



IL DECALOGO PER UN USO CORRETTO E SICURO DEI MEDICINALI

1) Seguire con attenzione le indicazioni del medico. QUANDO prendere il farmaco e QUANTO prenderne è estremamente importante. Se ve lo scordate non siate timidi e chiedete al medico o al farmacista di spiegarvi con chiarezza la posologia (quanto farmaco prendere e quante volte al giorno). Può essere utile abituarsi a prendere i farmaci dati dal medico sempre in un momento preciso della giornata. Se si dimentica di prendere il farmaco (può capitare) provvedere al più presto a prenderlo a meno che non sia prossima l'assunzione della dose successiva.

2) NON STRESSARE IL MEDICO a prescrivervi farmaci. Il farmaco NON sostituisce corrette abitudini alimentari e di vita. Inutile pensare di perdere sette chili in sette giorni con la pastiglia miracolosa. O indossate le scarpette per andare a camminare o correre o nisba!

3) Quando il medico vi prescrive un farmaco o senza passare dal medico siete andati in farmacia per farvi consigliare qualcosa per quel fastidioso mal di testa... SIATE SEMPRE BEN CERTI di dire al medico e al farmacista quali farmaci assumete o avete provato ad assumere o quale tisana alle erbe vi è stato consigliato di assumere dalla vicina (vedi punto 10 del presente decalogo)! Solo in questo caso il professionista saprà consigliarvi al meglio e evitare qualche brutta disavventura (che so rigetto di organi in persone che prendevano ciclosporina perché avevano deciso di curarsi un po' di depressione con l'iperico);

4) la durata del trattamento dipende da quello che volete curare. Farmaci per la pressione o per l'asma vanno presi PER TUTTA LA VITA e non solo quando comoda, pena il fallimento epico della terapia.

5) Il farmaco CURA ma può anche fare danno (si chiamano effetti collaterali). In quest'ultimo caso se possibile si interrompe la terapia e si consultano il medico e/o il farmacista. A tale scopo è pensiero furbo conservare le scatole di integratori/farmaci/tisane/erbe etc... anche dopo averli finiti in quanto le confezioni potrebbero essere utili a ricostruire cos'è successo;

6) Cercare di usare un farmaco/erba/tisana etc... alla volta o comunque il minor numero possibile (e preferibilmente delle sostanze più efficaci). Si tratta di colpire duro, colpire presto e ritirarsi in fretta. E' una strategia che funziona anche in medicina, oltre che in guerra.

7) Bambini e anziani sono particolarmente sensibili e richiedono una particolare attenzione nella personalizzazione del dosaggio. Metà dose non è la soluzione: possono esservi problemi di sensibilità particolare al farmaco (bambini e aspirina) o problemi renali (negli anziani). Per questo chiedere sempre al proprio medico curante.

8) Durante la gravidanza i farmaci vanno usati solo se il beneficio da loro apportato è superiore al rischio delle conseguenze nefaste e questo deve essere valutato dal medico



curante. Le conoscenze sugli effetti dei farmaci sul feto per la maggior parte dei farmaci in commercio sono tutt'ora non complete.

9) Tenere i farmaci in luogo non accessibile ai bambini e in caso di ingestione accidentale andare al Pronto Soccorso portando con sè la confezione del farmaco incriminato. Conservare i farmaci a temperatura ambiente se non diversamente indicato dal farmacista (frigo), in luogo fresco ed asciutto ed al riparo dalla luce. Prima di assumere il farmaco verificare sempre PRIMA la data di scadenza sulla confezione.

10) Il farmaco che ha preso lo scoiattolo del gatto di tua nonna non è detto che vada bene anche allo scoiattolo della tua vicina. Mai prendere un farmaco soltanto perché qualcuno vicino a te (parente, amico, conoscente) ha avuto qualcosa di simile a te e allora sicuramente anche a te farà bene. Le fave sono certamente buone, ma non sono consigliate ad esempio in chi ha l'anemia mediterranea emolitica. Ognuno è un caso a sè e ha problemi tutti suoi che solo il medico può curare e sui quali solo il farmacista può casualmente darvi un consiglio (rimandando sempre la persona al medico di base, anche per problemi apparentemente semplici, ma che abbiano la presenza di "red flags" o bandierine rosse, ovvero segnali che dietro semplici sintomi si nascondono problemi un po' più grossi).

L'EPTALOGO PER EVITARE L'ANTIBIOTICORESISTENZA

- 1) Ricorda che gli antibiotici sono assolutamente INUTILI nel caso di un banale raffreddore (virus), la maggior parte dei mal di gola (da virus) e l'influenza (virus anche lui). Non assumere antibiotici senza aver consultato il tuo medico di fiducia;
- 2) Evita di conservare gli antibiotici avanzati per il prossimo malessere e non accettare antibiotici dagli sconosciuti (della serie prendi questo perché fa bene). Una volta finita la terapia è meglio buttare la scatola con le pastiglie avanzate. Se prendi un antibiotico una tantum potresti solo aiutare il batterio ad abituarsi e a diventarne resistente.
- 3) Assumi gli antibiotici esattamente come spiegato dal tuo medico, non di più, non di meno. Anche se ti senti meglio completa il ciclo di trattamento. I batteri contano sul "ne rimarrà soltanto uno". Quello poi che diventerà l'immortale o "highlander"...
- 4) NON ripeto NON assumere antibiotici prescritti ad altri. Mai autoprescriverti. Assumere un antibiotico sbagliato può rafforzare l'highlander (immortale) del punto 3;
- 5) Approfondisci con il tuo medico l'entità della tua infezione batterica (è grave? E' leggera? Non è un'infezione batterica?)
- 6) Presta attenzione che quando acquisti carni e altri prodotti alimentari siano certificati. Ci potrebbe essere tra gli allevatori chi coltiva la cattiva abitudine di mescolare ai mangimi degli animali da allevamento gli antibiotici (fanno crescere gli animali più in fretta, più grandi e con meno problemi economici per chi li alleva). Ovviamente gli antibiotici finiscono nella catena alimentare e conseguentemente nel tuo piatto.
- 7) Lava con attenzione frutta e verdura, soprattutto se le consumi crude, in modo da eliminare eventuali batteri contaminanti. Non si tratta di usare i disinfettanti, ma di avere delle normali e corrette abitudini nella preparazione degli alimenti. Mangeresti l'insalata per terra? Anche no....immagino.