

Psycosomatica

Centro Studi di Terapie Naturali

Direttamente da worstpills.org (la più importante associazione nonprofit americana sulla sicurezza dei farmaci) la traduzione ufficiale delle 10 Regole Per un uso sicuro dei farmaci; tradotto ed adattato alla realtà italiana dal Dr. Daniele Aprile.

Centro studi di Terapie Naturali "Psycosomatica" SEDE Via Divisione Aquilone 15, Conversano (BA)
tel: 0802148178 - email: info@psycosomatica.it

UNDICI REGOLE PER UN USO SICURO DEI FARMACI

Regola 1. Create da soli o con l'aiuto del Medico un elenco dei farmaci che assumete.

E' la prima regola, la più importante. Iniziate subito a scrivere su un foglio i farmaci che state prendendo: scrivete il nome, la malattia o il sintomo per cui lo assumete, il dosaggio, il risultato terapeutico che ha avuto su di voi, tutte le reazioni avverse (ad esempio allergie, dolori addominali, vomito, diarrea).

Il vostro medico vi può aiutare nella compilazione dell'elenco e non dovrebbe mai prescrivere un nuovo farmaco senza conoscere tutti i farmaci che avete già assunto e gli effetti che hanno avuto su di voi. Portate l'elenco con voi ogni volta che andate da un nuovo medico.

Regola 2. Assicuratevi di aver veramente bisogno di una terapia farmacologica

Spesso i farmaci sono prescritti per trattare problemi come la solitudine, l'isolamento, la confusione. Quando opportuno andrebbe prima provato un approccio non farmacologico per risolvere questi problemi. La terapia allora potrebbe includere il socializzare, cercarsi degli hobbies, uscire di casa. Per esempio quando una persona soffre di depressione dopo aver perso un amore è utile rivolgersi ad amici, parenti e psicoterapeuti piuttosto che preferire farmaci antidepressivi.

Una terapia non farmacologica che includa l'esercizio fisico e la perdita di peso è preferibile ad una terapia farmacologica per problemi come una lieve ipertensione o un diabete mellito in fase iniziale. Incrementare le fibre nella dieta va preferito all'uso di lassativi. I farmaci dovrebbero essere raramente prescritti per l'ansia o l'insonnia, e sempre preferibile una dieta adeguata, una terapia fitoterapica (ad esempio tisana di tiglio), o un supporto psicoterapeutico.

Un'ultima categoria di malattie per cui la terapia farmacologica è raramente, forse mai, appropriata è la reazione avversa al farmaco. Il trattamento indicato per curare un sintomo causato da un farmaco non è assumere un secondo farmaco ma sospendere il primo farmaco.

Chiedete sempre al vostro medico se il farmaco che vi ha prescritto può causare problemi peggiori della malattia che deve curare.

Il principio guida è quello di usare farmaci il meno possibile in modo da ridurre il rischio di effetti collaterali e, quando possibile, per imparare a conoscere terapie alternative.

Anche troppi accertamenti diagnostici (Rx; TAC; etc.) non sempre sono necessari, spesso basta una buon esame obiettivo eseguito da un medico competente.

Regola 3. Preferite i farmaci Generici.

Il farmaco generico è un medicinale che ha lo stesso principio attivo della specialità farmaceutica "griffata", ha solo il nome diverso ed è spesso meno famoso. Infatti il farmaco generico può essere venduto solo dopo alcuni anni per motivi di copyright, ed è quindi meno famoso. Il generico e la specialità farmaceutica sono quindi la stessa medicina! Il farmaco generico costa meno ed incide quindi meno sul sistema sanitario nazionale e sulle vostre tasche.

Regola 4. Quando viene prescritto un farmaco, in molti casi, specialmente per gli adulti, è più sicuro iniziare con una dose minore della dose minima per gli adulti.

Più generalmente iniziate con il minor dosaggio possibile. Una dose inferiore causa minori effetti collaterali poiché sono quasi sempre dose dipendenti. Negli anziani alcuni esperti consigliano di iniziare con una dose equivalente alla metà o ad un terzo di quella per gli adulti, controllare quindi se ci sono reazioni avverse e se necessario aumentare lentamente la dose.

www.psycosomatica.it

Regola 5. Quando si inizia ad usare un nuovo farmaco vedere se è possibile interrompere un altro farmaco che si sta già assumendo.

Se il medico sta considerando di aggiungere un nuovo farmaco, questa è un'opportunità per rivalutare i farmaci che già assumete ed eliminare quelli che non sono assolutamente essenziali. La possibilità di una interazione fra il nuovo farmaco e uno che già assumete può essere un indice per la sospensione o il cambiamento di un farmaco.

Regola 6. Finire di assumere un farmaco è importante quanto iniziare ad assumerlo.

Al massimo ogni tre o sei mesi rivedete regolarmente con il vostro medico la necessità di continuare ad assumere i farmaci che già state prendendo. Per molti psicofarmaci, come ipnotici, tranquillizzanti e antidepressivi la rivalutazione dovrebbe essere molto più frequente. Molti effetti collaterali sono causati da un uso del farmaco per più tempo del necessario. Oltre a considerare la sospensione di un farmaco voi e il vostro medico dovreste discutere della possibilità di diminuire il dosaggio. Una eccezione a questa regola riguarda l'uso degli antibiotici che non vanno sospesi per almeno cinque giorni dall'inizio della terapia anche se i sintomi sono regrediti.

Regola 7. Cercate di capire se state avendo un effetto collaterale.

Se sviluppi una delle seguenti reazioni dopo l'inizio di una nuova terapia contatta il tuo medico curante. Prima di tutto chiedete se avete veramente bisogno di quel farmaco, se può essere sostituito o se almeno può essere diminuito il dosaggio.

Effetti collaterali sulla psiche: depressione, allucinazioni, confusione, deliri, perdita di memoria e insonnia.

Effetti collaterali sul sistema nervoso: parkinsonismo, movimenti involontari della faccia, braccia e gambe (discinesia tardiva), cadute, incidenti automobilistici e disfunzione sessuale.

Effetti collaterali gastrointestinali: perdita di appetito, nausea, vomito, dolore addominale, emorragie, costipazione e diarrea.

Reazioni collaterali genito-urinarie: difficoltà nell'urinare o incontinenza.

Ogni nuovo sintomo che si manifesta dopo l'assunzione di un nuovo farmaco può essere causato dal farmaco stesso.

Se avete nuovi sintomi parlatene con il vostro medico curante.

Regola 8: Prima di uscire dallo studio Medico o dalla farmacia tu o i tuoi familiari assicuratevi di aver capito bene le istruzioni per l'uso del farmaco.

Chiedete al medico se sul farmaco è riportata la malattia per cui viene assunto e se non è così scrivete sulla confezione del medicinale il motivo per cui lo assumete questo può servire a farvi aiutare dai vostri parenti o amici, soprattutto nel caso di terapie che prevedono l'uso di molti farmaci.

Regola 9. Fate attenzione nell'assumere farmaci che avete già usato.

Molte persone sono tentate di assumere farmaci già usati in passato poiché la terapia ha avuto effetto; il problema è che nel frattempo è possibile che vengano assunte nuove medicine che possono causare reazioni incrociate. Importantissimo è capire che anche di fronte a sintomi simili le patologie di base potrebbero essere differenti; chiedete sempre al vostro medico prima di assumere un farmaco.

Regola 10. Rivolgetevi al vostro famiglia per coordinare le vostre terapie.

Se si va da uno specialista che vuole iniziare una nuova terapia in aggiunta a quella che già state assumendo, controllate prima con il vostro medico di famiglia. È ugualmente importante recarsi sempre dallo stesso farmacista, se possibile.

Regole 11. Il farmaco non è una moda.

Evitate i consigli di amici e parenti che hanno già preso un farmaco o ne hanno sentito parlare bene e ve lo consigliano per lo stesso sintomo; alla base dello stesso sintomo ci può essere una differente patologia.

BIBLIOGRAFIA

- www.worstpills.org

- German PS, Klein LE. Adverse drug experience among the elderly. In . Pharmaceutical Manufacturers Association, Nov 1986.

- Vestal RE; ed. . Sydney, Australia: ADIS Health Science Press, 1984: 24 - 26.

- . 2nd ed. Copenhagen, Denmark: World Health Organization, 1997.

- Carruthers SG. Clinical pharmacology of aging. In . New York: Raven Press, 1983.

www.psycosomatica.it