

Antibiotikoak: uste askok erdia ustel

Antibiotikoez hitz egitean, egiaztatu gabeko informazioa erabiltzen da zenbaitetan, baita gaixotasunekin eta osasunarekin zerikusia duten beste arlo batzuetan ere

Etxe gehienetako botika eta sendagaien artean, hantxe egongo dira antibiotikoak ere. Medikuak aginduta baino ez litezke hartu, eta herrialde aurreratuetan horietan erabiltzen dira maiz infekzioei aurre egiteko; hori dela eta, medikuntzaren oinarrietako bat dira esan daiteke. Hain ezagun bihurtu direnez, jendearen ohiko mintzagai ere bihurtu dira hainbatetan, eta askotariko iritziak entzuten dira, zentzurik gabek bezala, baita aski ongi oinarrituak daudenak ere. Hona hemen antibiotikoen inguruan hedatu diren usterek ezagunenak, erdia ustela dutenak batzuk eta oso-osorik egia direnak besteak.

“Antibiotikoak dira sendagairik onenak sukarrantzat”

Gezurra. Antibiotikoek ez dute balio infekzio guztientzat. Pertsonoi erasaten diguten hainbat, batez ere haurren agertzen direnak, antibiotikoen eragina ongi jasaten duten birusen ondoriozkoak izaten dira. Adibidez: ez da jokabide egokia hotzeria edo eztarriko mina sumatu eta zuzenean antibiotikoa hartzea. Prozesu horiek hobetu egiten dira antitermikoekin, eztaularentzako jaraberen batekin eta pazientzia pixka

batekin. Egia da, zenbaitetan, hotzeriarekin hasi eta infekzio bat agertzen dela gero: orduan bai, komenigarria izan liteke antibiotikoa hartzea, baldin eta medikuak hala agintzen badu, jakina.

“Nekea eragin eta gosea kentzen dute”

Gezurra. Uste hori oso zabalduta dago, baina ez da egia. Egia da antibiotikoak hartzean zertxobait galtzen dela apetitua eta nekea sumatzen dela, baina ez da sendagaiaren errua, infekzioa eragin duten germenena baizik. Bestalde, jendeak uste izaten du antibiotikoak gizendu egin dezakeela; izan ere, abelazkuntzako animaliekin erabiltzen dituzte, oso kontrol zorrotzak eginda, emaitza hobekitzeko, erraztu egiten dutelako azienda haztea eta gizentzea, baina ez dago zertan uste izan fenomeno hori bera gerta daitekeenik gizakietan ere. Gainera, badirudi antibiotikoek aldatu egiten dutela gizakiok elikagaiak xurgatzeko dugun prozesua eta metabolismoa, aldatu egiten duela hesteetako floraren oreka. Baliteke apetituaren prozesuan parte hartzen duten zenbait hormonari eragitea eta gose gehiago sentiaraztea.

“Antibiotikoen eragina apaldu egiten da behin eta berriz erabiliz gero”

Egia. Baieztapen hori egiazkoa da guztiz: antibiotikoak behin eta berriz erabiltzearen ondorioz, hautespen natural bat gertatzen da germen artean, eta desagertzen ez direnak gero eta hobeki jasaten dute sendagaien eragina. Antibiotikoak maiz hartzen dituzten pertsonak gero eta botika gehiago eta indartsuagoak behar izaten dituzte infekzioei aurka egiteko. Arazoa izaten da horrek ez diola eragiten pertsona jakin horri soilik, herritar guztiei baizik, irauteko gai izan diren andui horiek nagusitzen baitira azkenean. Antibiotiko bidezko tratamenduak maiz samar behar izanez gero, hobe da ez beti bera erabiltzea eta noizean behin aldatzea. Betiere medikuak kontrolatuta.

“Injektatzen diren antibiotikoak eraginkorragoak dira”

Gezurra. Hori ere askotan entzuten da, eta pertsona askori egokitu zaie horren ondorioak pairatzea haurtzaroran. Gaur egun ere jende askok uste du antibiotikoak eragin handiagoa eta

azkarragoa izaten duela injekzio bidez ematen bada. Baieztapen hori okerra da; uneotan ahotik hartzeko sendagai sorta ederra dago merkatuan, ahalmen handikoak direnak, gainera. Gaur egun, esaterako, alborengo bat ere lasai asko senda daiteke ziztada beldurgarri eta horrek dakarren minik jasan beharrik izan gabe. Injekzio bidez hartzeko kasu berezietarako uzten dituzte edo ahotik hartzekoekin arazoak izaten dituztenentzat, nagusiki nahi gabeko ondorioak agertzen zaizkielako (urdaileko mina eta beherakoa, adibidez).

“Antibiotikoa, zenbat eta ahaltsuagoa, hainbat hobe”

Gezurra. Infekzioa txikia bada, ez du zentzurik espektro zabaleko antibiotiko bat erabiltzeak. Euli bat kanoi batekin hiltzen saiatzea bezala litzateke! Infekzio mota bakoitzarentzat badago sendagai talde egoki bat. Tratamenduak huts egingo duen beldurrez behar baino ahaltsuagoa den zerbaite erabiltzea jokabide okerra da, gerta bailiteke gero eta germen indartsuagoak sortzea, sendagaia gero eta hobeki jasaten dutenak, eta hori arriskutsua litzateke gaixoarentzat be-



rarentzat eta gainerako herritarrentzat ere bai. Era berean, sendagai garesti bat hobea dela pentsatzea ere okerra da: baliteke “beti-betiko” antibiotiko merke hori izatea irtenbiderik egokiena angina batzuk sendatzeko.

“Antibiotikoak hartzen ari garenean, jogurtak jatea komeni da”

Egia. Antibiotikoek gorputzeko bakterioei erasotzen diete, baina sarritan ez dute jakiten zein diren *onak* eta zein *txarrak*. Gizakion gorputzean dauden zenbait mikro-organismo funtzio askotan parte hartzen dute: digestio-hodian, baginan... Antibiotiko bidezko tratamenduak kalte egin diezaiokete hesteetako flora saprofitoari, zeinak lagundu egiten baitu digestioa egiten eta elikagaiak xurgatzen. Flora hori aldatzen denean, mikro-organismo kaltegarriak (patogenoak) hartzen dute haien lekua eta beherakoa eragiten dute. Arazo hori apaltzeko, komeni izaten da tratamendu garaian jogurtak jatea, ahal dela probiotikoak dituztenak (*Lactobacillus*). Bestalde, ohikoa izaten da emakumeek azkura eta gorriuneak izatea baginan eta genitaletan. Onddoen kolonizazioak

eragiten du hori, kandida delakoarenak gehienean. Eragin kaltegarri horiek arintzeko egokia izan daiteke probiotikoak jatea edo *Lactobacillus* kapsuletan hartzea, tanpoiak erabiltzea edo baginarako kremak ematea, nahiz eta oraindik ez dagoen erabateko ziurtasunik horren inguruan.

“Antibiotikoekin, alkoholik ez”

Egia da zenbaitetan elkarri eragin diezaioketela alkoholak eta antibiotikoak, eta sendagaiaren eragina murriztu dezakeela edo nahi gabeko ondorioak eragin. Adibidez, metronidazola eta zenbait zefalosporina hartzen direnean, alkohola edanez gero erreakzio kaltegarria sor daiteke eta: izerditan hasia, goitika egitea eta arnasa hartzeko zailtasuna edukitzea. Eritromizina eta doxiziklina hartzean alkoholak murriztu egiten du sendagaiaren eragina. Oro har, zentzuak esaten du ez dela komeni alkohola hartzea antibiotikoekin, baina ezin da erabateko ziurtasunez esan alkoholak kalterako eragina duela kasu guztietan. Zalantza izanez gero, sendagaiaren argibide-orriak irakurri.

www.consumer.es

