

salute | *il decalogo*

10 regole per...

CURARSI CON GLI *antibiotici*

Sono **farmaci essenziali** in molte situazioni, ma non sempre. Se utilizzati a sproposito o in maniera scorretta possono provocare effetti collaterali, ma soprattutto, in alcuni casi, rivelarsi inefficaci

1

Prenderli solo se necessario

Molti considerano gli antibiotici **una sorta di panacea** che cura le malattie più diverse. Perciò, in presenza di un'influenza, un mal di gola, un'affezione delle vie respiratorie insistono con il medico affinché li prescriva.

★ In realtà, essi sono efficaci solo nelle malattie provocate dai **batteri**. Inoltre, spesso sono consigliati in via preventiva in caso di interventi chirurgici e odontoiatrici, per evitare infezioni post operatorie.

★ Sono inutili, invece, nelle malattie di altra natura, come quelle virali (tipo l'influenza). Usarli quando non servono aumenta il rischio di una **resistenza dei batteri** all'antibiotico, che, quindi, non funziona più.

Non anticipare la fine della cura

Gli antibiotici sono farmaci particolari: per sconfiggere il microrganismo responsabile dell'infezione in atto, hanno bisogno di tempo. Ecco perché, in genere, la cura dura **qualche giorno** (da 3 a 14) ed è fondamentale non interromperla prima, anche se ci si sente meglio.

★ Ridurre la durata del trattamento significa dare modo al batterio di rigenerarsi e spesso anche di diventare più aggressivo. La cura sospesa prima, infatti, non riesce a uccidere i batteri che causano la malattia anzi, **seleziona i più forti**.

2



Rispettare le dosi indicate

Usare un antibiotico a dosi ridotte rispetto a quelle indicate dal medico per quella infezione specifica equivale quasi sempre a **vanificarne l'efficacia**, ritardando la guarigione.

★ È sbagliato anche assumere dosi eccessive perché questo potrebbe comportare un aumento degli effetti collaterali e un maggior rischio di **sviluppare una resistenza** a questi farmaci. Leggere sempre bene anche il foglietto illustrativo.

Non variare gli orari

Gli antibiotici vanno somministrati a un dato intervallo di tempo: **ogni 24, 12, 8 o 6 ore**. Se non si mantiene la distanza prescritta fra una dose e l'altra, la cura può non servire. Questo perché il livello nel sangue del farmaco non sarebbe sempre costante e, quindi, i batteri potrebbero "nascondersi" e riprodursi.

★ Solitamente, si può **sforare al massimo di un'ora**. Quanto al momento giusto per l'assunzione, dipende dalla molecola.



5

Non usare quelli già in casa

Se il fai da te è quasi sempre sconsigliato quando si tratta di farmaci, nel caso degli antibiotici è assolutamente vietato. In caso contrario, il rischio che i **batteri diventino resistenti** si alza moltissimo.

★ Ecco perché è bene non auto-prescriverti mai un antibiotico, evitando di utilizzare vecchie confezioni inutilizzate o già aperte. Ciò a maggior ragione se il farmaco è scaduto, non è stato conservato accuratamente (per esempio, è stato tenuto troppo al caldo o comunque non in un luogo fresco e asciutto) e/o è nella farmacia di casa da diverso tempo.



★ **Gli antibiotici possono dare origine a effetti collaterali di vario tipo. I più comuni sono a carico dell'apparato gastrointestinale (mal di stomaco, nausea, vomito e diarrea). Perciò, a volte, si consiglia di usarli in associazione ai gastroprotettori, per difendere le pareti dello stomaco, e ai fermenti lattici, per riequilibrare la flora batterica intestinale.**



Fare gli accertamenti

Gli antibiotici non sono tutti uguali. È vero che ne esistono alcuni ad ampio spettro, efficaci su tanti batteri, ma molti appartengono a classi diverse, ciascuna delle quali ha **uno spettro d'azione specifico**, in grado di sconfiggere determinati germi.
 ★ L'ideale è **isolare i batteri responsabili** della malattia, per esempio, facendo esami come urinocultura, tampone (faringeo, nasale e rettale). Se, dunque, il medico prescrive degli accertamenti, è fondamentale farli.

6

Riferire tutto al medico

Quando non è possibile isolare il batterio o nell'attesa di farlo, in genere si procede con la **terapia empirica-ragionata**: si utilizzano, cioè, il buon senso e l'esperienza per capire la molecola più indicata al caso.
 ★ Infatti, in relazione alla presenza o meno di certi fattori di rischio, all'età della persona, ad altre malattie concomitanti, all'uso di altri farmaci, è possibile individuare i batteri che hanno più probabilità di avere **scatenato l'infezione**. Per questo, è bene che la persona riferisca al medico il maggior numero di informazioni sulla sua salute.



Se si sbaglia, aggiustare il tiro

Se ci si rende conto di avere commesso un errore nell'assunzione, per esempio nella diluizione delle soluzioni in polvere, nel dosaggio o negli orari è bene avvisare subito il medico.

★ In ogni caso, niente panico: un errore sporadico non è grave e non comporta un aumento del rischio di resistenza o una totale inefficacia della cura. A patto di porre subito rimedio. Il medico potrebbe anche decidere di **allungare la durata del trattamento**.



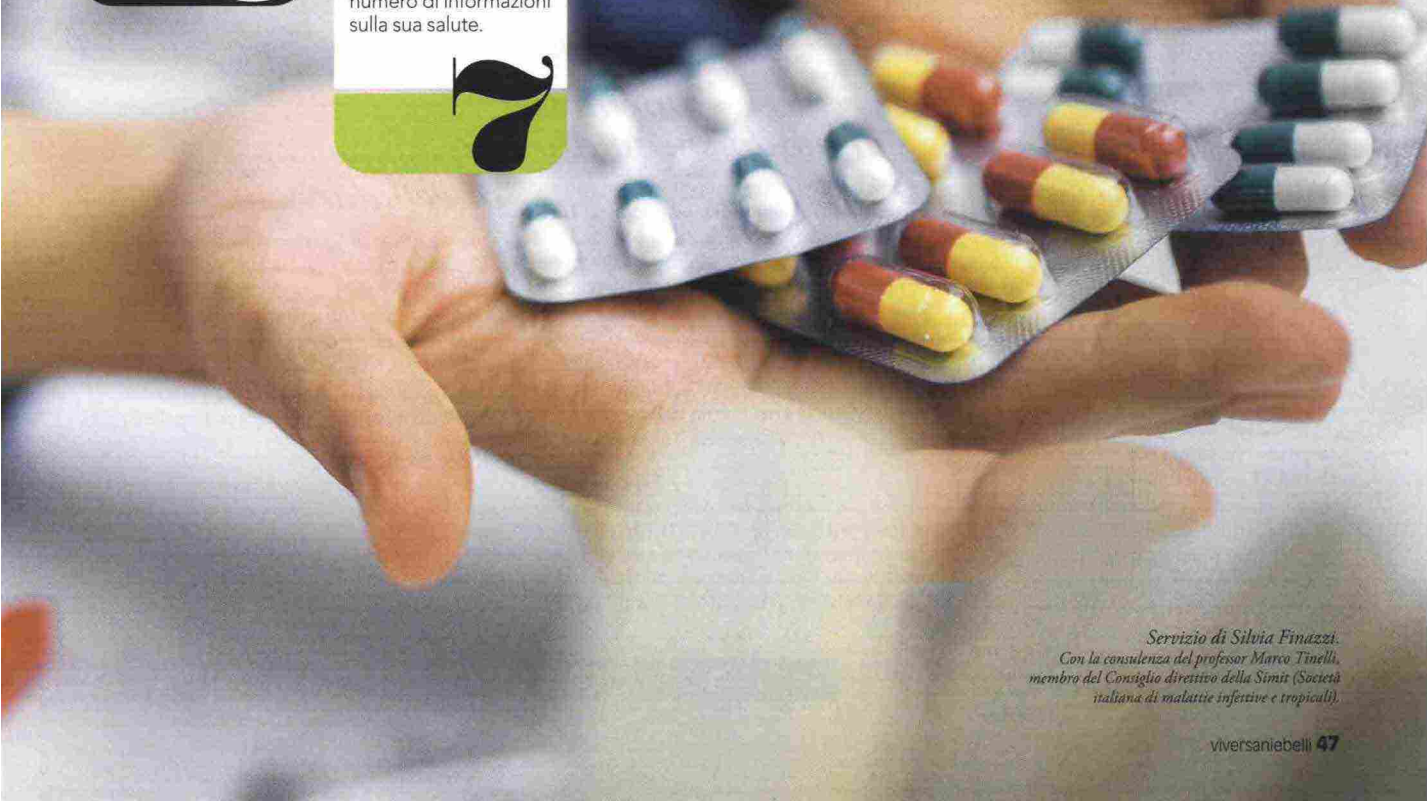
Lavarsi sempre bene le mani

Prendere gli antibiotici senza curare l'igiene delle mani è un controsenso. Le mani, infatti, sono un veicolo fondamentale di **trasmissione dei germi**, toccando centinaia di oggetti.
 ★ Ecco perché, se si vuole combattere un'infezione, è essenziale si utilizzi in modo corretto gli antibiotici, ma anche imparare a lavarsi le mani con acqua e sapone **più volte al giorno**, specialmente prima e dopo aver manipolato gli alimenti, dopo essere andati in bagno o dopo aver frequentato luoghi e mezzi pubblici.

10

Non anticipare l'impiego

Non di rado il medico o il pediatra prescrivono un antibiotico **in forma precauzionale** (per esempio, prima di un weekend o di una festività). Così, se i sintomi si intensificano o se eventuali esami effettuati confermano la presenza di un'infezione batterica, la persona può subito comprare il farmaco senza dover attendere che il medico sia di turno.
 ★ È fondamentale, però, non avere fretta e non iniziare subito il trattamento per timore di peggiorare: in molti casi, basterebbe **pazientare qualche ora** per notare un miglioramento.



Servizio di Silvia Finazzi.
 Con la consulenza del professor Marco Tinelli, membro del Consiglio direttivo della Simit (Società italiana di malattie infettive e tropicali).

viversaniebelli 47

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 101665