

Человечеству пора отказаться от массового потребления антибиотиков, и тогда они вновь смогут помочь

Казалось бы, миллионы лет человечество жило без антибиотиков. Но сегодня резистентность к ним катастрофична. Уже растет смертность от управляемых инфекций: менингита, пневмонии, перитонита.

Утрата действенности антибиотиков вызовет эпидемии ревматизма, холеры, малярии и других инфекций, опасность которых возрастает от плотности и миграции населения планеты. Сегодня спасает трансплантология и другие высокотехнологичные оперативные вмешательства, но без антибиотиков они невозможны. Чтобы спасти антибиотики для тех случаев, когда они действительно необходимы, надо побережиться от их необоснованного применения.

Крах надежды на исцеление

Заведующий кафедрой биотехнологии Медицинской академии им. И.М. Сеченова, доктор биологических наук профессор Антон КАТЛИНСКИЙ говорит: «В контроле над инфекциями антибиотики играли главную роль последние 50 лет. Но они не панацея. В условиях массового приема антибиотиков людьми микроорганизмы вырабатывают к ним устойчивость, и применение этих препаратов уже не дает того эффекта, который был при их появлении в лечебной практике. Это общебиологический феномен.

Выход на сегодняшний день один: стимуляция иммунитета человека. В связи с этим растет и интерес к вакцинопрофилактике. Вакцинация сможет до какой-то степени реабилитировать антибиотики. Но заболевшие будут даже при широкой вакцинации. Только это уже проблемы отдельных людей, которым потребуются антибиотики. Устойчивость к ним бактерий не будет катастрофически расти».

Но пока ежегодно в США выписывается около 80 млн рецептов на антибиотики, причем около половины из всех назначений — необоснованные.

Там в больницах ежегодно умирают 60 тысяч человек из-за того, что лекарства перестали действовать.

В России, Китае, Прибалтике около 10% больных туберкулезом не реагируют на комбинированную противотуберкулезную терапию. В странах Юго-Восточной Азии 98% возбудителей гонореи не поддаются больше лечению пенициллином, которым всегда лечились.

Исследователи отмечают, что резистентность к тем или иным антибиотикам в разных регионах связана с тем, как интенсивно в этом регионе принимают эти препараты. Россия в этом исследовании представлена не была, но известно, что у нас на антибиотики приходится от 25 до 50% затрат на все лекарства, закупаемые больницей широкого профиля.

Антибиотики — это очень серьезные препараты, часто вызывающие побочные эффекты. При их применении каждый раз должны взвешиваться польза и вред. Возможны аллергические, токсические, дисбиотические изменения. Антибиотик убивает бактерии, не разбираясь, где друг, а где враг. В результате гибели полезной флоры кишечника ее место очень быстро занимает патогенная.

Руководитель отдела микробиологии Государственного научного центра по антибиотикам, доктор медицинских наук профессор Сергей СИДОРЕНКО говорит о необходимости просвещения врачей по вопросам антибиотикотерапии: «Формально раздел клинической фармакологии присутствует во всех стандартных курсах повышения квалификации врачей. Вот только уровень невысок. Профессия «клинический фармаколог» у нас только зарождается. И пока еще не очень престижна. Хотя без хорошего клинического фармаколога ни одному современному лечебному учреждению не обойтись: от них зависит и грамотный протокол лечения, и рациональное распределение средств в бюджете больницы».

Попробуйте справиться сами

А что же делать нам, пациентам, пока врачи учатся современной лекарственной терапии? Использовать более безопасные способы предупреждения и лечения ежегодной вирусной атаки.

Не принимать лекарства, не посоветовавшись с врачом.

Но есть такие меры, которые каждый может предпринять сам. Во время сезонного обострения простудных заболеваний помогут обыкновенная аскорбиновая кислота (взрослым ее нужно принимать по 0,5 грамма три раза в день, предварительно растворив в половине стакана томатного, абрикосового или персикового сока), а также различные поливитамины.

В период эпидемии не отказывайтесь от «трижды героев» противогриппозных сражений — чеснока и лука. Детям хорошо повесить ладанку с чесноком на шею. Педиатры утверждают, что такие полезные украшения значительно уменьшают число ОРЗ в детских садах.

Еще — измельчите 2—3 дольки чеснока или половину небольшой луковицы, выложите кашицу в розетку и над всем этим «благоуханием» подышите — десять глубоких вдохов то носом, то ртом, — повторяя процедуру 3—4 раза в день.

Насморк лечите свежим свекольным соком, соком алоэ или масляным раствором лука с чесноком, закапывая по 2—3 капли в обе ноздри несколько раз в день.

При простуде поможет также противовирусный чай из равных частей Melissa, душицы и цветков ромашки. Чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка, выдержите в термосе 30—40 минут. Пейте по стакану 3—4 раза в день с ложечкой меда.

Свои советы — у знатоков индо-тибетской медицины. Гвоздикой, например, прекрасно лечится больное горло. Достаточно просто смешать ее с сахаром и пожевать. Насморк? Растолките корень аира, просейте через плотный чулок, а потом просто вдохните этот порошок. При кашле специалисты по восточным системам оздоровления советуют смешать в равных пропорциях корень девясила с ростками бамбука (по 10 граммов каждого), добавив в эту смесь черного перца, меда и кардамона.

Говорят, меньше рискуют заболеть гриппом вегетарианцы. Их пища не требует от организма больших энергетических затрат на ее переваривание и экономит силы для борьбы с напастью. Особенно полезны овощи и фрукты, содержащие витамин С. Это и всем известные клюква, смородина, черноплодная рябина, цитрусовые, киви, фейхоа, авокадо.

Можно вспомнить и об ароматерапии. Ориентируйтесь на хвойные ароматы, а также на согревающие: розмарин, гвоздику, чабрец, мускат. Благоприятным действием на иммунную систему обладают также бергамот, ромашка, герань, розовое, сандаловое дерево.

Если вас знобит, если у вас мерзнут ноги, улучите минутку, чтобы растереть подошвы. На них, как материки на географическую карту, спроецированы все органы нашего тела.

Чтобы иммунитет работал, важно не перенапрягаться. И еще побольше улыбаться. Доказано: ОРВИ предпочитают не обострять отношений с весельчаками.

Если вы все-таки заболели, заниматься самолечением не стоит. Пусть диагноз поставит врач, а начиная выполнять его предписания, придерживайтесь простых правил борьбы с респираторно-вирусными инфекциями.

Как колоться

— Делать прививку можно, только если вы здоровы. Заложенность носа, першение в горле, любое недомогание — повод отложить прививку.

— Проводить вакцинацию можно лишь спустя полтора месяца после гриппа, ОРВИ или обострения хронического заболевания.

— Не торопитесь уходить после прививки: врач должен 40 минут наблюдать за тем, кому она сделана, особенно если пациент аллергик. В последнем случае за два дня до прививки и три дня после нее надо принимать любой антигистаминный препарат.

— В течение двух-трех недель после вакцинации поддержите иммунитет приемом комплексных витаминных препаратов.

— В ближайшие после прививки дни ограничьте физическую нагрузку, потребление острых, соленых, копченых продуктов, шоколада, цитрусовых, отдав предпочтение кефиру, йогурту, творогу, яблокам и другим продуктам, поддерживающим иммунитет.

На всякий случай

Одно из самых главных условий — постельный режим. Хотя бы неделю отлежитесь дома. И болезнь пройдет быстрее, и окружающих ею не наградите.

Пейте не меньше двух литров жидкости в день. Что это будет — чай, горячее молоко или минералка — не важно. С жидкостью выводятся продукты интоксикации. Не забывайте о чае с лимоном: это и дополнительная жидкость, и витамин С. Чай с малиновым вареньем тоже повышает иммунитет.

Если у вас температура до 38 градусов, не спешите ее сбивать. Температура не комфортна не только для нас, но и для самой инфекции. Снижая температуру, мы уменьшаем защитные силы организма.

Регулярно увлажняйте и проветривайте комнату. В сухой атмосфере дыхательным путям труднее противостоять инфекции.

Чтобы не плодить инфекцию, откажитесь от традиционных носовых платков из ткани, заменив их одноразовыми бумажными, а также чаще меняйте полотенца и мойте руки.

Не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями. Сосуды очень быстро к ним привыкают и требуют все большей дозы.

В первые дни болезни, когда из-за раздражения дыхательных путей кашель сухой, помогают питье и ингаляции из смягчающих и противовоспалительных отваров ромашки, подорожника, шалфея, корня алтея, липового цвета. В стакан готового отвара можно добавить чайную ложку пищевой соды. Когда кашель «повлажнеет», лучше использовать отвар трав с подсушивающим и отхаркивающим эффектом — горца змеиноного, листа брусники и эвкалипта, корня солодки и алтея, травы багульника и тысячелистника.

Не принимайте лекарства, не посоветовавшись с врачом. Антибиотики на вирусы не действуют.

Автор: Татьяна Юрева © Новая газета ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3214 05.03.2007, 18:52 📄 201

URL: <https://babr24.com/?ADE=36402> Bytes: 8754 / 8726 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)