



MAL DI GOLA

Che cos'è

Il mal di gola può essere dovuto ad una malattia, come una infezione virale e batterica, o il segno di una irritazione dovuta al fumo, ad un eccessivo uso di bevande alcoliche oppure a sostanze chimiche irritanti presenti nell'ambiente. A seconda della causa il mal di gola può accompagnarsi a febbre, gonfiore alle linfoghiandole del collo, scolo nasale, tosse, prurito agli occhi, raucedine, eruzioni cutanee. Una causa molto comune, ma non banale, è una infezione delle tonsille dovuta a batteri (streptococchi) o a virus.

Come si manifesta

Tutti conoscono la sensazione di irritazione e di secchezza alla gola che accompagna un Raffreddore o un'influenza. In genere il dolore dura, in questi casi, per alcuni giorni soltanto e guarisce spontaneamente. Nel mal di gola da infezione batterica le tonsille si presentano arrossate, ingrossate e con macchie biancastre e vi è ingrossamento delle linfoghiandole del collo. Macchie bianche su altre parti della bocca possono indicare invece una infezione da funghi (mughetto). Un mal di gola

che si accompagna a raucedine deriva spesso da una laringite, ma un abbassamento di voce che si protrae nel tempo richiede una visita medica per individuarne la causa. Nei bambini, un mal di gola che si accompagna alla comparsa di macchie rossastre sulla pelle può indicare l'esistenza di una malattia infettiva dell'infanzia come il morbillo, parotite o varicella.

Un mal di gola con febbre dovrebbe sempre indurre ad una visita medica: potrebbe trattarsi di una infezione da streptococchi che, se non trattata con antibiotici, potrebbe portare a complicazioni gravi come il reumatismo articolare acuto e, talora, danni renali e cardiaci.

Cosa si deve fare

- *Sciacquare la gola con gargarismi, ripetuti diverse volte al giorno, utilizzando un collutorio o acqua tiepida e sale (1 cucchiaino di sale in una tazza d'acqua), senza inghiottire il liquido.*
- *Succhiare pastiglie per il mal di gola o caramelle che riducono l'irritazione per l'effetto emolliente dello zucchero e per l'aumento del flusso di saliva.*
- *Mangiare preferibilmente cibi pastosi o liquidi.*
- *Inalare vapore e mantenere una adeguata umidità negli ambienti (a questo proposito si ricorda l'importanza di mantenere sempre rifornite di acqua le vaschette appese ai termosifoni o di utilizzare umidificatori elettrici); controllare che la temperatura ambientale non superi i 20° C.*
- *Non fumare o soggiornare in ambienti in cui sia presente fumo di sigaretta.*
- *Non bere bevande alcoliche ed in particolare liquori, dal momento che l'alcool irrita le mucose della gola.*
- *Usare posate personali o lavare le posate in lavastoviglie.*
- *I pazienti diabetici devono sempre preferire pastiglie per il mal di gola prive di zucchero.*
- *L'impiego di antibiotici va deciso sempre e solo dal medico.*

Quando rivolgersi al medico

- *Quando il mal di gola peggiora e non si risolve nell'arco di alcuni giorni.*

- *Quando è presente febbre e le tonsille appaiono rosse e ingrossate.*
- *Quando compare un'eruzione cutanea su una qualsiasi parte del corpo o si osserva un ingrossamento delle linfoghiandole del collo.*
- *Quando compare uno scolo nasale ispessito o un serio e persistente mal di testa o l'espettorato appaia di color giallo-verdastro o macchiato di sangue.*
- *Il ricorso al medico deve essere tempestivo nel caso un bambino abbia un mal di gola così intenso da avere grossa difficoltà a respirare o inghiottire la saliva.*

RAFFREDDORE

Che cos'è

Il raffreddore è una infezione virale che colpisce le prime vie aeree. Esistono più di 200 diversi tipi di virus del raffreddore per cui è praticamente impossibile la preparazione di un vaccino contro questa comunissima malattia, prevalente nei mesi autunnali e invernali.

Il raffreddore è estremamente contagioso, soprattutto durante i primi giorni; i virus vengono trasmessi da persona a persona attraverso le piccole goccioline emesse nell'aria con la tosse, gli starnuti o mentre si parla. Un'altra via di trasmissione, probabilmente altrettanto importante della precedente, è rappresentata dal contatto diretto attraverso le mani. Le "porte" di ingresso dei virus sono la mucosa nasale e la congiuntiva. Non esiste una cura vera e propria per il raffreddore ma solo farmaci che riducono i sintomi. Si dice che il raffreddore impieghi mediamente 7 giorni per guarire prendendo farmaci e una settimana se non si fa nulla!

Come si manifesta

I più comuni sintomi sono scolo nasale e congestione nasale che rende difficoltosa la respirazione, starnuti frequenti, lacrimazione abbondante. Altri sintomi possono essere mal di gola, tosse e lieve aumento della temperatura corporea.

Quali sono i rischi

Il raffreddore non comporta rischi particolari per chi ne è colpito. Può tuttavia accompagnare una infezione influenzale che, a sua volta, può comportare rischi di complicazioni, o essere complicato da laringite, sinusite oppure otite. Il rischio maggiore è comunque un "rischio sociale", rappresentato dalla diffusione della malattia alle altre persone che vivono nello stesso ambiente, con conseguente disagio e perdita di giorni lavorativi o di scuola.

Cosa si deve fare

- *Umidificare l'ambiente in cui si vive.*
- *Bere molti liquidi come acqua, succhi di frutta, the, brodo ecc.*
- *Riposare il più possibile.*
- *Lavare molto frequentemente le mani, soprattutto dopo che ci si è soffiati il naso.*
- *Soffiarsi il naso con cautela per evitare sanguinamenti. Preferire fazzolettini di carta. Nei bambini più piccoli, che non riescono a soffiarsi il naso, il muco va rimosso con l'uso di un apposito aspiratore di gomma.*
- *L'impiego di suffumigi e prodotti ad azione balsamica che possono aiutare a respirare meglio.*
- *Utilizzare gocce o spray nasali decongestionanti. Il loro impiego deve essere tuttavia limitato nel tempo - 1 o 2 gocce per narice fino a 3-4 volte al giorno e per non più di 3-4 giorni. Un loro uso improprio può infatti peggiorare l'irritazione della mucosa nasale e portare a congestione permanente che induce il paziente a protrarre a lungo il loro impiego. Questi farmaci vanno usati con estrema cautela da chi ha la pressione alta, da chi soffre di ipertiroidismo, dai cardiopatici, diabetici e bambini.*
- *Non usare antibiotici né cortisonici senza prescrizione del medico: nel raffreddore semplice i primi sono inefficaci e i secondi, se usati scorrettamente, possono essere pericolosi. Solo il medico può stabilire se il raffreddore è complicato da infezioni all'orecchio (otite) o ai seni paranasali (sinusite) che richiedono l'uso di antibiotici.*

- *Altri prodotti per il raffreddore da assumere per bocca e contenenti spesso antistaminici possono provocare un ispessimento delle secrezioni ostacolandone l'eliminazione. Inoltre, possono provocare sonnolenza ed occorre perciò prestare attenzione nella guida di veicoli a motore.*
- *Non somministrare aspirina a bambini e ragazzi, poiché l'uso di aspirina in concomitanza con una malattia virale può provocare una grave, sebbene rarissima, malattia chiamata sindrome di Reye.*
- *Nei bambini sotto i 3 anni non si devono impiegare medicinali contenenti canfora e mentolo (nemmeno quelli in pasta da spalmare sul petto) perché potrebbero creare complicazioni respiratorie.*

Quando rivolgersi al medico

- *Quando la febbre permane per più di 3 giorni.*
- *Quando il mal di gola si accentua e si teme una tonsillite.*
- *Quando la tosse peggiora o permane per più di 10 giorni.*
- *Quando compare una eruzione cutanea, o si ha un ingrossamento delle ghiandole del collo, o si ha male all'orecchio (possibile otite) o mal di testa costante (possibile sinusite).*
- *Quando lo scolo nasale si fa tenace, verde o giallastro: se anche l'espettorato assume queste colorazioni, o è striato di sangue, va consultato immediatamente il medico.*
- *Quando la febbre supera i 39° C.*

TOSSE

Che cos'è

La tosse è un meccanismo di difesa messo in atto per eliminare sostanze irritanti dalle vie aeree (es. polvere, fumo, corpi estranei come una briciola di pane, muco ecc.). Non è, di per sé, una malattia ma un disturbo che accompagna spesso altre malattie che provocano irritazione delle vie aeree

e/o eccessiva produzione di muco (es. influenza, asma, bronchite, pertosse ecc.) Essendo un meccanismo di difesa è bene conservarlo il più possibile efficace, altrimenti si priverebbe l'organismo di un'utile reazione naturale. Questo non significa però accettare la tosse come un fatto normale: la tosse mattutina dei fumatori non è una cosa normale, ma il segno evidente di un danno continuo all'apparato respiratorio destinato col tempo ad aggravarsi sempre di più se non si smette di fumare!

Come si manifesta

Una tosse secca, caratterizzata da assenza di espettorato, provoca irritazione e bruciore della gola e delle parti più alte dei bronchi. La tosse catarrale produce invece abbondante muco che può essere incolore o bianco o, in presenza di infezione, giallo-verdastro.

La tosse può anche essere un sintomo di una malattia grave a carico dei polmoni o del cuore: una tosse persistente per alcune settimane richiede una visita medica per capirne l'origine, così come una tosse che si manifesta dopo un banale sforzo fisico, come salire le scale, in una persona con più di 50 anni. Una tosse troppo intensa e persistente può provocare danni ai pazienti che soffrono di malattie al cuore o che hanno fratture costali.

Cosa si deve fare

- *. Bere molto e spesso (soprattutto bevande calde quali the, latte e brodo) per ridurre l'irritazione delle prime vie respiratorie ed ottenere un effetto emolliente sulle secrezioni.*
- *Inalare vapore e mantenere una adeguata umidità negli ambienti (a questo proposito si ricorda l'importanza di mantenere sempre rifornite di acqua le vaschette appese ai termosifoni o di utilizzare umidificatori elettrici);controllare che la temperatura ambientale non superi i 20° C.*
- *Non fumare o soggiornare in ambienti in cui sia presente fumo di sigaretta. Soprattutto, non fumare negli ambienti in cui vivono bambini: i bambini figli di fumatori soffrono di un maggior numero di episodi bronchitici rispetto ai loro coetanei figli di non fumatori!*

- *Dormire preferibilmente a pancia sotto per evitare che il catarro provochi la tosse durante il riposo.*
- *In generale è bene evitare farmaci che calmano la tosse: in caso di tosse secca e improduttiva possono ritardare una diagnosi; in caso di tosse catarrale impediscono l'eliminazione di secrezioni e germi responsabili di infezione.*
- *I farmaci da automedicazione, quelli cioè che si possono acquistare in farmacia senza ricetta medica, vanno usati solo per alcuni giorni, mentre un uso più prolungato va valutato dal medico. Vanno sempre preferiti farmaci che contengono una sola sostanza attiva: è buona norma farsi consigliare sempre dal medico o dal farmacista il prodotto più adatto.*
- *Alcuni farmaci antitosse contengono sostanze che hanno un effetto sedativo ed occorre perciò prestare attenzione quando si guida o si lavora con macchine che richiedono prontezza di riflessi. E' inoltre importante non bere alcolici, che deprimono ancor più i riflessi.*
- *I pazienti diabetici devono sempre preferire prodotti per la tosse privi di zucchero.*
- *Tenere gli sciroppi antitosse lontano dalla portata dei bambini: il loro gradevole sapore può invitare un bambino piccolo ad ingerirne quantità eccessive*

Quando rivolgersi al medico

- *Quando la tosse persiste nonostante i provvedimenti adottati.*
- *Quando l'espettorato assume un colore giallo-verdastro e compare febbre, o l'espettorato è macchiato di sangue.*
- *Quando la tosse è dovuta ad un corpo estraneo inalato o che, dopo essere stato ingerito, è finito in trachea. Questa possibilità va tenuta presente soprattutto in caso di tosse improvvisa in un bambino.*
- *Quando la tosse compare costantemente dopo sforzi non particolarmente intensi.*