

В наш час багато хвороб мають бактеріальну природу. **Навіть вірусні інфекції дають ускладнення бактеріального плану. В таких випадках лікар призначає курс антибіотиків – ліків, що призначені для знищення патогенних мікроорганізмів.**

При гострих респіраторних вірусних інфекціях антибіотики не допоможуть, не принесуть ніякої користі, а навпаки перевантажать організм та ослаблять його.
А щоб прийом антибіотиків не закінчився новими проблемами в стані організму, є декілька правил їх застосування.

- **Перше (і головне) – не призначати курс лікування самостійно**, особливо при простудних захворюваннях, а за направленням лікаря провести бактеріологічний посів біологічного матеріалу з визначенням антибіотикограми.

- **Друга умова застосування антибіотиків – не припиняти передчасно прийом** прописаних ліків. Якщо таке відбувається, це призводить до рецидиву хвороби, яку лікувати набагато складніше, тому що патогенна мікрофлора вже встигла адаптуватися до певного антибіотика.

Не забувайте про важливу деталь прийому антибіотиків. Їх потрібно запивати звичай ною негазованою питною вод

ою
– і тільки нею. Значення
має і дієта. При цьому пам'ятайте – ліки приймають в залежності від інструкції для медичного застосування: до їжі, під час їжі, після їжі, однак не в якому разі замість їжі.

Навіть, якщо ви чітко дотримуєтеся всіх медичних приписів, без негативних наслідків антибактеріальна терапія не проходить. Справа в тому, що препарат не розрізняє, де патогенний мікроорганізм, а де корисний. **Саме з цим пов'язане те, що ліки вбивають природню мікробіоту**
кишечника, внаслідок чого виникає дисбактеріоз зі своїми неприємними симптомами.

- **Тому паралельно з антибіотиками призначають прийом пробіотиків.** Ці речовини захищають корисну кишкову мікрофлору та й сприяють її регенерації. При цьому пробіотики слід приймати з першого дня антибактеріального курсу. Їх призначає лікар. І тут є певні правила

Перше:
між прийомом антибактеріального та підтримуючого препарату повинно пройти не менш як дві години.

- **Друге правило:** пробіотик потрібно пити довше за часом, ніж тривала антибактеріальна терапія.

Тільки пробіотикам важко впоратися з дисбактеріозом. **Потрібні ще і пребіотики**. **Це харчові інгредієнти, що стимулюють ріст**
, життєдіяльність, розмноження корисної мікрофлори в кишечнику. Без пребіотиків значна частина введених до кишечника корисних препаратів буде проходити через нього транзитом.

Пребіотики виконують ще одну важливу функцію, вони евакуюють з організму продукти розпаду, які накопичуються внаслідок порушення функції травної

системи. Пребіотики, стимулятори кишкової флори, присутні і в деяких продуктах харчування: в крупах, неочищених злаках, бананах, кавунах, насінні льону та інших. Їх бажано приймати як профілактичний засіб для підтримки нормальних функцій кишечнику. При явно вираженому дисбактеріозі з активною діареєю такі продукти приймати не рекомендується. Краще та й корисніше в таких випадках застосовувати аптечні препарати.

В нашому житті з антибіотиками знайоме майже все доросле населення. А щоб запобігти негативних наслідків при їх прийомі, не забувайте про пробіотики та пребіотики. **Вони вважаються помічниками при лікуванні антибіотиками інфекційних хвороб бактеріальної природи. І саме головне. Запам 'ятайте, самолікування шкідливе для вашого здоров '**

я. Справа лікаря призначати медичні препарати, особливо антибіотики, до яких мають чутливість конкретні патогенні бактерії.