

Ξετρυπώστε την «κρυμμένη» αντιβίωση!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το μεγάλο κίνδυνο να επιστρέψουν οι Έλληνες στην εποχή που απλές λοιμώξεις οδηγούσαν στο θάνατο, εξαιτίας της αλόγιστης χρήσης αντιβιοτικών, επισημαίνει η Ελληνική Εταιρεία Έρευνας και Εκπαίδευσης στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Γνωρίζετε ότι οι καραμέλες για το λαιμό, οι σταγόνες για τα αυτιά και τα μάτια, το στοματικό διάλυμα που χρησιμοποιείτε σχεδόν σε καθημερινή βάση περιέχουν αντιβίωση; Τι γίνεται, λοιπόν, στις περιπτώσεις που παίρνουμε χωρίς να το ξέρουμε και χωρίς, βέβαια, τη συνταγή του γιατρού μια ...γερή δόση αντιβιοτικών; Πόσο επικίνδυνο είναι αυτό για την υγεία μας;

Η χώρα μας διατηρεί ένα θλιβερό προνόμιο, αφού την τελευταία πενταετία κρατάει τα σκήπτρα στην Ευρώπη στην κατανάλωση αντιβιοτικών. Σύμφωνα με τα επίσημα στοιχεία, σε Ελλάδα και Κύπρο καταναλώνουμε τρεις φορές περισσότερο αντιβιοτικά ανά κάτοικο και ανά έτος, σε σχέση με τα κράτη που έχουν τη χαμηλότερη χρήση αντιβιοτικών.

Ποιος ο ρόλος των αντιβιοτικών;

Τα αντιβιοτικά είναι **χημικές ουσίες** που παράγονται από μικροοργανισμούς (κυρίως μύκητες αλλά και βακτήρια) και έχουν την ιδιότητα να επιβραδύνουν ή να αναστέλλουν την ανάπτυξη άλλων μικροοργανισμών.. Όταν πρόκειται για σοβαρές μικροβιακές λοιμώξεις, τα αντιβιοτικά εμποδίζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων, επιτρέποντας έτσι στον οργανισμό μας να έχει το χρόνο να οργανώσει την άμυνά του (δηλαδή να παρασκευάσει αντισώματα και κύτταρα άμυνας για να καταστρέψει όλα τα μικρόβια). Στην ουσία, δηλαδή, τα αντιβιοτικά, δίνουν τον

απαραίτητο χρόνο στην άμυνά μας, για να αντιμετωπίσει με επιτυχία μια λοίμωξη.

Η αλόγιστη χρήση δημιουργεί νέα ανθεκτικότερα μικρόβια!

Τις περισσότερες φορές, χρησιμοποιούνται χωρίς σύνεση! Αποτέλεσμα; Τα μικρόβια γίνονται ανθεκτικότερα στα αντιβιοτικά, κάνοντας δυσχερέστατη την επιλογή της κατάλληλης θεραπείας. Τα αντιβιοτικά μπορούν να ωφελήσουν την υγεία μας μόνο με συνετή χρήση και κατάλληλη συνταγή γιατρού. Πριν, λοιπόν, φάτε την επόμενη καραμελίτσα για το λαιμό, προβληματιστείτε και διαβάστε σωστά τις οδηγίες. Το ίδιο, βέβαια, ισχύει και για τα υπόλοιπα σκευάσματα που μπορείτε να προμηθευτείτε από ένα φαρμακείο, χωρίς τη συμβουλή του γιατρού σας.

Γνωρίστε τι ακριβώς περιέχει το κάθε φάρμακο που αγοράζετε από το φαρμακείο, διαβάζοντας προσεκτικά τις οδηγίες που βρίσκονται μέσα στο κουτί, όπως και τα συστατικά που περιέχει. **Αν εντοπίσετε την λέξη «αντιμικροβιακό», τότε καλύτερα να το αποφύγετε, αφού πρόκειται για τη γνωστή σε όλους μας αντιβίωση!**

Πού βρίσκονται, τι πρέπει να προσέχετε!

1. Σε σταγόνες για τα αυτιά!

Είναι χρήσιμα μόνο για την αντιμετώπιση διαφόρων λοιμώξεων των αυτιών. Απαραίτητο είναι να χορηγούνται με ιατρική συνταγή, μιας και η άσκοπη χρήση τους μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ανθεκτικών μικροβίων.

2. Στα στοματικά διαλύματα!

Δεν αναφερόμαστε σε αυτά που χαρίζουν δροσερή αναπνοή, αλλά σε όσα προορίζονται για λοιμώξεις του στόματος ή του φάρυγγα. Επειδή, λοιπόν, και αυτά περιέχουν αντιβιοτικά δεν πρέπει να χορηγούνται χωρίς τη συνταγή γιατρού, γιατί μπορούν να προκαλέσουν μέχρι και γαστρεντερικές διαταραχές. **Ακόμα, τέτοιου είδους φάρμακα μεταβάλλουν τη φυσιολογική χλωρίδα της στοματικής κοιλότητας, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης μυκητιάσεων.**

3. Στα οφθαλμικά κολλύρια!

Πολλά κολλύρια για τα μάτια, αλλά και διάφορες κρέμες που προορίζονται για οφθαλμική χρήση, περιέχουν αντιβιοτικά. Γι' αυτό το λόγο, δεν πρέπει να τα χρησιμοποιούμε χωρίς λόγο. Τα κολλύρια αυτά είναι απαραίτητα μόνο για την τοπική θεραπεία των επιφανειακών λοιμώξεων του οφθαλμού. **Έτσι, αν χρησιμοποιηθούν άσκοπα, απορροφούνται από τον οργανισμό και περνάνε στην γενικότερη κυκλοφορία του αίματος, προκαλώντας ακόμα και παρενέργειες.**

4. Σε δερματικές αλοιφές!

Πολλές αλοιφές που χρησιμοποιούμε καθημερινά για την ακμή ή κάποιο άλλο δερματικό πρόβλημα περιέχουν τοπικά αντιβιοτικά. Καλό είναι, λοιπόν, να αποφεύγονται κυρίως σε ανοικτά τραύματα ή σε γυμνό δέρμα, όπως και να μην

σας γίνει συνήθεια η χρήση τους, αφού εύκολα δημιουργούν ανθεκτικά στελέχη μικροβίων. **Ακόμα, η αλόγιστη αυτή χρήση τους καταστρέφει τα συμβιωτικά μικρόβια, τα οποία βρίσκονται στο δέρμα μας και αποτελούν την φυσιολογική χλωρίδα του οργανισμού.** Τέλος, τα τοπικά αυτά αντιβιοτικά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως μονοθεραπεία, ενώ καλό είναι να συνδυάζονται τοπικά με ψευδάργυρο και υπεροξειδίο του βενζολίου.

5. Σε καραμέλες για το λαιμό!

Η συνήθειά σας να τρώτε καραμέλες για το λαιμό, κάθε φορά που σας πιάνει βήχας, δυστυχώς σας οδηγεί χωρίς να το ξέρετε, στην κατανάλωση και απορρόφηση αντιβιοτικών, με τη βοήθεια του σάλιου. Πέρα από αυτό, **«καταστρέφετε» με αυτόν τον τρόπο τα μικρόβια του σάλιου και του στοματοφάρυγγα, τα οποία συμβάλλουν στη διάσπαση των θρεπτικών στοιχείων της τροφής και προστατεύουν από μολύνσεις της στοματικής κοιλότητας.**

Ο βαθμός απορρόφησης των τοπικών αντιβιοτικών!

- Οι καραμέλες για το λαιμό περιέχουν τοπικά αντιβιοτικά και απορροφούνται πιο εύκολα από τον οργανισμό με τη βοήθεια του σάλιου.
- Το μάτι, όπως και το δέρμα, είναι πιο προσβάσιμα για την απορρόφηση των φαρμάκων μέσω του λίπους του οργανισμού.

Ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσετε την ισχύ του αντιβιοτικού φαρμάκου στον οργανισμό σας είναι απλώς... να το αποφύγετε. Και ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε το αντιβιοτικά είναι να παίρνετε όλα τα κατάλληλα προστατευτικά μέτρα, για να εμποδίσετε τη λοίμωξη.

«Κρυμμένη» αντιβίωση και στο φαγητό μας;

Κι όμως, όσο παράλογο και αν σας ακούγεται, μπορείτε να βρείτε αντιβιοτικά ακόμα και στο φαγητό μας. Πως συμβαίνει αυτό; Πολλά αντιβιοτικά παρέχονται στα ζώα για την αντιμετώπιση διαφόρων ασθενειών, υπολείμματα των οποίων μπορούν να βρεθούν στο κρέας και τα προϊόντα τους. Αν και υπάρχουν αρμόδιες υπηρεσίες για τον έλεγχο των ζώων και των κρεάτων τους, ωστόσο κανείς δεν μπορεί να εγγυηθεί την καταλληλότητά τους. Γι' αυτό, καλό είναι εσείς να μην αγοράζετε τρόφιμα αμφιβόλου προελεύσεως.

Της Μαρίας Γκέκα

Πηγές: naturanrg.gr