Sintomi e problemi della vita quotidiana

A cura dell'Osservatorio Farmacologico:
Assessorato alla Sanità, Regione Abruzzo; Consorzio Mario Negri Sud
Segreteria Scientifica:
Realizzazione grafica: Maria Nigro

Problemi comuni, risposte diverse

Il modo più semplice e concreto per introdurre l'argomento di questa seconda tappa del percorso informativo sull'utilizzazione responsabile e razionale dei farmaci è quello di dare un'occhiata alla Figura.

L'arcipelago dei sintomi

E' verosimile che ognuno riconosca nei termini elencati situazioni di cui ha [avuto], occasionalmente o ripetutamente, esperienza. E' ancor più probabile che ognuno sarebbe in grado di arricchire l'elenco con altri termini o con espressioni diverse. Quasi sicuramente ognuno associa ai problemi elencati uno o più farmaci-autoprescritti, o consigliati dal farmacista, o prescritti dal medico, o suggeriti da conoscenti o dai giornali – che ha assunto per trovare una risposta, più o meno efficace, con o senza effetti indesiderati.
E' estremamente probabile che di questo elenco di risposte più o meno soddisfacenti facciano parte anche prodotti e rimedi cosiddetti "alternativi" ai farmaci:

- dall'omeopatia all'agopuntura alle tecniche e pratiche più diverse;
- dalle diete al training autogeno;
- all'esercizio fisico;
- e via via.

A seconda della frequenza con cui ricorrono e del disagio che comportano, tutte queste situazioni

hanno senz'altro prodotto dei "prontuari personali", che coincidono per lo più con "armadietti farmaceutici domestici", caratterizzati da una variabilità difficilmente prevedibile.

Come convivere con la variabilità

Il vastissimo mondo dei "sintomi" è tanto variegato – nelle sue manifestazioni e nelle risposte che si cercano e [non sempre] si trovano – perché le situazioni elencate o elencabili possono:

- avere origini e cause diverse;
- segnalare o rimandare (come dice la parola) a problemi più di fondo;
- provocare disagio o malessere più o meno grave a seconda della sensibilità personale;
- essere espressione di un reale problema fisico-organico, o di un altro [altrettanto reale!] problema psicologico;
- rispondere in modo variabile agli interventi più diversi.

Pretendere di dare indicazioni precise e generalmente valide, in termini di farmaci indicati o sconsigliati, per tutti (o anche solo per la maggior parte) dei sintomi non avrebbe senso in questa sede. Secondo la logica di questo strumento informativo che vuol aiutare a prendere "decisioni informate di automedicazione", è più utile proporre dei criteri di orientamento che ognuno applicherà in base alle proprie esigenze o alle situazioni che si troverà a vivere. Essi potranno servire per:

- rivedere eventualmente le proprie pratiche-abitudini;
- essere stimolati a verificarsi, dialogando con il farmacista o il proprio medico;
- per mettere ordine nell'«armadietto farmaceutico domestico».

Per un uso razionale dei sintomi: e perciò dei loro farmaci

1. Per molti sintomi, specialmente aspecifici – come stanchezza, tensione da stress, malessere, cattiva digestione, …
   - non esistono farmaci: è bene ricordarsi del proprio buon senso, e applicare (se possibile) i rimedi specifici: riposarsi, un po' di digiuno, esercizio fisico …

2. Per sintomi noti, ricorrenti, per i quali già si ha esperienza di risposte soddisfacenti con farmaci (dolori, mal di testa) non cercare "novità" che promettono meraviglie.

3. Se la risposta di farmaci noti a sintomi noti non funziona più, verificare se il problema si ripete, e consigliarsi con il medico o il farmacista.

4. Se si deve intervenire su un sintomo noto assumendo un far-maco noto, ma nel frattempo si assu-mono altri farmaci per altri problemi, verificare con il far-macista o il medico le possibilità di interferenza tra farmaci.

5. Per sintomi «nuovi» (vertigini, mal di testa, nausea-vomito, febbre senza altri sintomi) prima di intervenire con i farmaci, è ne-cessario osservare, porre attenzione ed aspettare un attimo per:
   - verificare se passano spontaneamente (e non ritornano);
   - permettere loro di rivelare le cause che eventualmente li provocano;
   - descriverli in modo chiaro e realistico al medico, o al farmacista.

6. Se il sintomo è particolarmente grave o debilitante e/o si prolunga nel tempo è consigliabile il ricorso tempestivo al medico.