



ANTIBIOTICA

MINDER VAAK
en **BETER**
gebruiken

Coördinatie en wetenschappelijke ondersteuning : Commissie voor de coördinatie van het antibioticabeleid

Bestuur voor Gezondheidszorg, V 534

Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid Voedselketen en Leefmilieu
RAC 1010 Brussel

Secretariat Commission de coordination de la politique antibiotique

Fax : 02/210 44 93

www.red-antibiotica.org

Een initiatief van het Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid Voedselketen en Leefmilieu
Met de steun van de Franse Gemeenschap en de Duitse Gemeenschap



Een realisatie van de v.z.w. Omkent Gezondheid



Verantwoordelijke uitgever : Directoraat-Generaal Gezondheidszorgvoorzieningen,
Directeur generaal a.i. C. Decoster. RAC 1010 Brussel
Depotnummer D/2001/7263/2

ANTIBIOTICA MINDER VAAK en BETER gebruiken

Infecties die we vandaag nog kunnen genezen met antibiotica, kunnen over enkele jaren opnieuw dodelijk zijn. Tenzij we nu optreden. Dit is een ernstig probleem dat ieder van ons aanbelangt. Antibiotica worden immers minder doeltreffend omdat we ze té vaak en slecht gebruiken. Antibiotica moeten voorbehouden worden voor ernstige infectieziekten.

Deze sensibiliseringscampagne kan rekenen op de steun van:

- Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde
- Belgische Vereniging voor Infectiologie en Klinische Microbiologie
- Wetenschappelijke Vereniging van Vlaamse Huisartsen
 - Société Scientifique de Médecine Générale
 - De Belgische Vereniging voor Pneumologie
- De Koninklijke Belgische Vereniging voor Oto-Rhino-Laryngologie, Gelaat- en Halschirurgie

Deze brochure geeft een antwoord op volgende vragen:

1. WAT ZIJN INFECTIES?
2. GENEZEN DE MEESTE INFECTIES SPONTAAN?
3. GENEZEN WE SNELLER MET ANTIBIOTICA?
4. WAAROM WORDEN BACTERIËN RESISTENT TEGEN ANTIBIOTICA?
5. WAT KUNNEN WIJ DOEN?
6. HEBBEN KINDEREN VAKER ANTIBIOTICA NODIG DAN VOLWASSENEN?

WAT MOETEN WE ONTHOUDEN?

1. WAT ZIJN INFECTIES ?

Infecties worden door verschillende micro-organismen veroorzaakt.

Micro-organismen zijn niet zichtbaar met het blote oog. Tot de voornaamste ziekteverwekkers behoren bacteriën en virussen.

Virussen zijn verantwoordelijk voor heel wat bekende infecties zoals griep, mazelen, rode hond, bof, aids. Virussen zijn ook verantwoordelijk voor vele gevallen van bronchitis, verkoudheden, keelpijn en diarree. **Antibiotica hebben geen enkel effect op virussen.**

Bacteriën liggen aan de basis van onder meer abscessen en sommige vormen van oorontsteking (otitis), hersenvliesontsteking (meningitis), longontsteking (pneumonie) en diarree. **Bacteriën kunnen worden bestreden met antibiotica.**

WAT ZIJN BACTERIËN ?

Er bestaan miljoenen soorten bacteriën die leven in het water of in de grond. De overgrote meerderheid is totaal onschadelijk voor de mens, vele kunnen zelfs niet overleven in onze leefomgeving.

Een aantal bacteriën hebben zich perfect aangepast aan mensen, dieren of planten.

Die bacteriën noemen we '**commensalen**', letterlijk tafelgenoten. Ze vervullen een nuttige taak.

Iedere mens is gastheer van miljoenen commensalen die op onze huid leven, in onze mond, het maagdarmkanaal.

Men noemt dit ook wel de bacteriële microflora. Zonder het te beseffen wisselen mensen dagelijks commensalen uit: door een handdruk, een kus, een hoestbui.

Ons lichaam past zich voortdurend aan door antistoffen tegen deze bacteriën te produceren. Met het gevolg dat ze slechts zelden problemen veroorzaken. Meer zelfs, ze stimuleren onze verdedigingsmechanismen.

In zekere zin beschermen ze ons tegen andere, mogelijk gevaarlijke bacteriën. Men kan het vergelijken met een parking: de ongevaarlijke bacteriën waaraan ons lichaam gewend is, hebben alle beschikbare plaatsen ingenomen waardoor er geen plaats meer is voor gevaarlijke nieuwkomers.

Slechts een beperkt aantal bacteriën kunnen min of meer ernstige infecties veroorzaken. In dat geval spreken we van **pathogenen of ziekteverwekkers**. Maar zelfs indien we in contact komen met deze pathogenen worden we niet altijd (ernstig) ziek.

HOE ONTSTAAT EEN BACTERIËLE INFECTIE ?

Of we al dan niet ziek worden, hangt af van verschillende factoren:

- de agressiviteit van de pathogene bacteriën
- onze algemene gezondheidstoestand (we hebben minder weerstand indien we oververmoeid of gestresseerd zijn, als we onevenwichtig eten, als we lijden aan andere ziekten, enz.)
- de snelheid waarmee ons verdedigingssysteem reageert op vreemde indringers.

Soms volgt een bacteriële infectie op een virale infectie (bijvoorbeeld een griep) die ons tijdelijk verzwakt heeft. Op voorhand antibiotica nemen om dit te voorkomen is niet alleen zinloos maar zelfs gevaarlijk. De antibiotica hebben namelijk geen enkel effect op de virussen. Bovendien dreigen ze de ongevaarlijke commensale bacteriën te doden. Zo wordt er plaats geruimd voor mogelijk gevaarlijke, resistente ziekteverwekkende bacteriën.

Een bacteriële of virale infectie kan uiteenlopende reacties of symptomen veroorzaken: koorts, hoofdpijn, stijfheid, vermoeidheid, hoestbuien, diarree, pijn, een lopende neus of rode ogen. Antibiotica verhelpen deze symptomen niet.

2. GENEZEN DE MEESTE INFECTIES SPONTAAN ?

De overgrote meerderheid van de infecties, zowel viraal als bacterieel, geneest spontaan na een drietal dagen.

Dat is bijvoorbeeld meestal het geval bij bronchitis, keelontsteking (angina), middenoorontsteking, diarree.

Indien we in zo'n situatie na enkele dagen antibiotica zouden nemen, kunnen we ten onrechte de indruk krijgen dankzij die 'miraculeuze' antibiotica te genezen, terwijl het eigenlijk om een natuurlijk genezingsproces gaat.

Het immuunstelsel van ons lichaam produceert na enkele dagen voldoende antistoffen en verdedigingscellen om de vreemde indringers uit te schakelen.

Bij sommige ernstige bacteriële infecties (zoals hersenvliesontsteking of longontsteking) is ons natuurlijk afweersysteem niet in staat snel genoeg te reageren. In dergelijke gevallen zijn antibiotica noodzakelijk om de infectie te bedwingen. **Enkel een arts kan oordelen over de ernst van een infectie.** Om de juiste beslissing te kunnen nemen moet de arts een precieze diagnose stellen; hij zal soms verdere onderzoeken moeten uitvoeren (zoals bloedonderzoek, radiografie, uitstrijkje van de keel).

Hij weegt daarbij de voor- en nadelen af (mogelijke resistentie, bijwerkingen, enz.) van een behandeling met antibiotica.

Daarom mogen we nooit zonder medisch onderzoek antibiotica gebruiken (bijvoorbeeld een restje antibioticum van een vorige kuur). We vragen dus ook geen antibiotica zonder voorschrift aan de apotheker. Dat is zinloos en bovendien bemoeilijkt dit de diagnose van de arts.

3. GENEZEN WE SNELLER DOOR ANTIBIOTICA ?

Antibiotica zijn alleen actief tegen bacteriën, niet tegen virussen (die bijvoorbeeld griep of een verkoudheid veroorzaken).

Antibiotica bestaan sinds een goede 50 jaar. Antibiotica betekent letterlijk: tegen het leven. Het zijn chemische stoffen die worden uitgescheiden door micro-organismen om de groei te beletten van concurrerende micro-organismen. Wetenschappers zijn erin geslaagd om de micro-organismen die antibiotica afscheiden op grote schaal te produceren en de antibiotica af te zonderen. Op die manier produceren ze geneesmiddelen die wij kunnen gebruiken. Sinds 1963 werd echter nog slechts één nieuwe antibioticaklasse gevonden.

***We kunnen ons verdedigen tegen de meeste infecties.
Door antibiotica genezen we niet sneller.***

Bij een ernstige bacteriële infectie zijn antibiotica noodzakelijk.

Bij een ernstige bacteriële infectie beletten antibiotica dat de bacteriën zich vermenigvuldigen. Ze geven het lichaam op die manier meer tijd om een natuurlijke weerstand op te bouwen en zich te verdedigen.

Vóór de ontdekking van de antibiotica waren ziekten zoals longontsteking of hersenvliesontsteking vaak dodelijk. Dankzij antibiotica kan men die dodelijke ziekten nu meestal genezen. Het zijn dus erg belangrijke geneesmiddelen.

Er bestaan verschillende types van antibiotica. Sommige zijn slechts actief tegen specifieke bacteriën. We noemen ze daarom selectief. In de mate van het mogelijke zal de arts deze antibiotica voorschrijven omdat ze enkel de schadelijke bacteriën bestrijden die verantwoordelijk zijn voor de infectie en niet andere, nuttige of onschadelijke bacteriën.

Andere antibiotica hebben een bredere werking en zijn actief tegen meerdere bacteriën. We noemen ze breedspectrumantibiotica. Soms zijn ze noodzakelijk omdat men de precieze ziekteverwekker niet kent, of omdat er meerdere ziekteverwekkers in het spel zijn.

Het probleem is evenwel dat de antibiotica waarover we nu beschikken om ernstige infecties te bestrijden, over enkele jaren onwerkzaam dreigen te worden.

De bacteriën die verantwoordelijk zijn voor die ziekten worden namelijk in toenemende mate ongevoelig voor die antibiotica.

DOEN ANTIBIOTICA DE KOORTS ZAKKEN ?

Koorts is vaak een van de eerste tekenen van een infectie. Wanneer de infectie voorbij is, verdwijnt ook de koorts. Antibiotica hebben geen enkel rechtstreeks effect op die koorts, ze helpen alleen de infectie bestrijden.

4. WAAROM WORDEN BACTERIEN RESISTENT TEGEN ANTIBIOTICA?

Bacteriën evolueren permanent om te overleven in een vijandig milieu.

In de natuur hebben bacteriën allerlei mechanismen of 'trucs' ontwikkeld om zich te wapenen tegen de natuurlijke antibiotica die door hun concurrenten worden afgescheiden. De bacteriën worden met andere woorden **resistent** tegen de natuurlijke antibiotica. Dit is gewoon een toepassing van de aloude natuurwet van 'het overleven van de sterkste'.

Bovendien geven ze deze resistentie door aan hun nageslacht én aan andere bacteriën die in hun omgeving leven. De bacteriën die van nature bij de mens voorkomen (de commensalen) en de ziekteverwekkende bacteriën die aanvankelijk wel gevoelig waren voor antibiotica, hebben deze resistentiemechanismen overgenomen en verder ontwikkeld.

Antibiotica maken geen onderscheid tussen de ongevaarlijke (commensale) en de ziekteverwekkende (pathogene) bacteriën. Ze maken alleen een onderscheid tussen gevoelige bacteriën die dus vernietigd worden, en ongevoelige bacteriën die overleven.

Hoe komt het dat resistente bacteriën steeds talrijker worden?

Commensalen die gevoelig zijn voor antibiotica zullen vernietigd worden, maar ze worden snel vervangen door andere bacteriën. Die bezetten met andere woorden de parkingplaatsen die zijn vrijgekomen. Als deze nieuwe commensalen resistent zijn, dan worden wij in toenemende mate drager van resistente bacteriën, die wij ook kunnen overdragen aan onze omgeving. Iemand die dikwijls antibiotica neemt, wordt dus drager van resistente bacteriën en kan ze ook doorgeven aan mensen die zelden of nooit antibiotica nemen. Als een groot deel van de bevolking regelmatig antibiotica neemt, dan blijven er uiteindelijk alleen nog resistente bacteriën over.

Het gebruik van antibiotica bij dieren veroorzaakt slechts in beperkte mate resistentie bij de mens, met name voor sommige bacteriën die bij de mens diarree kunnen veroorzaken.

Het gebruik van antibiotica bevordert de verspreiding van resistente bacteriën.

We kunnen besmet worden door ziekmakende bacteriën die resistent zijn geworden.

Onnodige toedieningen van antibiotica veroorzaken dus een risico op resistentie, niet alleen voor diegene die antibiotica neemt, maar ook voor zijn onmiddellijke omgeving.

5. WAT KUNNEN WIJ DOEN ?

Antibiotica zijn enorm belangrijk bij het bestrijden van ernstige infecties.

Om hun effect in de toekomst veilig te stellen, is het nodig ze minder vaak en efficiënter te gebruiken.

De oplossing ligt niet in de ontdekking van nieuwe antibiotica. Indien die ook slecht worden gebruikt, zullen ze even snel hun effect verliezen.

Minder vaak

Wij gebruiken vandaag te vaak antibiotica waar ze eigenlijk niet nuttig of nodig zijn om te genezen. Deze overconsumptie is er de oorzaak van dat steeds meer bacteriën resistent worden. Als we hieraan niets doen, zullen in de toekomst steeds meer infecties veroorzaakt worden door deze resistente bacteriën. Antibiotica kunnen ons dan niet meer helpen.

Beter

Sommige infecties kunnen enkel genezen worden door middel van antibiotica. In dat geval moet de inname zo doeltreffend mogelijk gebeuren:

- we respecteren de juiste dosis,
 - zonder een inname over te slaan,
 - gedurende de ganse periode die de arts aanbeveelt.
- Zelfs indien er snel een verbetering optreedt, moeten we de behandeling voortzetten.

We bewaren nooit restjes antibiotica, maar we leveren ze onmiddellijk na de behandeling in bij de apotheker.

Indien er geen beterschap te merken valt 2 tot 3 dagen na het begin van de behandeling, nemen we terug contact op met de behandelende geneesheer.

Om de werking van antibiotica voor de toekomst veilig te stellen moeten we ze minder frequent en beter gebruiken. Dit is de verantwoordelijkheid van iedereen, zowel van arts als van patiënt.

6. HEBBEN KINDEREN VAKER ANTIBIOTICA NODIG DAN VOLWASSENEN ?

Als ouders zijn we uiteraard zeer bezorgd om de gezondheid van onze kinderen. Kinderen blijken doorgaans veel meer antibiotica te gebruiken dan volwassenen. Er is nochtans weinig reden toe: antibiotica werken niet op virussen en we ontnemen de kinderen de kans om het eigen afweersysteem op te bouwen en aan te scherpen.

Net als bij volwassenen zullen de resistente bacteriën bij regelmatig antibioticagebruik in toenemende mate de plaats innemen van de niet-resistente bacteriën die worden gedood. Die resistente bacteriën kunnen verantwoordelijk zijn voor infecties bij het kind zelf, maar ze kunnen ook worden doorgegeven aan iedereen die in de omgeving van het kind leeft.

Alleen door minder antibiotica te gebruiken en enkel wanneer het echt nodig is, kunnen we onze kinderen beschermen tegen die resistente bacteriën en ervoor zorgen dat ze ook in de toekomst nog gebruik kunnen maken van antibiotica.

MOET EEN KIND BIJ EEN INFECTIE ALTIJD EEN ANTIBIOTICUM KRIJGEN ?

Neen. Vooreerst wordt de overgrote meerderheid van de infecties bij kinderen veroorzaakt door virussen waartegen antibiotica geen enkel effect hebben. Bovendien genezen de meeste infecties, zowel virale als bacteriële, spontaan na enkele dagen.

IS EEN ANTIBIOTICUM SOMS NODIG ?

Ja, voor bepaalde ernstige bacteriële infecties om het lichaam de tijd te geven zijn afweersysteem voldoende te organiseren.

Soms is een antibioticum het enige middel om een ernstige bacteriële infectie (zoals hersenvliesontsteking of longontsteking) te bestrijden.

Zoals bij volwassenen moet de juiste dosis worden gerespecteerd, zonder een inname over te slaan, gedurende de periode die door de arts wordt aanbevolen. **Zelfs indien het kind zich snel beter voelt, moet de behandeling worden voortgezet.**

Indien er echter geen beterschap te merken valt 2 tot 3 dagen na het begin van de behandeling, nemen we terug contact op met de behandelende geneesheer.

WAAROP MOETEN WE LETTEN ALS EEN KIND EEN INFECTIE OPLOOPT?

Bij één van volgende alarmtekens raadplegen we een arts :

- het kind heeft dieprode vlekjes op de huid
- eet en speelt niet meer
- ademt zeer moeilijk of luidruchtig
- is zeer onrustig of integendeel slaperig en futloos
- braakt herhaaldelijk
- heeft koorts boven 39°C die niet daalt door een koortswerend middel of die meer dan 3 dagen aanhoudt.

Hetzelfde geldt als de toestand niet spontaan verbetert na 3 tot 5 dagen, of binnen 2 tot 3 dagen na de start van een antibiotica-behandeling. Kinderen beneden twee jaar zijn zeer gevoelig voor bacteriële infecties. In geval van koorts is het steeds aan te raden om een arts te raadplegen.

TEST :

Is een antibioticum altijd noodzakelijk wanneer een kind:

1. een verkoudheid heeft? ja/nee
2. een oorsteking heeft? ja/nee
3. een angina of keelontsteking heeft? ja/nee
4. een bronchitis heeft? ja/nee
5. diarree heeft? ja/nee

ANTWOORD :

1. Neen. Verkoudheden kunnen soms meer dan 2 weken aanhouden. Ze worden meestal veroorzaakt door een virus. Gekleurde en vlieë neusloop wijst niet noodzakelijk op een bacteriële infectie.

2. Een antibioticum is niet altijd zinvol. Soms zal de arts, vooral bij jonge kinderen, toch een antibioticum voorschrijven.

3. Neen, tenzij in uitzonderlijke gevallen. Meestal worden keelpijn en angina veroorzaakt door virussen waartegen antibiotica niet werken. Alleen wanneer een bacterie aan de basis ligt zal de arts soms een antibioticum voorschrijven.

4. Neen. De meeste gevallen van bronchitis en van hoest worden door virussen veroorzaakt.

5. Neen. Diarree wordt meestal veroorzaakt door een virus. Zelfs diarree veroorzaakt door een bacterie zal in de meeste gevallen spontaan genezen na enkele dagen.

WAT MOETEN WE ONTHOUDEN ?

1. We gebruiken te vaak antibiotica: ze worden daarom minder doeltreffend.
2. Infecties die we vandaag nog kunnen genezen met antibiotica dreigen over enkele jaren opnieuw dodelijk te zijn.
3. De meeste infectieziekten genezen spontaan.
4. Antibiotica werken alleen tegen bacteriën, niet tegen virussen.
5. De oplossing ligt niet in de mogelijke ontdekking van nieuwe antibiotica.
6. We moeten antibiotica minder vaak en beter gebruiken.
7. Enkel een arts kan oordelen over de ernst van een infectie en over de noodzaak van antibiotica. Gebruik daarom nooit antibiotica zonder advies van uw arts.

Samen, arts, apotheker en patiënt, kunnen we er in slagen antibiotica minder vaak en beter te gebruiken. Praat er over met uw geneesheer en uw apotheker.

**RED DE ANTIBIOTICA
ZE KUNNEN UW LEVEN REDDEN**

Een initiatief van het Ministerie van Sociale Zaken, Volksgezondheid en Leefmilieu
Met de steun van de Vlaamse Gemeenschap, de Franse Gemeenschap
en de Duitse Gemeenschap

