



## Nie stosujemy antybiotyków w infekcjach wirusowych!

Autor: lek. med. Joanna Koniorczyk

[www.poradaonline.eu](http://www.poradaonline.eu)

W sezonie jesienno-zimowym wzrasta znacząco zapadalność na infekcje. Warto wiedzieć, że większość infekcji o tej porze roku ma charakter wirusowy. Znamy ok. 200 typów wirusów mogących wywoływać objawy przeziębienia. Podaje się, że wirusy wywołują około 70% infekcji górnych dróg oddechowych i aż 90 % ostrych zapaleń oskrzeli u dzieci i dorosłych.



Infekcja wirusowa często zaczyna się bólem mięśni, uczuciem ogólnego rozbicia, katarzem, kichaniem, bólem głowy, drapaniem lub pieczeniem w gardle, kaszlem suchym lub kaszlem z odkrztuszaniem przejrzystej wydzieliny. Infekcja taka przebiega z gorączką lub bez niej. Objawy te ustępują zwykle po 7 dniach.

Wielokrotnie na początku lub w trakcie infekcji wirusowej pacjentowi zostaje przepisany antybiotyk, zresztą często pacjenci sami domagają się antybiotyku od lekarza. Nie jest to właściwe postępowanie. Antybiotyk na wirusy nie działa! Jedynym skutecznym w walce z infekcją wirusową może być nasz własny system odpornościowy (limfocyty T).

Działanie antybiotyku polega na zaburzeniu cyklu życiowego lub metabolizmu bakterii, nie wirusa.

Jeżeli lekarz po zebraniu wywiadu i zbadaniu pacjenta ma wątpliwości, czy infekcja jest spowodowana przez wirusy, czy bakterie, ma możliwość skierowania pacjenta na badania dodatkowe. Powinien wówczas zlecić badania krwi: morfologię krwi z rozmazem i CRP (białko C reaktywne) oraz posiew lub wymaz.

### STOSOWANIE ANTYBIOTYKÓW W INFEKcjACH WIRUSOWYCH PROWADZI DO:

- Zaburzenia funkcjonowania układu immunologicznego. Wielokrotnie spotykałam w mojej praktyce lekarskiej pacjentów, którzy po zażyciu antybiotyku przy infekcji wirusowej czuli się gorzej;

Nadmierne, niepotrzebne stosowanie antybiotyków jest szczególnie niebezpieczne u małych dzieci, zaburza bowiem funkcjonowanie grasicy, która jest odpowiedzialna za odporność na infekcje i zapobiega rozwojowi alergii;

- Lekooporności (bakterie wytwarzają mechanizmy obronne chroniące je przed niszczycielskim działaniem antybiotyku), może się zdarzyć, że za kilka lat nie będziemy mieli czym leczyć poważnych infekcji bakteryjnych, bo większość bakterii będzie oporna na antybiotyki. Cytując za profesora Walerią Hryniewicz z Narodowego Instytutu Leków: „Polska, wśród krajów europejskich, po Grecji, jest krajem, gdzie najliczniej występują bakterie niepoddające się leczeniu antybiotykami”;

– Niszczenia dobrych bakterii obecnych w jelitach. Odpowiednia ilość dobrych bakterii jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego człowieka, do procesów trawiennych, do produkcji witamin B1, B2, B6, B12, K i kwasu foliowego;

- Rozwoju zespołu objawów związanych z drożdżakiem *Candida albicans* (*Candida related complex*) objawiającego się m.in: zaburzeniami ze strony przewodu pokarmowego, wysypkami, nawracającymi grzybicami pochwy u kobiet, przewlekłym zapaleniem zatok, ucha, zespołem przewlekłego zmęczenia, depresją;

– Większej podatności na infekcje pasożytnicze (u osoby nadużywającej antybiotyków system obronny nie funkcjonuje dobrze i nie może się bronić przed pasożytami);

– Nasilenia lub zapoczątkowania rozwoju alergii.

Zdarza się, że w przebiegu infekcji wirusowej może dojść do nadkażenia bakteryjnego. Objawy są wówczas bardziej nasilone, stan ogólny pacjenta jest gorszy, utrzymuje się gorączka, brak apetytu, pojawia się ropna wydzielina w nosie, zatokach, gardle, oskrzelach, płucach, uchu. Wtedy często jest potrzebny antybiotyk.

Należy zaznaczyć, że infekcje bakteryjne zdarzają się rzadko u osób z prawidłowo funkcjonującym układem immunologicznym, hormonalnym, u osób dbających o zdrową dietę, odpowiednią ilość snu, ubierających się odpowiednio do pory roku i pogody, dbających o swój system nerwowy.

W przypadku infekcji wirusowych najlepiej zostać w domu i zastosować naturalne metody wzmacniające układ immunologiczny jak: lekkostrawną dietę bogatą w warzywa i owoce, witaminę C w większych dawkach, echinaceę, syrop z cebuli, czosnek, należy pamiętać o uzupełnianiu płynów, jest to ważne przy gorączce (woda z miodem i cytryną, napar z imbiru, lipy, bzu czarnego).

### **ABY UCHRONIĆ SIĘ PRZED INFEKcjAMI, NALEŻY:**

– dbać o zdrową dietę, bogatą w warzywa, owoce, kasze, ryby, nasiona, orzechy. Istnieją badania pokazujące, że niedobór w organizmie witamin D, A, C oraz cynku zwiększa podatność na infekcje. Zredukować w diecie cukry proste, tłuszcze zwierzęce, produkty mączne;

– dbać o odpowiednią ilość snu (brak snu zwiększa podatność na infekcje);

– unikać stresu, a właściwie jego negatywnych skutków. Każdy z nas jest zdolny pokonać stres, jeżeli otrzyma odpowiednie wsparcie, opanuje umiejętność radzenia sobie ze stresem, zachowa odpowiednią postawę;

Badania wykazały, że układ immunologiczny optymistów działa lepiej, optymiści mają większą ilość limfocytów T odpowiedzialnych za zwalczanie infekcji;

– Dbać o regularną aktywność fizyczną.