

Antibiotici, utili solo quando servono

Nel quadro dell'informazione contro la sovramedicazione, abbiamo già parlato del ruolo attivo che deve avere il paziente/consumatore nei confronti della propria salute e della necessità di saper dialogare con il proprio medico. Oggi riprendiamo il tema degli antibiotici (vedi anche BdS 1.15), per suggerirne un consumo più adeguato.



Qualche volta abbiamo bisogno degli antibiotici per prevenire o per curare una infezione. Tuttavia nella metà dei casi la prescrizione di antibiotici è inutile ed è invece normale avere batteri sulla pelle e nel corpo. Infatti numerosi batteri non solo sono innocui, ma potrebbero aiutarci a stare in buona salute. Il problema, quando si usano antibiotici, è che vengono uccisi anche i batteri utili, mentre ne sopravvivono altri, meno amichevoli,

che diventano resistenti agli antibiotici e si possono moltiplicare. Perciò ogni assunzione di antibiotici deve essere valutata in funzione dei nostri reali bisogni.

Prendere antibiotici può comportare dei rischi

Circa una persona su 4 che prende antibiotici ne risente temporaneamente effetti indesiderati come problemi intestinali, giramenti di testa o eruzioni cutanee. In alcuni casi, gli antibiotici possono provocare forti allergie. D'altra parte, l'uso eccessivo di antibiotici nella popolazione favorisce la crescita di batteri resistenti che rendono inutili i farmaci: le persone più vulnerabili corrono il rischio di non più potere essere curate.

Ma allora, quando è il caso di prendere antibiotici? Gli antibiotici vanno presi quando i sintomi durano da più di una settimana, se a un miglioramento iniziale è seguito un rapido peggioramento che comporta gravi disagi (febbre molto alta, dolore estremo, arrossamenti in rapida estensione, ...).

Comunque la prima cosa da fare è lasciare al medico la decisione di prescrivere o meno il farmaco, dopo che ne avrà valutato l'effettiva utilità. In quel caso occorre:

- evitare di fare pressioni affinché venga prescritto un antibiotico
- evitare anche di autoprescriverselo, assumendo magari quelli avanzati da una cura precedente
- in caso di prescrizione, assumere l'antibiotico esattamente per il periodo indicato e alle ore indicate.

Semplici gesti per evitare infezioni

Prevenire le infezioni permette di diminuire il consumo di antibiotici. Ecco alcuni semplici consigli per evitare le infezioni più correnti:

- lavarsi spesso e bene le mani (con acqua e sapone)
- tenere puliti bagno e cucina, evitando di deporre borse e sacchi sul tavolo della cucina
- tenere pulite, con acqua e sapone, le piccole ferite
- all'ospedale, in caso di ricovero, chiedere quotidianamente se tubi e cateteri sono sempre necessari e invitare tutti i visitatori a lavarsi anche loro le mani
- evitare il "turismo sanitario", soprattutto verso i paesi dove l'igiene non è sistematicamente garantita.



Anche altri Paesi stanno promuovendo campagne di sensibilizzazione sull'uso corretto degli antibiotici; qui sopra un manifesto della campagna italiana

Le domande da porre PRIMA di assumere antibiotici

- Ho veramente bisogno di antibiotici?
- Quali sono i rischi e gli effetti secondari della cura?
- Ci sono alternative più sicure?
- Come devo prendere gli antibiotici affinché siano efficaci e sicuri?

PARLANE COL TUO MEDICO

Per approfondire l'argomento

- www.altroconsumo.it/salute/diritto-del-malato/speciali/esami-inutili/7 (Sito italiano di difesa dei consumatori)
- consumerhealthchoices.org/depth-antibiotics/ (sito USA per consumatori)
- www.ecdc.europa.eu/it/eaad/antibiotics/Pages/messagesForPublic.aspx (Giornata europea degli antibiotici)