

## Wydobrzej bez antybiotyków


W ulotce tej wyjaśniamy, dlaczego tak ważne jest właściwe leczenie powszechnych chorób, takich jak zaziębienia, kaszel i grypa, bez użycia antybiotyków.

### Czym są antybiotyki?

Antybiotyki stanowią ważny rodzaj leków, którymi leczy się infekcje spowodowane przez bakterie. Bakterie mogą się jednak dostosowywać w taki sposób, że antybiotyki przestają je eliminować – nazywamy to **odpornością na antybiotyki**. Gdy to nastąpi, antybiotyk przestaje być skuteczny, ponieważ bakterie przyzwyczały się do niego i zamiast ginąć, wzmacniają się. Niektóre z bakterii wywołujących zakażenia w szpitalach, takie jak MRSA, są odporne na kilka różnych antybiotyków.



## Informacje kontaktowe

 **NHS Leeds Clinical Commissioning Group, Wira House, Suites 2 - 4, Leeds, LS16 6EB**

 [leedsccg.comms@nhs.net](mailto:leedsccg.comms@nhs.net)

 **0113 843 5470**

 [www.leedsccg.nhs.uk](http://www.leedsccg.nhs.uk)

 **@nhsleeds**

 **/nhsleeds**

Prosimy o kontakt, jeśli chcesz otrzymać ten materiał w innym języku lub na innym nośniku.

**NHS**



Jeśli masz  
grypę lub  
przeziębienie  
antybiotyki nie  
są dla ciebie!



## Jak mam leczyć przeziębienie?

W większości przypadków przeziębienie, kaszel i ból gardła najlepiej jest leczyć pijąc duże ilości wody i odpoczywając.

Przeziębienie może trwać do 2 tygodni i prowadzić do kaszlu oraz odkasztuszania flegmy.

Pomocne mogą być różne rodzaje leczenia, na przykład przyjmowanie paracetamolu.

**Zwróć się o poradę do farmaceuty.**



Umów się na wizytę u lekarza, jeśli:

- Zaziębienie trwa dłużej niż 3 tygodnie
- masz problemy z oddychaniem
- odczuwasz bóle w klatce piersiowej
- cierpisz na inne schorzenie klatki piersiowej

## Kiedy dostanę receptę na antybiotyki?

Lekarz powinien przepisać antybiotyki jedynie wtedy, gdy są one rzeczywiście potrzebne – np. jeśli masz zakażenie nerek lub zapalenie płuc. Antybiotyki mogą ocalić życie w przypadku poważnych infekcji, takich jak zapalenie opon mózgowych. Jeśli przyjmujemy je tylko wtedy, gdy jest to konieczne, zwiększamy skuteczność antybiotyków w sytuacjach, w których są one rzeczywiście potrzebne.

## W jaki sposób mogę zaradzić wystąpieniu odporności na działanie antybiotyków?

Należy korzystać z antybiotyków tylko we właściwych przypadkach. W większości przypadków kaszel czy przeziębienie przechodzi równie szybko bez przyjmowania antybiotyków. Jeśli lekarz przepisał antybiotyki, **należy zawsze przyjąć całość przepisanej dawki** – w przeciwnym wypadku niektóre bakterie mogą przetrwać i uodpornić na dany antybiotyk.

Więcej informacji uzyskasz na stronie:

 [WWW.NHS.UK/ANTIBIOTICS](http://WWW.NHS.UK/ANTIBIOTICS)

## A co z moimi dziećmi – one bardzo często mają kaszel i przeziębienia się?

Dzieci bardzo często miewają przeziębienia i kaszel, zwłaszcza gdy chodzą do szkoły i mają kontakt z innymi dziećmi. **Poproś farmaceutę o poradę.**

Jeśli niepokoją cię utrzymujące się objawy, umów się na wizytę u lekarza, ale nie oczekuj, że dostaniesz antybiotyk.

## Dlaczego nie należy stosować antybiotyków w leczeniu kaszlu i przeziębień?

Antybiotyki są przydatne w leczeniu infekcji wywołanych przez bakterie. Antybiotyki **nie są skuteczne** w przypadku infekcji wywołanych przez **wirusy**. Wszystkie rodzaje przeziębień, większość rodzajów kaszlu i zapaleń gardła wywołują **wirusy**.

