

## **Il decalogo per un uso corretto e sicuro dei farmaci**

I farmaci sono un bene prezioso ma vanno usati con saggezza, in modo da sfruttarne gli effetti positivi e ridurre al minimo i rischi. Ecco dieci regole per un uso corretto e sicuro dei farmaci.

**1.** Seguire con attenzione le indicazioni del medico, in quanto le modalità di assunzione del farmaco sono importanti perché possa agire ed essere ben tollerato. Non esitare a porre al medico e al farmacista domande dettagliate sulla corretta modalità di assunzione della terapia. Per non dimenticare di assumere il farmaco, abituarsi ad assumerlo sempre alla stessa ora. Se si dimentica una dose, provvedere al più presto, a meno che non sia prossima l'assunzione della dose successiva.

**2.** Non sollecitate il medico a prescrivere farmaci: i farmaci non possono sostituirsi a corrette abitudini alimentari e di vita. E' importante, ad esempio, non fumare, praticare un regolare esercizio fisico, avere una alimentazione corretta, variata ed equilibrata, non abusare di bevande alcoliche. Prevenire è meglio che curare!

**3.** Prima che il medico prescriva un farmaco è bene informarlo:

- di eventuali farmaci che si stanno già assumendo, sia che siano stati prescritti sia acquistati di propria iniziativa;
- se si hanno malattie gravi ai reni o al fegato o ad altri organi;
- se si è sofferto in passato di allergie a farmaci o di malattie quali eczema, asma, orticaria;
- se si è in gravidanza o si allatta o se è possibile una gravidanza nel corso del trattamento.

**4.** La durata del trattamento dipende dal tipo di disturbo e, talora, dalla sua gravità. Per particolari malattie (es. ipertensione, asma) i farmaci vanno assunti in modo continuativo, per mesi, anni, a volte per tutta la vita. In altri casi, invece, può essere sufficiente anche una sola somministrazione.

**5.** Oltre agli effetti benefici, ogni farmaco può comportare alcuni effetti indesiderati. Se si nota la comparsa di qualche disturbo insolito dopo aver iniziato l'impiego del farmaco, o dopo alcuni giorni dalla sua interruzione, segnalare la cosa al medico o al farmacista.

**6.** In generale si dovrebbe utilizzare un solo farmaco per volta, o comunque il minor numero possibile di farmaci, per scongiurare il rischio di interazioni sfavorevoli che potrebbero ridurre l'efficacia della cura o aumentarne i rischi. E' bene perciò evitare di assumere farmaci non strettamente necessari.

**7.** I bambini e gli anziani sono particolarmente sensibili agli effetti dei farmaci e richiedono un'attenta personalizzazione del dosaggio.

**8.** Durante la gravidanza i farmaci vanno utilizzati solo se i benefici superano i possibili rischi per il feto e, in generale, solo su consiglio del medico. Le conoscenze degli effetti sul feto per la maggior parte dei farmaci in commercio sono tuttora largamente incomplete.

**9.** Tenere i farmaci in luogo non accessibile ai bambini. In caso di ingestione accidentale rivolgersi al Pronto Soccorso portando con sé il flacone dei medicinali. Conservare i farmaci a temperatura ambiente, in un luogo fresco e asciutto, al riparo della luce e nella loro confezione originale assieme al foglietto illustrativo. Non utilizzare i farmaci dopo la loro scadenza.

**10.** Diffidare dei suggerimenti di amici o parenti in merito a farmaci "miracolosi". Ogni cura va adattata alle esigenze di ogni singolo individuo, come un abito su misura, e ciascuno risponde ad un determinato farmaco in modo del tutto personale. Inoltre, 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.