

Farmaci e salute



Un'informazione corretta per un uso intelligente dei farmaci

Da sempre l'uomo ha cercato nella natura sostanze capaci di guarire le sue malattie. Dapprima ha imparato ad utilizzare molte piante medicinali che hanno poi fornito alla moderna medicina farmaci molto importanti per la cura di numerose malattie o per alleviare il dolore. Successivamente ha imparato a sintetizzare questi ed altri farmaci in laboratorio.

Se oggi la vita media si è allungata lo si deve anche ai progressi derivati dall'uso corretto dei farmaci.

Oltre che comportare un beneficio (effetto terapeutico), i farmaci possono provocare danni più o meno gravi a chi ne fa uso (effetti indesiderati). È bene sapere che quando si ingerisce una semplice compressa si innesca una serie di reazioni che vanno ad interferire con molte funzioni dell'organismo.

I farmaci vanno quindi usati con saggezza, in modo da sfruttarne gli effetti positivi e ridurre al minimo i rischi, evitando sprechi economici per il singolo e per la collettività. Questo opuscolo cerca di chiarire alcuni concetti che ognuno potrà approfondire maggiormente con il proprio medico o farmacista.

Cosa possiamo aspettarci dai farmaci?



Molto, ma non tutto

I farmaci possono servire per prevenire alcune malattie. L'esempio più noto è quello dei vaccini: essi sono in grado di evitare la comparsa di malattie altamente contagiose e pericolose per la vita (es. poliomielite, difterite, epatite B). Questa protezione risulta tanto efficace che molte vaccinazioni sono obbligatorie per legge.

I farmaci possono curare le infezioni causate da organismi microscopici (es. batteri) penetrati nell'organismo. Gli antibiotici, per esempio, vanno a colpire in modo selettivo questi invasori consentendo all'organismo di riacquistare la salute.

Altre volte i farmaci sostituiscono sostanze carenti e indispensabili per la sopravvivenza. La mancata produzione di insulina da parte del pancreas provoca il diabete. I diabetici devono perciò somministrarsi ogni giorno insulina sotto forma di preparazione farmaceutica per condurre una vita normale.

Molti altri farmaci, infine, anche se meno importanti, debbono essere considerati preziosi per la salute dell'uomo, perché consentono di alleviare sintomi fastidiosi come mal di testa, nausea, febbre o di tenere sotto controllo pericolose malattie come l'ipertensione (pressione alta).

Cosa i farmaci non possono fare?

Non possono sostituirsi a corrette abitudini di vita

I farmaci possono essere essenziali per il recupero della salute, o utili per ridurre un malessere, ma non è detto che lo siano sempre. Esistono condizioni nelle quali essi non possono sostituirsi a corrette abitudini alimentare e di vita.



Non ha senso ricorrere ad un farmaco contro la tosse quando in realtà si continua a fumare.

Non è neppure corretto impiegare farmaci per "regolarizzare" l'intestino quando si mantiene una alimentazione povera di scorie e di liquidi o si conduce una vita sedentaria.

Un eccesso di colesterolo nel sangue trova in molti casi una soluzione a tavola e nell'esercizio fisico: una dieta povera di grassi animali e ricca di frutta e verdura può evitare il ricorso ai farmaci.

Una dieta adeguata risulta anche la scelta più corretta per dimagrire.

I farmaci non possono combattere l'invecchiamento, né migliorare la capacità di memoria e la cura di sé dell'anziano.

Per quanto possibile è bene preoccuparsi per tempo di mantenere vive e stimolare le capacità del cervello con attività, letture, interessi che lo mantengano in piena efficienza.

I farmaci non migliorano neppure la memoria dei giovani. Non aumentano la capacità di apprendimento né il rendimento scolastico di alunni svogliati. Più che ricorrere ad un farmaco "scacciapensieri" è necessario in realtà sforzarsi di capire le ragioni, a volte molto "naturali" o legate ad una particolare fase della crescita.

Il buon senso e la comprensione sono spesso le armi che consentono di affrontare molti degli apparenti problemi di salute e le difficoltà che si incontrano.

Questo è il motivo per il quale non bisogna assolutamente forzare i medici a prescrivere farmaci: una visita medica può anche concludersi senza una ricetta. Il valore di un medico non lo si giudica dal numero di farmaci che prescrive.

Farmaci e medicine alternative

I farmaci rappresentano il frutto di anni di progresso scientifico

I farmaci, pur se strumenti non perfetti e non sempre necessari, rappresentano il frutto di anni di progresso scientifico.

Il fatto che non siano esenti da rischi non deve spingerci a sostituirli con alternative che per essere "naturali" vengono per questo giudicate assolutamente innocue. Prima di abbandonare la strada maestra per una scorciatoia che ci lusinga per essere più breve e sicura è bene chiedersi se si è fatto tutto il possibile per conoscere quella strada. Per imparare a percorrerla senza scossoni o imprevisti è importante prendere parte attiva chiedendo informazioni e indicazioni a coloro che la conoscono più a fondo: i medici e i farmacisti.



Medici e medicine

Un giusto rapporto con il medico, per un uso corretto dei farmaci

A differenza di molti altri beni che ogni persona può scegliere applicando le sue conoscenze, il farmaco non viene quasi mai scelto da chi lo dovrà utilizzare, ma da una persona sulla quale ognuno ripone la massima fiducia, vale a dire il proprio medico.



Tuttavia quando il medico parla o dà qualche istruzione (purtroppo a volte frettolosa) su come assumere il farmaco, molte persone, soprattutto gli anziani, si sentono in uno stato di soggezione e comunque hanno difficoltà a capire o a ricordare perfettamente le istruzioni ricevute.

Perché la salute non sia un bene delegato ma partecipato, ogni persona deve assumersi una parte di responsabilità nel rapporto con il medico e collaborare per un corretto uso dei farmaci che gli vengono prescritti.

Come? Imparando, per esempio, a porre al proprio medico domande dettagliate come quelle di seguito riportate.

- Per il mio disturbo, in aggiunta ai farmaci, cos'altro posso fare per facilitare la cura?
- Che cos'è e a cosa serve il farmaco che mi ha prescritto?
- Quanto è importante per la mia salute assumere questo farmaco?
- Come e quando va preso?
- Cosa debbo fare se dimentico di assumere una dose?
- Per quanto tempo dovrò assumerlo?
- Quali sono gli effetti indesiderati che il farmaco può causare? Cosa devo fare se si verifica uno di questi disturbi? Devo mettermi in contatto con lei o sospendere il trattamento?
- Quando devo tornare per un controllo?
- Debbo tener nota di come mi sento durante la cura?
- Quanto costa il farmaco? Quanto dovrò pagare di tasca mia?



Per ricordare tutte queste domande è consigliabile portare con sé questo libretto quando si va dal medico e annotarsi qualsiasi informazione per non dimenticarla. Inoltre, è sempre importante informare il medico dei farmaci che si stanno già assumendo in modo da evitare interazioni tra i diversi farmaci, che potrebbero ridurre l'efficacia della cura o aumentarne i rischi.

Farmaci e farmacista

Il tuo farmacista: un'altra fonte qualificata di informazione sui farmaci

Il farmacista rappresenta un'altra qualificata fonte di informazione sui farmaci.

Al momento della dispensazione è opportuno rivolgergli le seguenti domande:

- Ci sono farmaci di libera vendita, alimenti o bevande che devo evitare mentre prendo questo farmaco?
- Questo farmaco può ridurre la mia capacità di guidare l'auto o di svolgere lavori che richiedono equilibrio e prontezza di riflessi?
- Come e dove devo conservarlo?
- Se avrò bisogno di proseguire la cura è necessario avere la ricetta per riacquistare il farmaco?
- Cosa devo fare del farmaco rimasto inutilizzato?



Il farmacista è anche il principale interlocutore per tutta una serie di malesseri per i quali in genere non ci si rivolge al medico come, ad esempio, mal di denti, mal di testa, stitichezza, bruciore di stomaco, tosse. I farmaci impiegati in questi casi non sono farmaci privi di rischi solo perché sono acquistabili senza ricetta medica: richiedono anch'essi particolari attenzioni e precauzioni nella scelta e nell'uso.

È consigliabile perciò affidarsi a chi ne sa di più evitando di volersi curare da soli, dietro consiglio di amici o parenti, o, peggio, su pressione della pubblicità. Un disturbo anche banale può nascondere una malattia più seria e ciò che è servito ad una persona non è detto che vada bene per un'altra.

È questo il motivo che spinge il farmacista a rifiutare certi farmaci senza ricetta o ad indirizzare dal medico per un approfondimento. In questi casi è bene non insistere perché il farmacista sta compiendo il suo dovere: evitare cioè un uso incontrollato dei farmaci a tutto vantaggio della nostra salute.

Gli effetti indesiderati dei farmaci

Cosa sono e come devono essere sopportati.

Gli effetti indesiderati sono disturbi più o meno fastidiosi che i farmaci possono produrre insieme alla loro azione curativa. Talvolta questi effetti indesiderati non possono essere separati dal beneficio e devono essere sopportati, purché ovviamente non siano gravi.

Quando si assume un tranquillante per ridurre l'ansia, ci si deve aspettare che il farmaco provochi sonnolenza. Così come è normale che un antispastico, oltre ad eliminare il mal di pancia, causi secchezza della bocca e che un antiinfiammatorio (antireumatico) tolga



il dolore e l'infiammazione, ma al tempo stesso dia qualche disturbo di stomaco. Nonostante la ricerca si sforzi di rendere i farmaci sempre più selettivi, questo tipo di effetti collaterali è ancora molto frequente. Si tratta in genere di malesseri modesti e passeggeri che però possono manifestarsi in modo grave in gruppi di pazienti predisposti. È per questa ragione che gli antiinfiammatori come l'aspirina e il cortisone vengono sconsigliati a chi soffre, o ha sofferto, di ulcera gastrica o duodenale.

Altre volte questi disturbi sono un segnale di allarme che il farmaco sta producendo effetti dannosi. Agire di propria iniziativa sospendendo il farmaco può però essere sbagliato. A volte è più pericoloso interrompere il trattamento che tollerare i fastidi (es. farmaci per la pressione alta). Da qui la necessità di chiedere sempre al medico tutte le informazioni sui farmaci prescritti che possono essere utili in circostanze simili.

Lo spreco dei farmaci

Come ridurlo

In questi ultimi anni si è parlato molto di farmaci, sottolineandone soprattutto l'uso ritenuto eccessivo e, di conseguenza, la spesa sempre crescente per il Servizio Sanitario. Gettare via un farmaco inutilizzato è cosa comune: ogni anno quintali di confezioni di farmaci scaduti vengono distrutti negli inceneritori. Le cause sono certo molteplici, e le autorità sanitarie e i medici potrebbero far molto per risolvere questo problema.



- Tuttavia ognuno può contribuire a ridurre tale spreco di risorse.
 - La prima regola è quella di non spingere il medico a prescrivere farmaci, ricordando che i farmaci non possono sostituirsi a corrette abitudini alimentari e di vita. Prevenire è meglio che curare.
 - La seconda è quella di portare al medico una lista dei farmaci che si hanno in casa affinché egli possa valutare la possibilità di utilizzarne qualcuno già disponibile.
- In questo modo si eviterà di sovraffollare inutilmente l'armadietto dei medicinali riducendo il rischio di fare confusione o di usare farmaci scaduti.

Cosa tenere nell'armadietto

Il minimo indispensabile

La data di scadenza riportata sulla confezione è garanzia di sicurezza solo quando il medicinale è integro e conservato correttamente.

Ci sono farmaci facilmente deteriorabili che, una volta aperti, devono essere eliminati prima della loro scadenza naturale.

I colliri, ad esempio, vanno usati al massimo per 15 giorni perché perdono in breve tempo la sterilità che è un loro requisito indispensabile.

Oltre ai medicinali utilizzati da qualche componente della famiglia, può essere opportuno avere a disposizione alcuni prodotti quali:

- Un farmaco contro il dolore e la febbre (per adulti e per bambini)
- Un antiacido
- Una crema antiallergica a base di idrocortisone
- Un disinfettante a base di cloro o di iodio
- Materiale di medicazione vario (cotone, compresse di garza, cerotti, bende)
- Una borsa per il ghiaccio o una confezione monouso di ghiaccio istantaneo
- Un termometro
- Alcune siringhe sterili monouso
- Un laccio emostatico

