



# Antibiotici?

– Samo kada su neophodni!

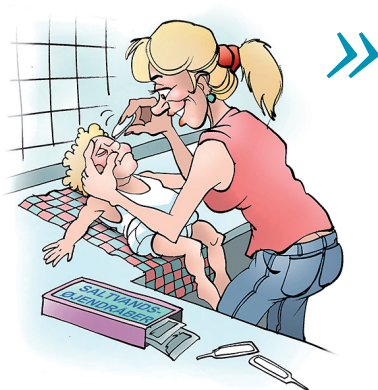
Korištenje antibiotika može dovesti do bakterija koje razvijaju otpornost na antibiotike. Zbog toga borba protiv nove infekcije može biti teža. Antibiotike treba koristiti samo kada postoji potreba za liječenjem antibioticima, a ne samo radi sigurnosti.

REGION  
SJÆLLAND



*- vi er til for dig*

Infekcije nije uvijek potrebno liječiti antibioticima jer mnoge prolaze same od sebe. Imuni sistem tijela se učinkovito bori protiv mnogih čestih infekcija koje izazivaju bakterije ili virusi.



»  
*Viruse infekcije prolaze same od sebe bez liječenja antibioticima*

## Šta su antibiotici i kako djeluju?

„Antibiotik” je generički pojam za mnoge različite vrste lijekova za borbu protiv bakterijskih infekcija. Penicilin je najpoznatiji antibiotik.

Antibiotici djeluju samo kod bakterijskih infekcija i ne djeluju kod infekcija izazvanih virusima ili gljivicama. Ljekar u nekim slučajevima može putem raznih pregleda odrediti izaziva li neka bakterija određenu infekciju.

Antibiotici se NE smiju davati „radi sigurnosti” jer to povećava rizik od razvoja otpornih bakterija. Također postoji rizik od nuspojava poput proljeva, bolova u stomaku ili alergija. U nekim slučajevima možete biti bolesniji zbog korištenja antibiotika. Antibiotici se mogu boriti protiv korisnih bakterija u tijelu i osloboditi put bakterijama ili gljivicama koje izazivaju bolesti.

## **Otporne bakterije**

Otporne bakterije su bakterije otporne na jedan ili više antibiotika. Otporne bakterije se razvijaju jer se bakterije naviknu na antibiotike. Što više antibiotika uzimate to se razvija veći broj otpornih bakterija.

U Danskoj se uzimanje antibiotika povećalo što povećava broj otpornih bakterija i otežava liječenje infekcija. Stoga je važno uzimati antibiotike samo kada je to neophodno.

## **Liječenje antibioticima**

Ljekar će u nekim slučajevima preporučiti liječenje antibioticima kako bi se spriječio razvoj infekcije. Uzimate samo antibiotike koje vam je preporučio vaš ljekar. Vrsta antibiotika zavisi od vrste bakterije koja izaziva infekciju kao i mjesta infekcije u tijelu.

Važno je da slijedite uputstva ljekara kada primete antibiotike. Isto važi i ako se osjećate dobro prije nego završite liječenje. Pitajte ljekara da li možete prekinuti liječenje.

## **Kako izbjeći infekciju**

Rizik od dobivanja infekcije ili inficiranja drugih osoba možete smanjiti čestim i pažljivim pranjem ruku sapunom ili sredstvom za dezinfekciju ruku na bazi alkohola. Koristite čist peškir i nemojte ga dijeliti s drugima dok ste vi ili oni bolesni. Kišite i kašljite u maramicu za jednokratnu upotrebu ili po mogućnosti u rukav.

## **Infekcije iz inostranstva**

Bakterije otporne na antibiotike koji se obično uzimaju u Danskoj uobičajene su u mnogim mjestima inostranstvu. Stoga trebate reći ljekaru ako ste se razboljeli u inostranstvu ili odmah po povratku kući.

# Dobri savjeti o čestim infekcijama

## Prehlade i kašalj

Prehlada prolazi sama od sebe jer je uvijek izaziva virus. Može trajati do dvije sedmice. Kašalj je simptom koji pomaže da se očiste dišni putevi.

- Pijte dovoljno tečnosti i odmarajte se po potrebi.
- Začepljen nos i kašalj možete ublažiti:
  - Slanom vodom u spreju ili kapima\* (posebno kod male djece),
  - Sprejevima ili kapima za nos koji se uzimaju bez ljekarskog recepta protiv začepljenja nosa, najviše 10 dana.
  - Podizanjem uzglavlja dok ležite.\*\*
  - Lijek za sprečavanje kašlja treba uzimati samo pred spavanje i po mogućnosti u dogovoru s ljekarom.
- Lijek za ublažavanje boli (npr. paracetamol) se uzima za ublažavanje glavobolje ili snižavanje tjelesne temperature.

Obratite se ljekaru ako imate poteškoća s disanjem ili vam se stanje pogorša i dobijete temperaturu. Trebate se obratiti ljekaru ako vaše dijete ima visoku tjelesnu temperaturu nekoliko dana ili produžene napade kašlja koji ga iscrpljuju.



*Antibiotici se moraju davati samo ako za to postoji razlog*



## Grlobolja (upala grla)

Grlobolju najčešće izaziva virus i prolazi sama od sebe. Može trajati do jedne sedmice.

- Pijte dovoljno tečnosti i odmarajte se po potrebi.
- Bol prilikom gutanja možete olakšati hranom koja se lako guta, sladoledom, toplim i hladnim napicima i lijekovima za ublažavanje boli (npr. paracetamol) koji će također sniziti tjelesnu temperaturu.

Obratite se ljekaru ako vam ne bude bolje nakon tri dana. Kada su u pitanju bolesna djeca, trebate se obratiti ljekaru nakon dva dana od pojave simptoma ili visoke tjelesne temperature.

## Gripa

Gripu uvijek izaziva virus i prolazi sama od sebe. Može trajati do dvije sedmice. Zamor i kašljanje obično traju malo duže.

- Pijte dovoljno tečnosti (posebno u slučaju visoke tjelesne temperature) i odmarajte se.
- Rashladite tijelo ako imate visoku tjelesnu temperaturu; npr. nosite manje odjeće, pokrijte se plahtom dok spavate umjesto jorganom i koristite hladne krpe.
- Lijek za ublažavanje boli bez ljekarskog recepta (npr. paracetamol) se uzima za ublažavanje boli ili snižavanje tjelesne temperature.
- Pogledati i „Prehlade i kašalj”.

Obratite se ljekaru ako imate poteškoća s disanjem. U slučaju bolesne djece, trebate se obratiti ljekaru ako nekoliko dana imaju visoku tjelesnu temperaturu. Pacijenti oslabljenog imunog sistema, pacijenti koji pate od bolesti srca i pluća i starije osobe trebaju se obratiti ljekaru u slučaju teško ugroženog općeg stanja ili pogoršanja.



*Antibiotici se  
NE smiju davati  
„radi sigurnosti”*



## **Bol u sinusima (sinusitis)**

Bol u sinusima najčešće izaziva virus i prolazi sama od sebe. Može trajati nekoliko sedmica.

- Bol u sinusima možete ublažiti:
  - Podizanjem uzglavlja dok ležite.\*\*
  - Lijekom za ublažavanje boli bez ljekarskog recepta (npr. paracetamol).
  - Izbjegavanjem pušenja.
- Ako vam je začepljen nos, isperite ga slanom vodom. Po potrebi koristite posudu za ispiranje nosa u obliku roga nosoroga. Sprejevi ili kapi za nos bez ljekarskog recepta protiv začepljenja nosa također se uzimaju najviše 10 dana.

Obratite se ljekaru ako se simptomi nastave duže od jedne sedmice ili ako se vaše stanje pogorša.

## **Gnoj u očima/crvenilo očiju (upala oka)**

Upalu oka najčešće izaziva virus i prolazi sama od sebe. Može trajati do dvije sedmice.

- Upalu oka možete ublažiti:
  - Uklanjanjem iscjetka iz oka blaznicom / pjenastom krpom navlaženom u prokuhanoj mlakoj vodi (po mogućnosti slanoj vodi\*) nekoliko puta dnevno. Za svako brisanje koristite novu blaznicu / pjenastu krpku, a ruke operite prije i poslije.

Obratite se ljekaru u slučaju osjetljivosti na svjetlo (fotofobija), boli u oku, poremećaja vida ili ako nakon dva dana liječenja ne dođe do poboljšanja.

## Bol u uhu (upala srednjeg uha)

Bol u uhu najčešće izaziva virus i prolazi sama od sebe. Može trajati do tri dana.

- Pijte dovoljno tečnosti i odmarajte se po potrebi.
- Bol u uhu možete ublažiti:
  - Lijekom za ublažavanje boli bez ljekarskog recepta (npr. paracetamol).
  - Podizanjem uzglavlja dok ležite ili sjedeći uspravno.
  - Smanjenjem začepljenja nosa ako je nos začepljen (pogledati „Prehlade i kašalj”).

Obratite se ljekaru ako

- liječenje za ublažavanje boli ne otkloni bol
- bol se ne ublažava tokom 2-3 dana
- liječenje antibioticima ne dovede do poboljšanja
- stanje vašeg djeteta se pogorša
- iz ušiju izlazi iscjedak duže od dva dana
- obratite se ljekaru ako iz ušiju djeteta izlazi iscjedak
- dijete je mlađe od 6 mjeseci
- vaše dijete je mlađe od dvije godine i ima obostranu infekciju ili povišenu tjelesnu temperaturu i loše opće stanje.



*Različiti antibiotici  
djeluju na različite  
bakterije*



\* Možete kupiti sterilnu slanu vodu. Slanu vodu možete napraviti i sami dodajući ravnu čajnu kašiku soli u pola litra ključale vode. Ohladite vodu prije korištenja.

\*\* Uzglavlje kreveta možete podići tako što ćete postaviti cigle ili knjige ispod nogara kreveta na strani gdje je glava ili staviti savijene peškire ili jastuke ispod madraca ili jastuka.

# Ako je vašem djetetu potreban lijek

Neka djeca ne vole uzimati lijek. Slijedite ove opće savjete kako bi dijete lakše uzimalo lijek.

- Objasnite djetetu zašto je potrebno uzimati lijek i pustite djetetu da učestvuje u planiranju liječenja. Plan okačite na mjesto gdje ga dijete može lakše vidjeti, npr. na frižider.
- Budite smireni i čvrsti kada dajete lijek, ali ne strogi ili prijeteći. Možda ćete morati „podmititi” dijete kako biste pridobili dijete na saradnju. Ne zaboravite pohvaliti dijete kada uzme lijek.
- Postoje različite vrste lijekova za djecu, npr. u obliku tečnosti ili tableta koje se tope u ustima. Razgovarajte s liječnikom o vrstama lijekova koji najbolje odgovaraju vašem djetetu i dotičnoj bolesti.

## Dobri savjeti o različitim vrstama lijekova

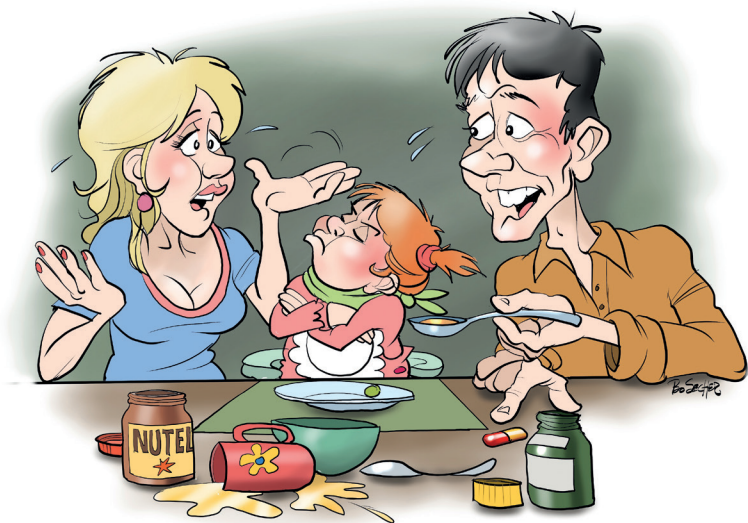
Tablete (pilule):

- Djeci može biti teško gutati tablete i nikada ih ne smijete primoravati na to jer se mogu ugušiti.
- Većinu tableta možete podijeliti/smrviti i pomiješati s kašikom jogurta ili limunade. Važno je pomiješati lijek sa što manjom količinom kako bi dijete popilo/pojelo cijeli lijek i time dobilo pravu dozu. Pitajte farmaceuta mogu li se tablete za dijete podijeliti/smrviti.

Tečni lijek (smjesa):

- Što je lijek hladniji to mu je bolji ukus.
- Ako se tečni lijek ne smije držati u frižideru, prije i poslije lijeka djetetu možete dati kašiku sladoleda.
- Većina čula ukusa dolazi iz nosa. Djetetu možete začepiti nos.
- Pomoću jednokratne šprice lijek možete našpricati na stranu na kraj usta kako bi proizveli automatski refleks gutanja. Imajte na umu da može postojati rizik od refleksa povraćanja.





*Budite smireni i ne zaboravite pohvaliti dijete kada uzme lijek.*

Kapi za nos, sprej za nos, kapi za uho i kapi za oči:

- Kapi za nos, sprejevi za nos i kapi za uho su manje neugodni ako ih prije korištenja zagrijete u rukama ili pod toplu vodu.
- Možete osjećati okus kapi za oči u ustima odmah nakon ukapavanja te zbog toga djetetu trebate dati nešto da pojede ili popije da se prikrije okus.

### Čepići:

- Čepiće trebate umetnuti u rektum prvo ravnim dijelom kako bi čepić ostao na mjestu.
- Čepić možete umočiti u malo mlake vode ili podmazati s malo vazelina kako biste olakšali umetanje. Čepić morate odmah umetnuti kako se ne bi otopio.

### Tablete koje se otapaju u ustima:

- Tabletu stavite na jezik tako da se možete otopiti.
- Tableta za otapanje se također može otopiti u čaši vode koje dijete može popiti

Pitajte farmaceuta kako podijeliti/smrviti tablete te kako pomoći da dijete može lakše progutati lijek.



## **Korištenje lijekova bez lješkarskog recepta**

Uvijek slijedite uputstva na pakovanju ili uputstva lješkara. Lijek se ne treba davati djeci mlađoj od dvije godine bez uputstava lješkara.

### **Želite li saznati više?**

Ako želite saznati više o infekcijama i korištenju antibiotika, više informacija možete pročitati na danskim web lokacijama: [regionsjaelland.dk/antibiotika](http://regionsjaelland.dk/antibiotika) (na danskom), [antibiotikaellerej.dk](http://antibiotikaellerej.dk) (na danskom), [patienthaandbogen.dk](http://patienthaandbogen.dk) (na danskom), [www.illchild.com](http://www.illchild.com) i [www.illadult.com](http://www.illadult.com).



Region Sjælland  
Kvalitet og Udvikling  
Alléen 15  
DK-4180 Sorø  
Telefon +45 70 15 50 00  
[www.regionsjaelland.dk](http://www.regionsjaelland.dk)  
[kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk](mailto:kvalitetudvikling@regionsjaelland.dk)  
[lmenheden@regionsjaelland.dk](mailto:lmenheden@regionsjaelland.dk)