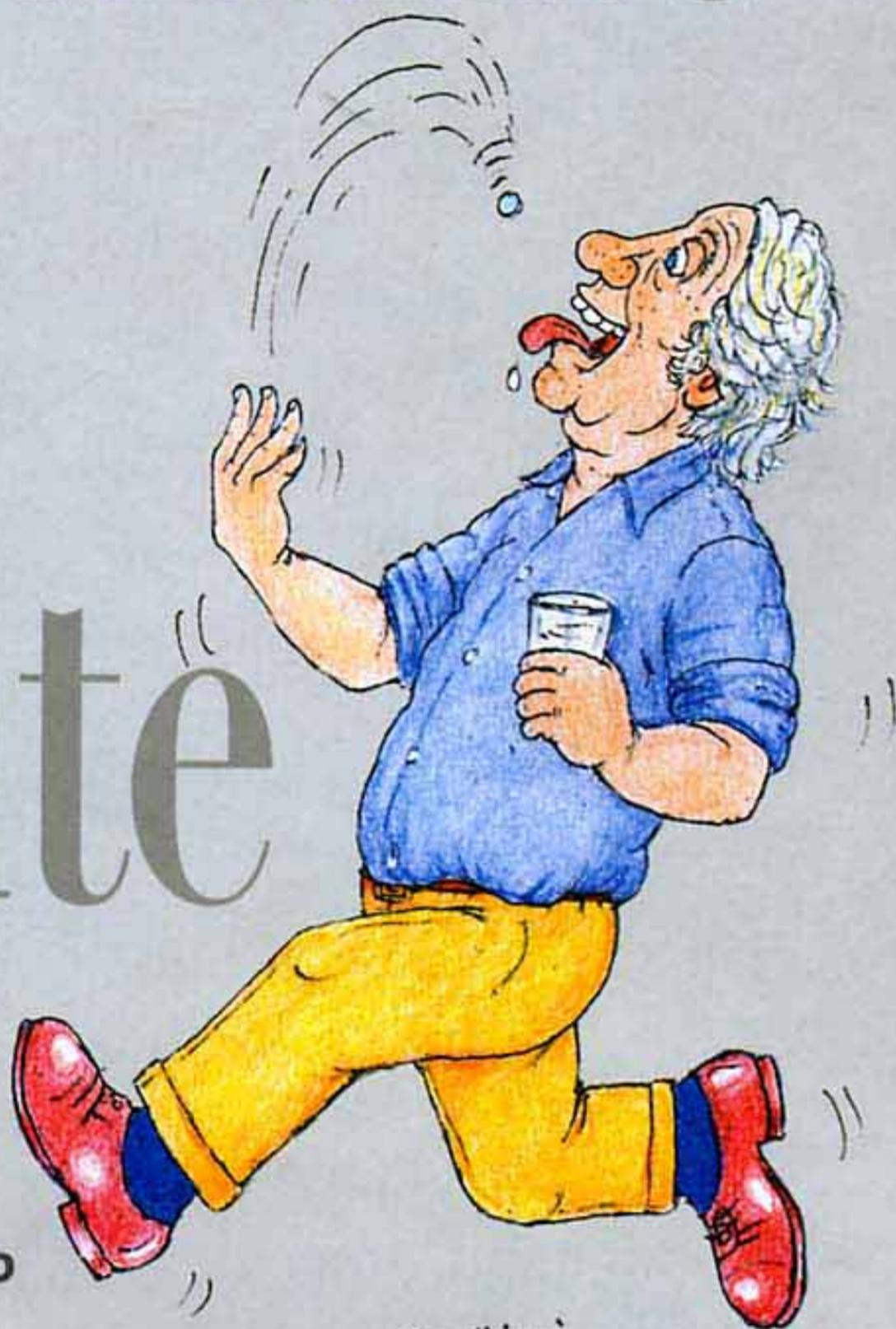




*Presidenza del Consiglio dei Ministri
Ministero della Salute*

Pensiamo alla salute



**20 regole
per un uso corretto
dei farmaci**

Forattini

Perché questo opuscolo

Il farmaco è un poderoso strumento di salute e gran parte delle conquiste ottenute, in termini di miglioramento della durata e qualità della vita, sono riferibili al farmaco. Tuttavia ogni farmaco ha anche degli effetti negativi, per cui ne discende che il farmaco va usato solo quando è strettamente indispensabile, ossia quando lo dice il medico. Usare i farmaci al di fuori di queste regole è nocivo per la salute. La stessa filosofia vale anche quando si prendono dei farmaci per correggere stili di vita inadeguati: mangiare troppo e poi prendere i farmaci per abbassare il colesterolo, ad esempio, è sbagliato, perché oltre a sortire un effetto solo parziale tale comportamento determina danni che sono ben maggiori dei vantaggi conseguiti.

L'Italia è il Paese che fornisce il maggior numero di farmaci gratuiti rispetto ad altri Paesi del mondo occidentale.

Con il nuovo Prontuario Farmaceutico sono stati conseguiti grandi vantaggi, quali:

- 1) ottenere farmaci gratuiti per i cittadini per tutte le patologie importanti*
- 2) eliminare lo spreco e la speculazione per fare spazio ai farmaci innovativi. I nuovi farmaci, infatti, sono estremamente efficaci, ma anche estremamente costosi e quindi solo eliminando lo spreco si può erogarli gratuitamente.*

Questo opuscolo vuole offrire al lettore una guida che dia indicazioni sull'utilizzo dei farmaci e nel contempo contribuisca a stabilire un rapporto equilibrato fra i cittadini e il Servizio Sanitario Nazionale.

Il testo è suddiviso in tre parti: una prima parte introduce il concetto di salute come un bene individuale e sociale da proteggere con stili di vita corretti. Una seconda offre informazioni basilari su cosa sono i farmaci e una terza parte analizza quale debba essere il loro utilizzo responsabile. Ogni argomento trattato è sintetizzato da "regole" che offrono al lettore un aiuto alla comprensione dei concetti base e alla lettura del testo.

Abbiamo cercato di non utilizzare un linguaggio da esperti anche se è inevitabile che talora si usino termini tecnici che in molti casi è utile imparare a conoscere. Proprio per questo abbiamo corredato questa pubblicazione di un glossario finale che riprende e chiarisce alcuni termini tecnici di uso più frequente.

*Prof. Girolamo Sirchia
Ministro della Salute*

Roma, 5 gennaio 2005

Che cos'è la salute

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la salute "non come assenza di malattia, ma come stato di completo benessere psico-fisico e sociale".

Dalla ricchezza di questa definizione si comprende come la salute sia "tutto" nella nostra vita. Ma cosa significa "stare bene"? Stare bene è qualcosa di più che "non essere malato". La salute è quanto di più prezioso possa esistere nella vita di una persona: senza di essa ogni altra opportunità è preclusa e la qualità della vita è destinata a peggiorare.

La salute è il risultato del contributo della società e dei singoli individui, è una risorsa che ci consente di realizzare le nostre aspirazioni, di vivere in modo autonomo e allo stesso tempo in modo solidale con gli altri.

*Star bene è qualcosa di più che
“non essere malato”. La salute
è un equilibrio che non può essere raggiunto
una volta per tutte: esso va ricercato,
mantenuto e difeso giorno per giorno.*

È un equilibrio che non può essere raggiunto una volta per tutte ma va ricercato, mantenuto e difeso giorno per giorno. Non esiste però un livello di salute uguale per tutti ma un massimo di salute possibile, diverso da persona a persona.

La salute oggi può essere conquistata e mantenuta solo con l'impegno quotidiano del singolo cittadino e con il contributo indispensabile di chi amministra le risorse economiche, sociali e sanitarie del Paese.



Forattini

Salute e stili di vita

Oggi, almeno in Occidente, si vive più a lungo che in passato grazie alle migliori condizioni generali di vita e ai progressi della medicina.

Il quadro delle malattie nei Paesi occidentali è completamente cambiato negli ultimi anni. Ormai sconfitte o rese meno gravi malattie che un tempo mietevano vittime tra la popolazione (come vaiolo, poliomielite, meningite e tubercolosi), oggi dobbiamo confrontarci con problemi di salute che derivano prevalentemente dal nostro stesso modo di vivere.

Le malattie emergenti sono i tumori, le malattie cardiovascolari (quelle che colpiscono il cuore e il sistema circolatorio), il diabete. Molte di queste malattie, chiamate cronico-degenerative, sono legate principalmente all'inquinamento ambientale e ad

*Dedicare più attenzione
a come si vive
rimane il modo più sicuro
per conservarsi in buona salute.*

abitudini di vita dannose come il fumo, la scarsa attività fisica, l'abuso di alcool, l'alimentazione eccessiva o squilibrata e lo stress. Il cambiamento nella tipologia delle malattie che ha coinvolto i Paesi Industrializzati pone nuovi problemi.

Oggi più che mai nella lotta per il mantenimento della salute sono chiamati in prima

linea i cittadini

e la società

intera. La salute

è un diritto, ma allo

stesso tempo è un dovere

per ciascuno di noi

partecipare ai processi

che la promuovano

sul piano individuale

e sociale.



Fratini

La salute, è ormai chiaro, è strettamente connessa ai rapporti sociali, alla vita quotidiana, ad un fragile ecosistema.

Il progresso medico-tecnologico non comporta necessariamente più salute. Dobbiamo quindi mettere da parte l'illusione di avere a disposizione farmaci "miracolosi" capaci di curare ogni malattia e pensare, invece, a come sia importante operare scelte responsabili che favoriscano il mantenimento della salute.

In tempi di fiducia illimitata verso le conquiste della medicina, parlare di impegno personale e sociale per mantenersi sani può sembrare superfluo. Si è portati a credere che a tutto possa esservi rimedio, ma non è così.

Da un lato la scienza medica riesce a realizzare interventi impensabili solo pochi decenni or sono. Dall'altro lato però nuove malattie si affacciano all'orizzonte, talora causate da comportamenti individuali scorretti.

Nei Paesi Industrializzati per esempio la mancanza di esercizio fisico e gli eccessi alimentari causano obesità in una larga fetta



Forattini

di popolazione anche giovanile; l'abuso di alcool e di droghe è la causa prima di incidenti nei giovani.

Dedicare più attenzione ai comportamenti rimane il modo più sicuro per essere e conservarsi in buona salute.

Principi attivi e farmaci

L'uomo ha sempre tentato di utilizzare le sue conoscenze e la sua esperienza per ottenere dalla natura sostanze capaci di curare i malati e lenire le loro sofferenze. Alcune delle sostanze che egli aveva imparato a ricavare dalle piante sono tuttora alla base di farmaci che si utilizzano per combattere molte malattie.

Molte altre sostanze sono state successivamente prodotte in laboratorio (sintetizzate) e le moderne tecnologie utilizzano strumenti sempre più avanzati per la preparazione di nuovi farmaci. Farmaco, medicina, medicinale sono i termini che usiamo abitualmente per indicare i "rimedi" contro le malattie. Un farmaco è efficace nell'alleviare un disturbo o contrastare una malattia perché modifica alcune funzioni nel nostro organismo. Che

*Tra le varie sostanze presenti
in un farmaco,
quella capace di produrre
l'effetto desiderato viene
chiamata principio attivo.*

sia uno sciroppo o una pomata, una capsula o una supposta, il farmaco contiene numerose sostanze, quella capace di produrre l'effetto desiderato viene chiamata principio attivo. Questo non sempre dà il nome al farmaco; quindi, farmaci con nomi diversi possono contenere lo stesso principio attivo.

Le altre sostanze presenti servono a dare al farmaco una forma, un colore o un sapore accettabile e a conservare intatte le sue proprietà fino alla scadenza.



F. Frattini

I farmaci generici e le specialità farmaceutiche

I farmaci che sono messi in commercio e che sono chiamati con il solo nome del principio attivo vengono denominati farmaci generici. I farmaci a cui viene dato un nome di fantasia vengono chiamati specialità medicinali e, per un periodo di dieci anni, possono essere prodotti

e commercializzati

unicamente

dalle case

farmaceutiche

che ne

detengono

il brevetto.

Allo scadere

PRESTO, DOTTORE,
VORREI QUESTO FARMACO
CONTRO IL MAL DI DENTI,
MA LO VORREI GENERICO!

MI SPIACE, MA SE LO VUOLE
GENERICO DEVE RIPASSARE
TRA VENT'ANNI.



Un farmaco generico è del tutto identico per funzione, principio attivo ed efficacia alla specialità medicinale corrispondente con in più il vantaggio di costare molto di meno, perché non più vincolato ai brevetti.

del decimo anno si possono produrre come farmaci generici le specialità medicinali fino ad allora protette dalle case farmaceutiche produttrici. Tirando le somme, è importante sottolineare che un farmaco generico è del tutto identico per effetto terapeutico, principio attivo e utilità, alla specialità medicinale corrispondente. Essendo in uso da lungo tempo, inoltre, riserva minori sorprese rispetto ai farmaci più recenti (gli eventuali inconvenienti sono ben conosciuti) con in più il vantaggio di costare molto di meno, perché non più vincolato al brevetto.

Il risparmio conseguito garantisce ai cittadini la possibilità di disporre dei farmaci innovativi, cioè quelli che la ricerca e le nuove tecnologie rendono disponibili e che servono a curare sempre meglio le malattie.

I farmaci non sono una merce qualsiasi

Di farmaci si parla e si scrive ormai dovunque: si può anzi affermare che oggi vi sono sin troppe informazioni su questo tema. Il problema è che non sempre alla grande quantità di informazioni corrisponde una adeguata correttezza scientifica.

Spesso le notizie che vengono divulgate attribuiscono ai farmaci capacità “miracolose” di guarigione, anche quando questo non corrisponde alla realtà. Queste notizie possono suscitare false speranze in persone che, soffrendo di una malattia a volte priva di terapia, si trovano in una condizione di debolezza psicologica. Per queste persone sarebbe invece più importante ricevere assistenza e conforto.

Nel campo dei farmaci sono stati fatti importanti passi avanti, ma le cause di molte

Il rapporto salute-farmaci può essere affrontato con serenità solo sapendo quello che ci si può aspettare realmente dai farmaci. Se non sempre le malattie si possono curare, le persone si possono curare sempre.

malattie rimangono ancora sconosciute. La strada da percorrere è ancora lunga e in questo cammino abbiamo bisogno di avere informazioni corrette che aiutino ad agire in modo responsabile e consapevole.

Per un paziente si può fare molto di più che prescrivere farmaci a volte inutili: il conforto, l'aiuto psicologico, la solidarietà possono essere molto più importanti e possono

infondere quel coraggio necessario ad affrontare le situazioni difficili.

Purtroppo non sempre

le malattie sono curabili

le persone

invece lo

sono sempre.



Forattini

La sperimentazione dei farmaci

Prima che un farmaco sia disponibile, in farmacia o in ospedale, deve essere sottoposto ad una serie di ricerche per verificare l'efficacia della sua azione e la sicurezza nell'uomo. Queste ricerche sono chiamate sperimentazioni cliniche; esse analizzano le caratteristiche di ogni farmaco, l'utilità nella cura di una malattia, gli effetti indesiderati più frequenti (chiamati effetti collaterali o reazioni avverse), ciò a cui bisogna fare attenzione quando si utilizza un farmaco e le sue controindicazioni (le controindicazioni mettono in allerta sulle situazioni in cui è bene non usare il farmaco). Tali studi consentono inoltre di individuare il modo più corretto per prendere quel farmaco: cioè se per bocca o per altre vie, le dosi consigliate, e il momento più idoneo per l'assunzione (ad es. prima o dopo i pasti).

*La sperimentazione dei farmaci
è regolata da una serie di norme
e principi etici che mirano
a salvaguardare e proteggere
le persone che assumono i farmaci.*

Queste informazioni, ricavate dagli studi fatti sui farmaci prima di essere messi in commercio, servono al medico per prescrivere i medicinali con modalità più corrette.

La sperimentazione dei farmaci, in Italia come negli altri Paesi Europei, è regolata da una serie di norme e principi etici che mirano a salvaguardare e proteggere le persone che

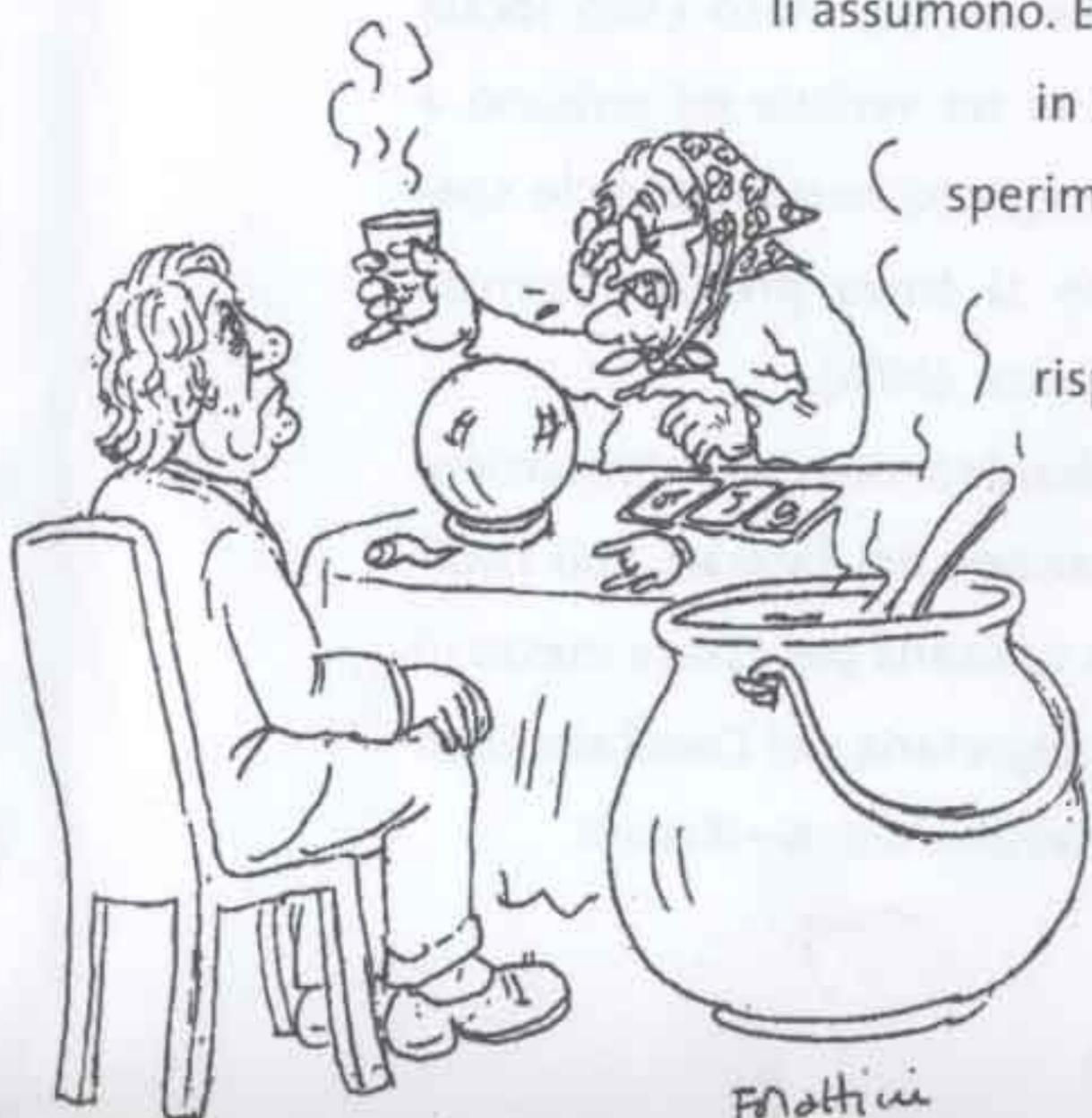
li assumono. È importante che

in ogni progetto di sperimentazione siano

valutati i rischi rispetto ai benefici per le persone.

Chi garantisce la correttezza

scientifica ed etica delle



sperimentazioni cliniche è un Comitato Etico costituito da tecnici (medici, farmacologi, statistici, infermieri) e da figure senza competenze mediche specifiche (rappresentanti del volontariato e delle associazioni dei pazienti, giuristi, bioetici).

Nel 1998 il Ministero della Sanità italiano, con proprio Decreto, ha previsto che in ogni Azienda Sanitaria Locale esista un Comitato Etico per la Sperimentazione, che analizzi le richieste di partecipazione a studi clinici. Nessuna sperimentazione può essere avviata senza l'approvazione di questo Comitato. Lo studio proposto non viene approvato se risulta non accettabile sul piano scientifico e rischioso per la sicurezza dei pazienti. Tutte le decisioni prese dal Comitato Etico locale vengono scritte in un verbale ed entrano a far parte di un registro nazionale delle sperimentazioni che si trova presso l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA).

Il cittadino che desidera ricevere informazioni sulla sperimentazione dei farmaci può rivolgersi all'Azienda sanitaria per essere messo in contatto con la Segreteria del Comitato Etico per la Sperimentazione dei Medicinali.

Principi Etici per la sperimentazione sull'uomo

-  La ricerca biomedica che coinvolge soggetti umani deve essere conforme alle conoscenze scientifiche ampiamente accettate.
-  L'esecuzione di ogni sperimentazione deve essere chiaramente descritta in un protocollo da sottoporre all'approvazione di un Comitato Etico Indipendente.
-  La ricerca biomedica deve essere condotta solo da personale medico scientificamente qualificato e in strutture adeguate.
-  Una sperimentazione non può essere attuata se il risultato previsto non risulta superiore ai rischi prevedibili per le persone coinvolte.
-  Possono partecipare a una sperimentazione solo i pazienti che abbiano dato il proprio consenso, acquisito dopo aver ricevuto informazioni dettagliate e in linguaggio comprensibile sugli scopi e i metodi dello studio, sui benefici previsti e sui rischi potenziali.

Cosa possiamo aspettarci dai farmaci?

I farmaci possono servire per prevenire alcune malattie. L'esempio più noto è quello dei vaccini. I vaccini aumentano le capacità di difesa nei confronti di determinati agenti infettivi e impediscono la comparsa di malattie gravi e contagiose (es. poliomielite, difterite, epatite B, tetano).

Molte vaccinazioni sono obbligatorie per legge e il Servizio Sanitario Nazionale, con un preciso programma che parte dai primi mesi di vita delle persone, mette a disposizione le strutture e il personale per garantire tali vaccinazioni.

Gli antibiotici possono curare le infezioni causate da microrganismi patogeni, cioè quegli organismi nocivi che causano le malattie penetrando nel nostro corpo (es. batteri).

*I farmaci possono servire
per prevenire o curare
alcune malattie e possono aiutarci
ad alleviare alcuni disturbi.*

Se il nostro organismo risulta carente di alcune sostanze indispensabili per la nostra sopravvivenza, alcuni farmaci possono sostituirle. Ad esempio i diabetici, che non producono insulina, per condurre una vita normale devono assumerla ogni giorno sotto forma di farmaco.

Molti altri farmaci, infine, sono considerati preziosi per la salute dell'uomo perché consentono di alleviare disturbi che sono causa di sofferenze, o di tenere sotto controllo un problema come l'ipertensione (pressione alta) che col tempo potrebbe causare complicazioni per la salute anche gravi.

Cosa non dobbiamo aspettarci dai farmaci

I farmaci, da soli, non possono garantire una buona salute o il suo recupero e non possono sempre curare un malessere. In ogni caso non devono mai sostituirsi a corrette abitudini di vita. Non ha senso ricorrere ad un farmaco se poi si adottano stili di vita scorretti. Ad esempio non è logico impiegare farmaci per ridurre i grassi nel sangue quando si mantiene una alimentazione eccessiva o si conduce una vita sedentaria.

Un eccesso di colesterolo nel sangue deve essere prima di tutto affrontato modificando la dieta: una alimentazione povera di grassi animali e ricca di frutta e verdura può talora evitare il ricorso alle medicine.

I farmaci non possono combattere l'invecchiamento né garantire il rafforzamento della memoria. Non bisogna pensare di poter

I farmaci da soli non possono garantire una buona salute e non devono mai sostituirsi a corrette abitudini di vita.

sempre disporre di un farmaco pronto a risolvere i nostri problemi, ma ci si deve invece sforzare di capire quale è il modo per conservarci in buona salute e quali sono le cause dei nostri malesseri. Questo anche con l'ausilio del nostro medico di fiducia. Ricordiamo che una visita medica può concludersi senza una ricetta: il valore di un medico non si

DOTTORE, SONO UN UOMO CHE ADORA L'ALCOOL E I GRASSI ANIMALI: CHE COSA MI CONSIGLIA PER IL COLESTEROLO?

DEVE DECIDERE SE ESSERE UN UOMO O UN GRASSO ANIMALE!



giudica dal numero di farmaci che prescrive. Molto importante è la sua capacità di farci riflettere sul nostro modo di vivere e di aiutarci a trovare le risorse ed i modi per condurre una vita sana.

Cosa sono gli effetti indesiderati dei farmaci?

Oltre che benefici (effetti terapeutici), i farmaci possono provocare anche danni (effetti indesiderati o collaterali).

Nonostante la ricerca si sforzi di rendere i farmaci sempre più sicuri, il riscontro di effetti collaterali, non voluti, è relativamente frequente. Quando si assume un tranquillante per ridurre l'ansia, ci si deve aspettare che il farmaco provochi un rallentamento dei riflessi e sonnolenza.

Così come è prevedibile che un antispastico, oltre ad eliminare il mal di pancia, causi secchezza della bocca.

Questi effetti



Gli effetti indesiderati sono disturbi più o meno fastidiosi che l'assunzione di farmaci può causare.

collaterali però possono manifestarsi in modo grave quando la persona che assume il farmaco è particolarmente sensibile. Ad esempio un antinfiammatorio (antireumatico) elimina il dolore e l'infiammazione, ma al tempo stesso può dare ad alcune persone qualche disturbo di stomaco. Per chi soffre o ha sofferto di ulcera gastrica o duodenale è sconsigliato assumere antinfiammatori come l'aspirina, che potrebbero causare effetti collaterali anche gravi.

Gli effetti collaterali non possono essere separati dal beneficio del farmaco. Se compaiono effetti indesiderati, prima di sospendere il farmaco è fondamentale consultare il nostro medico perché, a volte, può essere più pericoloso interrompere il trattamento che tollerare i fastidi che provoca.

Effetti indesiderati dei farmaci: cosa fare?

Gli effetti indesiderati più frequenti vengono alla luce fin nella fase di sperimentazione clinica, tuttavia quelli meno comuni spesso compaiono solo dopo che il farmaco è in commercio da lungo tempo ed è utilizzato già da un numero elevato di persone.

Per questa ragione l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), oltre ad autorizzare l'entrata in commercio di un farmaco, ne segue la storia durante tutto il periodo della sua presenza sul mercato.

Quando un effetto indesiderato prima sconosciuto si rivela pericoloso, si provvede immediatamente a ritirare dal mercato il farmaco responsabile; questo fino a che tutte le verifiche non siano state eseguite e il risultato finale delle verifiche non sia positivo.

Succede che in alcuni casi vengono decise

Per sorvegliare la sicurezza dei medicinali vengono raccolte le segnalazioni che provengono dai medici. Anche il singolo cittadino può segnalare autonomamente un effetto indesiderato, richiedendo in farmacia o all'Azienda sanitaria l'apposita scheda da compilare.

delle limitazioni nell'uso del farmaco o vengono imposte dosi più basse; in altri casi il farmaco viene ritirato definitivamente perché le verifiche fatte non hanno dato esito favorevole.

Per sorvegliare la sicurezza dei medicinali esistono vari metodi; uno di questi consiste nel raccogliere le segnalazioni di effetti indesiderati che provengono normalmente dai medici.

In questo compito l'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) collabora non solo con i medici ma anche con i farmacisti, gli infermieri, l'industria e con i singoli cittadini.

Quando il medico viene a conoscenza di un effetto indesiderato, compila un'apposita scheda e la invia all'Azienda Sanitaria che a sua volta la trasmette all'Agenzia Italiana del



Farmaco (AIFA). Quest'ultimo raccoglie tutte le segnalazioni e le registra in una banca dati centrale che è collegata con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), allo scopo di garantire un sistema internazionale di sicurezza sui farmaci.

Anche il singolo cittadino può segnalare

autonomamente un effetto indesiderato, richiedendo in farmacia o all'Azienda Sanitaria l'apposita scheda da compilare.

Quando un paziente deve prendere un farmaco, soprattutto se si tratta di un farmaco nuovo, è opportuno chiedere al proprio medico quali effetti indesiderati possono comparire e ricordargli i farmaci che già si prendono per evitare interazioni sfavorevoli. Inoltre è importantissimo segnalare al medico tutti i disturbi che eventualmente abbiano a comparire durante la cura.

Farmaci e anziani

S spesso l'età avanzata è considerata una malattia e si pensa così di contrastarla con l'utilizzo dei farmaci. E' importante invece cercare di distinguere le conseguenze inevitabili dell'età dai malanni più seri. Cambiamenti naturali che si manifestano con l'avanzare dell'età quali maggiore lentezza nei movimenti, la comparsa di piccoli dolori qua e là e di qualche fastidio in più, difficoltà nel ricordare, un maggior bisogno di riposo, non sono sempre indice di malattia e richiedono solo un modo diverso di gestire la propria salute. Le persone anziane, data la loro maggiore debolezza, devono essere aiutate ad avere un rapporto corretto con i farmaci, in modo da accettarli e gestirli al meglio quando servono, e al contrario non usarli quando non sono necessari. Così come bisogna evitare

Spesso l'età avanzata è considerata come una malattia e si cerca di contrastarla con l'utilizzo dei farmaci. È importante invece cercare di distinguere le conseguenze più proprie dell'età dai malanni occasionali.

di preoccuparsi eccessivamente per ogni piccolo fastidio, è importante capire quando è indispensabile prendere i farmaci anche se apparentemente non si avvertono malesseri. Vi sono infatti alcune malattie come il diabete o la pressione alta che non si manifestano subito con dei sintomi ma per le quali i farmaci sono importantissimi.

LEI NON HA BISOGNO DI ALCUN FARMACO:
PORTA SPLENDIDAMENTE I SUOI 86 ANNI!

DOTTORE, HA LETTO
AL CONTRARIO: IO
DI ANNI NE HO 68!

Per vivere meglio e per utilizzare in modo corretto i farmaci bisogna distinguere gli inconvenienti provocati dall'età dai malanni che invece devono essere curati.

Farmaci durante la gravidanza e l'allattamento

Un farmaco assunto dalla madre durante la gravidanza può causare malformazioni o difetti nel bambino (effetto teratogeno). Il rischio esiste, ma è basso (i farmaci sono responsabili solo dell'1% delle malformazioni). Sui rischi influisce il periodo della gravidanza in cui si è assunto il farmaco, il tipo di medicinale, la durata del trattamento. Il periodo più pericoloso è compreso tra la terza e l'ottava settimana di gravidanza (il periodo in cui avviene la formazione degli organi del bambino).

Nonostante l'importanza del problema, le conoscenze sulla sicurezza dell'uso dei farmaci in gravidanza sono spesso non sufficienti o a volte mancano del tutto (ad esempio per i farmaci nuovi) e non sempre si può prevedere se un medicinale sarà in grado o

Un farmaco assunto durante la gravidanza può essere pericoloso. Imparare ad usare i farmaci solo quando ci sono reali motivi, facendosi consigliare dal medico, è il miglior modo per evitare pericoli.

meno di provocare malformazioni o difetti nel feto. Gli studi effettuati prima che un farmaco venga messo sul mercato ci dicono molto, ma non risolvono il problema (farmaci risultati dannosi nell'animale non lo sono necessariamente nell'uomo e viceversa). I farmaci realmente pericolosi sono pochi. Quelli che potrebbero esserlo non è detto che provochino danni al bambino; nella maggior parte dei casi non si manifesterà alcun danno e la gravidanza potrà seguire il suo corso normale, considerata anche la possibilità di controllare con esami specifici lo sviluppo del bambino.

Quando una donna che può avere figli ha una malattia (es. asma, pressione alta) che richiede un trattamento duraturo, il suo medico terrà conto della possibilità che

rimanga incinta e darà la preferenza al farmaco di cui si hanno a disposizione informazioni più dettagliate o che è in uso da più tempo; questo vale ovviamente anche per una donna già incinta che, per problemi di salute, avrà bisogno di farmaci.

Se in gravidanza compaiono disturbi di salute minori e passeggeri è bene non avventurarsi nel "fai da te".

È vero che un impiego saltuario di medicinali non rappresenta sempre un pericolo, ma imparare a usare i farmaci solo quando ci sono reali motivi, lasciandosi consigliare dal medico o dal farmacista, è il miglior modo per evitare rischi.

Anche durante l'allattamento può presentarsi qualche problema di salute che richiede l'uso di un medicinale.

Quasi tutti i farmaci che la donna assume mentre allatta passano nel latte, ma in genere questo avviene in piccolissime quantità ed è difficile che si raggiungano livelli tali da comportare problemi per il bambino. Quando è indispensabile utilizzare dei farmaci, è bene impiegare quelli che hanno una durata di azione breve prendendoli subito



dopo la poppata. Talora questo non è sufficiente e le dosi di farmaco che si ritrovano nel latte, anche se molto basse, possono risultare pericolose per il bambino: solo in questi casi sarà necessario sospendere l'allattamento. Sulla base delle informazioni oggi esistenti sull'argomento il medico potrà effettuare la scelta più giusta per non privare inutilmente il bambino di una risorsa importante come il latte materno, e allo stesso tempo non esporlo a rischi dovuti a farmaci per lui pericolosi.

Farmaci e bambini

Il numero di farmaci che possono essere usati con sicurezza dal bambino è limitato. Il bambino, soprattutto se in tenera età, non deve essere considerato “un piccolo adulto”, perché il suo organismo non è completamente sviluppato e può reagire in modo diverso da quello che ci si aspetta.

E' sempre prudente rivolgersi al pediatra quando il bambino ha problemi di salute per decidere se è il caso che assuma farmaci. Anche per i disturbi più lievi e occasionali, come la febbre e la tosse, è opportuno seguire le indicazioni del pediatra e somministrare i farmaci alle dosi adeguate al suo peso.

Il bambino non deve essere considerato "un piccolo adulto".

Il numero di farmaci che il bambino può usare senza correre rischi è limitato. Quando il bambino ha problemi di salute è sempre prudente rivolgersi al pediatra per decidere se è il caso che assuma farmaci.



Il rapporto con il medico

A differenza di molti altri prodotti, che ogni persona può scegliere liberamente utilizzando le sue conoscenze, il farmaco non viene quasi mai scelto unicamente da chi lo dovrà utilizzare, ma viene deciso insieme ad una persona nella quale ognuno ripone la massima fiducia, vale a dire il proprio medico curante.

Succede spesso che, quando il medico parla o dà qualche istruzione su come assumere il farmaco, alcuni pazienti, data la difficoltà del linguaggio medico, hanno problemi a capire o a ricordare perfettamente le istruzioni ricevute, e si sentono passivi nel rapporto medico-paziente.

La salute è un bene partecipato, nel senso che ognuno deve assumersi una parte di responsabilità rispetto alla propria salute e

Il farmaco non viene quasi mai scelto solo da chi lo dovrà utilizzare, ma insieme ad una persona nella quale ognuno ripone la massima fiducia, vale a dire il proprio medico.

È importante sentirsi attivi in questo rapporto.

di conseguenza rapportarsi attivamente con il proprio medico.

È fondamentale sapere cosa si sta facendo e perché, così come è giusto chiedere al proprio medico tutti i chiarimenti rispetto a questioni che riguardano la propria salute e il modo più corretto per conservarla.

A questo proposito, a titolo di esempio, seguono alcune domande che può essere utile porre al proprio medico:

- ✓ Per quale motivo mi prescrive questo farmaco?
- ✓ In che modo ritiene che possa aiutarmi?
- ✓ Per il mio disturbo, oltre ai medicinali, cos'altro posso fare per facilitare la cura?
- ✓ Come e quando va preso il farmaco?
- ✓ Cosa debbo fare se dimentico di prenderlo?

DOTTORE, DEBBO FARE GINNASTICA
PRIMA O DOPO I PASTI?

DURANTE.



- ✓ Per quanto tempo dovrò continuare la cura?
- ✓ Quali sono gli effetti indesiderati che il medicinale prescritto 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 tenere 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 annotarsele.

Inoltre, è sempre importante informare il medico circa i medicinali che si stanno già assumendo. Il medico curante infatti non può ricordare i farmaci prescritti ad ogni paziente, che in alcuni casi fa uso anche di farmaci da banco, medicinali prescritti dallo specialista, ecc.

È nell'interesse del paziente segnalare la terapia in atto in modo da evitare interazioni che potrebbero ridurre l'effetto del farmaco o aumentarne i rischi.

Farmaci da banco

I farmaci "da banco", anche detti per automedicazione, si possono comprare senza ricetta medica. Sono in genere utilizzati per piccoli malesseri per i quali non ci si rivolge al medico come, ad esempio, mal di denti, mal di testa, stitichezza, bruciore di stomaco, tosse. Si tratta di farmaci per i quali è consentita la pubblicità diretta nei confronti del consumatore. I farmaci utilizzati in autome-

dicazione, anche se si comprano in farmacia senza ricetta medica, non per questo sono privi di rischi: è importante utilizzarli con prudenza.



FARMACIA NOTTURNA

SONO LO SPETTRO DI BANCO:
DESIDERA QUALCOSA?



I farmaci da banco sono quelli che si possono comprare senza ricetta medica, ma non per questo sono privi di rischi: è importante utilizzarli con prudenza.

In questo campo il farmacista è colui che meglio può aiutarci nella scelta e può fornirci preziose informazioni. Ecco alcune domande che si potrebbero rivolgere al farmacista a proposito di questi particolari farmaci:

✓ Se in questo momento sto assumendo anche altri medicinali, posso ugualmente prendere questo farmaco da banco senza che ciò sia pericoloso per la mia salute?

✓ Se assumo questo farmaco posso guidare l'auto o svolgere lavori in cui è importante avere equilibrio e prontezza di riflessi?

Se i disturbi per cui si prendono farmaci da banco durano da tempo, si ripetono con troppa frequenza o si aggravano, è bene rivolgersi al medico per chiedere chiarimenti ed eventualmente assumere farmaci più indicati.

Indicazioni per assumere correttamente i farmaci

Quando il medico prescrive un farmaco è necessario essere sicuri di aver capito bene tutte le informazioni fornite: l'efficacia di una cura dipende strettamente dall'osservanza della prescrizione del medico e dal nostro comportamento responsabile e corretto. Riguardo al farmaco prescritto è importante perciò avere chiare certe informazioni prima di uscire dall'ambulatorio del medico.

Ecco qualche esempio:

- ✓ Quante volte il farmaco va preso nella giornata.
- ✓ Se la cura prevede più farmaci: come devono essere distribuiti tra loro nell'arco della giornata.
- ✓ Come assumere i farmaci rispetto ai nostri pasti quotidiani (prima o dopo i pasti).

*L'efficacia di una cura
dipende strettamente dall'osservanza
della prescrizione del medico
e dal nostro comportamento
responsabile e corretto.*

✓ Eventuali modifiche che si devono apportare alle nostre abitudini di vita: (es. guida dell'auto, svolgimento di lavori "pericolosi", consumo di alcolici).

✓ Come comportarsi se ci si dimentica di prendere il farmaco all'ora stabilita.

Succede a volte che ci si dimentica di prendere un farmaco. Dobbiamo ricordarci che gli orari di assunzione non vengono indicati a caso, ma servono a garantire la massima azione del farmaco o ad evitare di prendere più farmaci insieme, cosa questa che potrebbe essere pericolosa.

Se ci si dimentica di assumere un farmaco è bene contattare il medico e decidere insieme cosa fare. Il modo migliore per evitare di dimenticare di assumere il farmaco è decidere insieme al medico, fin dal principio e

con precisione, gli orari dell'assunzione. In generale per ricordarsi di assumere il farmaco può essere utile legare le assunzioni a momenti ben definiti della giornata (es. la mattina appena svegli o dopo colazione, ai pasti, la sera prima di andare a letto). Regolare l'assunzione dei farmaci in rapporto ai pasti può essere utile per ricordarsi di prenderli, ma è importante anche per altri motivi:

✓ Ci sono farmaci che possono danneggiare lo stomaco, che quindi devono essere assunti a stomaco pieno.

✓ Ci sono farmaci che, se presi dopo mangiato, possono ridurre la loro azione perché il loro assorbimento può essere ritardato dalla presenza di cibo nello stomaco. In questo caso è utile prenderli a stomaco vuoto.

Tutte le informazioni (indicazioni, modalità d'uso, effetti collaterali, ecc.) relative ad ogni farmaco sono riportate sul foglio illustrativo preparato dal produttore, presente in ogni confezione.

Prima di prendere un farmaco nuovo è quindi importante leggere il foglio che l'accompagna. A questo scopo è utile fare chiarezza

NON RICORDO PIÙ SE DEVO PRENDERE
5 COMPRESSE PER LA MEMORIA DOPO
1 2 PASTI PRINCIPALI, O CONSUMARE
5 PASTI PRINCIPALI DOPO AVER PRESO
2 COMPRESSE!



su alcune frasi relative a quando dobbiamo assumere un farmaco:

- ✓ "Prendere prima dei pasti" vuol dire prima di iniziare il pasto.
- ✓ "Prendere ai pasti o durante i pasti" significa a metà o alla fine del pasto.
- ✓ "Lontano dai pasti" vuol dire un'ora prima o due ore dopo.

Come conservare correttamente i farmaci

Anche i farmaci hanno una scadenza, dopo la quale non solo non è garantita la loro efficacia ma neppure la loro sicurezza.

Un farmaco impiegato dopo la scadenza può diventare tossico. Il periodo di validità per alcuni farmaci può essere piuttosto lungo, per altri invece molto più breve (es. i colliri una volta aperti).

Se si dovesse ripresentare lo stesso problema di salute, il farmaco, se non scaduto, può essere riutilizzato anche a distanza di tempo dallo stesso paziente.

Questo a condizione che, dopo l'apertura della confezione, il farmaco sia stato conservato correttamente. Sarà comunque importante contattare il medico per accertarsi che riprendere il farmaco sia la cosa giusta da fare.

Per evitare confusione le medicine devono essere conservate in un luogo adatto e sicuro: il disordine può essere molto pericoloso e può portare ad assumere un farmaco sbagliato.

La conservazione dei medicinali in casa richiede particolari attenzioni per mantenere intatta la loro funzione e per evitare incidenti pericolosi (specialmente quando in casa ci sono dei bambini).

I medicinali, in generale, devono essere conservati a temperatura ambiente (cioè tra i +18 e +25 gradi). Per alcuni farmaci è prevista la conservazione a temperatura più bassa (+4 gradi); questa indicazione è scritta sulla confezione, ma sarà anche compito del farmacista evidenziarlo.

Anche l'umidità, la luce e l'aria possono provocare alterazioni ai farmaci. Per questo bisogna conservarli in un luogo asciutto e possibilmente al buio; non è corretto quindi, come succede in molte case, tenere i medicinali in cucina o nel bagno.



Per evitare confusione le medicine vanno poste in un armadietto o in un contenitore adatto: il disordine può essere molto pericoloso e può portare ad usare un farmaco sbagliato.

L'armadietto (o il cassetto) delle medicine deve essere chiuso (meglio se a chiave) e fuori dalla portata dei bambini che, si sa, sono attirati dai colori e dalle novità e

potrebbero scambiare i medicinali per dolci o caramelle.

Nel caso in cui sia prevista la conservazione a +4 gradi è opportuno porre il farmaco in frigorifero, avendo cura di tenerlo separato dagli alimenti.

Cosa tenere nell'armadietto

È bene avere nel nostro armadietto dei medicinali il minimo indispensabile. Solo così è possibile conservare con cura i farmaci: ogni prodotto inutile crea confusione e pericoli. Ovviamente il contenuto dell'armadietto può variare nel tempo in funzione dei problemi che hanno le persone del nucleo familiare.

Così, se in casa ci sono malati cronici, bisogna accertarsi che non manchino mai le medicine necessarie. Oltre ai farmaci utilizzati da qualche componente della famiglia, può essere opportuno avere a disposizione alcuni prodotti per curare piccoli disturbi:

- ✓ Un farmaco contro il dolore e la febbre (paracetamolo, per adulti e per bambini).
- ✓ Una crema antiallergica oppure a base di idrocortisone da usare in caso di puntura di insetti o piccole ustioni.

*È bene avere nel nostro armadietto
il minimo indispensabile di farmaci.
Solo così è possibile conservarli con cura:
ogni prodotto inutile
crea confusione e pericoli.*

- ✓ Un disinfettante a base di cloro o di iodio.
- ✓ Una borsa per il ghiaccio o una confezione monouso di ghiaccio istantaneo per eventuali traumi o contusioni.
- ✓ Materiale di medicazione (cotone, cerotti, bende, ecc.).
- ✓ Un termometro, preferibilmente elettronico se in casa ci sono bambini o anziani.
- ✓ Alcune siringhe sterili monouso.



Lo spreco nell'uso dei farmaci

In questi ultimi anni si è parlato molto di farmaci e del loro abuso e si è parlato anche della sempre crescente spesa per il Servizio Sanitario.

Gettare via un farmaco inutilizzato è purtroppo un comportamento abituale: ogni anno quintali di confezioni di farmaci scaduti vengono distrutti negli inceneritori.

Le autorità sanitarie e i medici potrebbero far molto per risolvere questo problema. Tuttavia ognuno può contribuire a ridurre tale spreco di risorse con alcune semplici regole di comportamento:

- ✓ La prima regola è quella di non sollecitare il medico a prescrivere farmaci, ricordando che questi non possono sostituirsi a corrette abitudini alimentari e di vita. Prevenire è meglio che curare.

*Ricordiamo che i farmaci
non possono sostituirsi ai nostri
comportamenti corretti.
Prevenire è meglio che curare.*

✓ La seconda è quella di portare al medico una lista dei medicinali che si hanno in casa affinché egli possa valutare se è possibile utilizzarne qualcuno. In questo modo si eviterà di riempire inutilmente il nostro armadietto dei medicinali riducendo anche il rischio di fare confusione o di usare farmaci scaduti o sbagliati.

Cosa fare dei farmaci scaduti

I farmaci sono sostanze chimiche; per questo motivo è indispensabile prestare un'attenzione particolare alla loro eliminazione anche quando sono scaduti e quindi quando non si possono più utilizzare.

Quando i farmaci diventano rifiuti, non devono essere gettati nel water o dispersi nell'ambiente perché possono inquinare. Non vanno neppure buttati nella spazzatura né bruciati perché si potrebbero sviluppare sostanze pericolose.

Per eliminare i farmaci scaduti, senza inquinare l'ambiente, esistono appositi contenitori per la raccolta differenziata collocati in farmacia o in alcune piazzole predisposte alla raccolta dei rifiuti.

Per eliminare i farmaci scaduti senza inquinare l'ambiente, esistono appositi contenitori per la raccolta differenziata collocati in farmacia o in alcune piazzole predisposte alla raccolta di rifiuti.

