



**NHS**

# SAGLABĀ JIET MIERU

UN

## ANTIBIOTIKAS NE VIENMĒR IR PAREIZĀ ATBILDE

**Pašaprūpes ieteikumu lapa pacientiem**

Šīs padomu lapas var izmantot kā palīgrīku darbā ar pacientiem un konsultāciju veicināšanā saistībā ar pašlimitējošām infekcijām

[www.keeppcalmthiswinter.org.uk](http://www.keeppcalmthiswinter.org.uk)



@keeppcalmne

**Pašaprūpe**

**Aptieka**

**NHS**





**Pacienta vārds:** .....



**Jūsu ārsts vai medmāsa iesaka, lai Jūs veiktu pašaprūpi**

**Izsniegta rezerves recepte antibiotikām**

Šo ir jāsaņem no reģistratūras pēc ..... dienām tikai tad, ja Jūsu pašsajūta nav uzlabojusies vai pat ir pasliktinājies

**Infekcijas veids:**

Vidusauss infekcija

**Parasti ilgst:**

4 dienas

Iekaisis kakls

7 dienas

Saaukstēšanās

10 dienas

Sinusīts

18 dienas

Klepus vai bronhīts

21 dienas

Cita infekcija:

... dienas

**Pašaprūpes ieteikumi:**



Labi atpūties un dzeriet šķidrumus lielā apmērā



Vaicājiet farmaceitam, lai Jums ieteiktu Jūsu simptomiem piemērotas zāles



Drudzis ir pazīme, ka ķermenis cīnās ar infekciju, un tas parasti pāriet pats par sevi. Paracetamols vai ibuprofens var palīdzēt drudža mazināšanā

**Kādēļ Jums šodien netika izrakstītas antibiotikas:**

- +** Antibiotikas var izraisīt tādas blakusparādības, kā izsitumi, kandidoze (rauga sēņu infekcija), vēdera sāpes, caureja, negaidītas reakcijas uz saules gaismu vai slikta pašsajūta gadījumā, ja lietojat alkoholu kopā ar metronidazolu
- +** Saaukstēšanās, lielākā daļa klepus gadījumu, sinusīts, auss infekcijas, kakla iekaisumi un citas infekcijas bieži vien pāriet bez antibiotiku izmantošanas, jo parasti Jūsu ķermenis spēj patstāvīgi ar tām cīnīties
- +** Jo vairāk mēs lietojam antibiotikas, jo lielāka kļūst varbūtība, ka baktērijas kļūs rezistentas pret tām, kā rezultātā antibiotiku lietošana vairs nebūs efektīva

**Pašaprūpe**

**Aptieka**

**NHS**

