



GUIDA PRATICA
DI AUTOMEDICAZIONE
PER CHI SI RECA
IN VACANZA ALL'ESTERO

GUIDA PRATICA
DI AUTOMEDICAZIONE
PER CHI SI RECA
IN VACANZA ALL'ESTERO



UNIONE NAZIONALE
CONSUMATORI

Si ringrazia la Dott.ssa **Sabrina Licata**, medico spec. in Farmacologia medica,
per l'accurata revisione del testo



PREMESSA

La vacanza è il meritato riposo dopo un lungo periodo di lavoro. Lontano dai ritmi stressanti della quotidianità niente dovrebbe disturbarne la quiete, tanto meno imprevisti dovuti a problemi di salute.


Ammalarsi o avvertire qualche disturbo durante un viaggio può, però, capitare. Il cambio di clima, di stagione, di orari e di attività possono rendere il nostro organismo più indifeso, perciò i preparativi per la partenza devono comprendere, oltre alla scelta del costume da bagno o del vesti-

to da sera, anche la selezione di alcuni medicinali da portare con sé.

Cosa c'è di peggio di un mal di denti senza l'antinevralgico o il bruciore di stomaco senza l'antiacido cui siamo abituati?

Il primo e più importante consiglio è quello di preparare un kit che contenga sia le medicine alle quali abitualmente si ricorre per i disturbi di salute episodici o casuali (raffreddore, mal di testa, cattiva digestione, mal di gola, influenza, punture d'insetti, scottature, tosse, stitichezza, ecc.) sia le medicine utilizzate per disturbi o patologie ricorrenti (cistite, gastrite, colite, ecc.).

Il suggerimento deve essere seguito a maggior ragione se la meta della vacanza è l'estero dove patologie e farmaci potrebbero avere nomi diversi dai nostri: farsi capire da un farmacista che non parla l'italiano non è



facile. Inoltre, una volta individuata la medicina giusta, il foglio illustrativo, strumento essenziale da leggere sempre, potrebbe non essere scritto nella nostra lingua.

Ricorrere alla automedicazione, specie in vacanza, è spesso l'unica soluzione possibile per fronteggiare un piccolo disturbo. Senza abusarne, però. Quando i disturbi persistono o si aggravano è sempre meglio rivolgersi ad un medico. Anche i sintomi banali, infatti, possono essere segnale di qualcosa di più serio. Per questo non bisogna mai sottovalutarli.

Scopo di questa guida è perciò quello di fornire una serie di semplici consigli per trascorrere in sicurezza e tranquillità le vacanze offrendo suggerimenti per affrontare piccole emergenze di salute. I consigli riportati aiuteranno ad orientarsi nel mondo dei disturbi più comuni, ma non per questo meno fasti-

diosi, analizzando cosa sono, come si manifestano, come si trattano. Tutti quanti incorriamo normalmente in piccoli problemi di salute che non alterano significativamente il nostro stato di sostanziale benessere, ma che, in alcuni casi, possono incidere negativamente sulla qualità della vita, a maggior ragione in vacanza: un po' di tosse, una piccola contusione, un arrossamento degli occhi, una puntura d'insetti. Sono quelli che comunemente vengono chiamati disturbi lievi, che presentano sintomi facilmente riconoscibili per comune esperienza e che sono trattabili autonomamente senza bisogno di rivolgersi al medico per la ricetta. Per questo genere di disturbi sono disponibili appositi medicinali, quelli di automedicazione, che si possono acquistare liberamente in farmacia senza bisogno di ricetta medica. Sono

medicinali con efficacia comprovata da anni di sperimentazione e uso, quindi ben conosciuti e sicuri. Sono anche facilmente riconoscibili in quanto recano sulla confezione l'indicazione, prescritta dalla legge: "Farmaco senza obbligo di ricetta".

Affinché questi farmaci possano essere utilizzati in piena tranquillità è necessario seguire alcune semplici regole:

- leggere attentamente il foglio illustrativo; attenersi alle dosi riportate; controllare la data di scadenza del medicinale;
- prestare attenzione a situazioni particolari (per esempio: gravidanza e allattamento, bambini, persone anziane), per le quali è sempre meglio consultare un medico;
- non protrarre il trattamento oltre quanto stabilito nel foglio illustrativo e rivolgersi al medico se il disturbo persiste o si aggrava;

- consultare il farmacista in caso di dubbi.

Prima di partire e non arrivare a destinazione impreparati, però, occorre sempre porsi delle domande essenziali: sarà un viaggio lungo? Che clima incontrerò? Quali sono le condizioni igieniche del paese di destinazione? Quali attività ho intenzione di svolgere? Ho preso tutto per i bambini?

Luciano Caprino

*Ordinario di Farmacologia
nella Facoltà di Medicina
dell'Università "La Sapienza"
di Roma*



INDICE DELLE PATOLOGIE

| | |
|---|----------------|
| Aerofagia e meteorismo | pag. 10 |
| Allergie | pag. 11 |
| Cefalea | pag. 13 |
| Dermatite da contatto | pag. 14 |
| Diarrea | pag. 15 |
| Dismenorrea | pag. 17 |
| Distorsioni | pag. 18 |
| Ematomi | pag. 19 |
| Emorroidi | pag. 21 |
| Faringiti | pag. 22 |
| Febbre | pag. 24 |
| Ferite e escoriazioni | pag. 25 |
| Gastralgie | pag. 27 |
| Insonnia e disturbi del sonno | pag. 30 |
| Mal di denti | pag. 32 |
| Malattie da raffreddamento | pag. 33 |
| Malattie infiammatorie dell'occhio | pag. 35 |
| Nausea e vomito | pag. 37 |
| Punture d'insetti | pag. 38 |
| Riniti | pag. 40 |
| Stipsi | pag. 41 |
| Stomatiti | pag. 43 |
| Tosse | pag. 45 |
| Vaginite | pag. 47 |



AEROFAGIA E METEORISMO

Cosa sono

Comunemente con il termine meteorismo si indica l'accumulo di aria e/o di gas intestinali in quantità eccessive nel tratto digerente (stomaco ed intestino). Ciò può dipendere da varie cause, come la digestione o la cosiddetta "aerofagia". Nel primo caso si tratta di fenomeni dovuti ad una alterazione dei processi digestivi (ad es. gas prodotti da processi digestivi, fermentazione di alcune sostanze da parte dei batteri a livello intestinale) mentre nel secondo caso ciò è dovuto ad un meccanismo anomalo per cui viene inconsapevolmente ingerita aria e che provoca senso di gonfiore gastrico e di pesantezza di stomaco.

Come si manifestano

Alcuni dei sintomi gastroenterici più frequenti che fanno

pensare a fenomeni di aerofagia e meteorismo, possono essere descritti come un vago e generalizzato fastidio addominale, senso di pienezza e gonfiore, presenza di rumori intestinali (borborigmi). Inoltre, il meteorismo può provocare alitosi (alito maleodorante).

Questi disturbi si manifestano prevalentemente dopo i pasti e, si sa, durante le vacanze si ha la tentazione a lasciarsi un po' andare, a concedersi qualche strappo alla regola e a farsi, magari, qualche buona mangiata.

Comunemente il nostro organismo reagisce a questo surplus di aria espellendola attraverso la bocca (eruttazione) o attraverso l'ano (flatulenza). Ma può capitare che ciò non sia sufficiente, specie se i comportamenti alimentari favoriscono, invece di ridurre, l'insorgenza dell'aerofagia e del meteorismo. Pane, prodotti lievitati, salse, frappe ed anche la frutta sono tra i più comuni "veicoli d'aria"; come anche le bevande gasate. Sigarette e chewing-gum, poi, aumentano la salivazione e l'ingestione delle bollicine d'aria normalmente contenute nella saliva.

Come si curano

La cosa migliore è mantenere sempre comportamenti alimenta-

ri corretti. Comunque, qualora insorgessero questi disturbi è bene ricordare che esistono medicinali contenenti sostanze valide ed efficaci per il loro trattamento, che non vengono assorbite dall'organismo, ma agiscono localmente all'interno dell'apparato digerente e vengono successivamente eliminate dall'organismo.

Si tratta del carbone attivo, del dimeticone e del simeticone (che è un derivato del dimeticone). Il carbone attivo o carbone vegetale ha la proprietà di legarsi fisicamente (adsorbimento) ai gas intestinali (e a numerose sostanze chimiche, compresi i farmaci) mentre il dimeticone diminuisce la tensione superficiale e, quindi, rompe le emulsioni e le schiume. In questo modo, le bolle che imprigionano i gas presenti nei liquidi dell'apparato digerente vengono frantumate.



Cosa sono

Un'allergia è una ipersensibilità ad una particolare sostanza che, quando è inalata, ingerita o toccata, produce alcuni caratteristici sintomi.

La sostanza a cui si è allergici è denominata "allergene" ed i sintomi provocati dagli allergeni sono definiti come "reazione allergica". Uno dei più importanti responsabili della reazione allergica è l'istamina, una sostanza che viene liberata in eccesso nell'organismo in seguito all'esposizione agli allergeni.

Gli allergeni sono molto numerosi e si possono suddividere in:

Allergeni da inalazione come i pollini, gli acari della polvere, la forfora di animali e le muffe che generalmente provocano sintomi respiratori.

Allergeni da ingestione (spesso

indicate come intolleranze alimentari) come alimenti, sostanze chimiche (ivi compresi anche i farmaci) che provocano manifestazioni a livello della pelle e/o delle mucose, ma anche disturbi a livello di altri apparati come quello gastrointestinale.

Allergeni da puntura o iniezione: sono rappresentati soprattutto da farmaci e punture d'insetto.

Allergeni da contatto: rappresentati da sostanze come cosmetici, metalli, farmaci per uso esterno (creme, pomate, ecc.)

Come si manifestano

Una reazione allergica può manifestarsi con sintomi a carico dell'apparato respiratorio come starnuti, tosse, gocciolamento e prurito nasale; a carico degli occhi come lacrimazione, prurito oculare, occhi lucidi; a livello della pelle sotto forma di prurito, orticaria, eritema e irritazione cutanea e a livello gastrointestinale con sintomi come dolore addominale, vomito e/o diarrea. I sintomi scatenati dalle reazioni allergiche sono quasi sempre facilmente riconoscibili. Quindi, se per esempio durante una passeggiata all'aria aperta si comincia a starnutire, o tossire o ad avere lacrimazione, è molto probabile che si sia allergici

a qualche pianta o albero o erba. Se dopo aver applicato una crema o un deodorante si avverte bruciore o prurito o arrossamento della pelle è probabile che si sia sensibili a quel determinato prodotto. I sintomi possono apparire all'improvviso o a intervalli diversi a seconda dell'allergene scatenante.

Come si curano

Per contrastare le reazioni allergiche e, soprattutto, per alleviarne gli effetti sull'organismo, sono stati messi a punto diversi tipi di farmaci. I farmaci di automedicazione d'elezione per il sollievo dei sintomi allergici sono gli antistaminici. Gli antistaminici bloccano gli effetti dell'istamina, responsabile delle manifestazioni allergiche; principalmente possono prevenire le reazioni allergiche, ma sono capaci anche di risolvere i sintomi principali dell'allergia, come gocciolamento nasale, starnuti, congiuntivite, orticaria, dermatiti e rash cutanei. Uno degli effetti collaterali indesiderati legato all'uso degli antistaminici è la sonnolenza che risulta maggiore per antistaminici di vecchia generazione (difenidramina, prometazina, clorfeniramina, ciclizina, idroxizina). Recentemente è stata

immessa sul mercato una nuova classe di antistaminici (desloratadina, mizolastina, acrivastina e levocetirizina) che provocano in misura molto minore questo fastidioso effetto.

Nel caso di allergie respiratorie, in particolare in caso di rinite allergica che è spesso accompagnata da sintomi di congestione nasale (il naso chiuso), esistono in commercio antistaminici per via orale o in spray in combinazione con vasocostrittori (per esempio la pseudoefedrina) in grado di alleviare anche questo fastidioso e ricorrente sintomo. Sarà bene ricordare le particolari precauzioni d'uso per questa categoria di farmaci che devono essere usati per non più di 10 giorni in quanto capaci di provocare una rinite iatrogena (infiammazione della mucosa del naso indotta da medicamenti), ed altre patologie.

Gli antistaminici sono disponibili in diverse formulazioni: compresse, creme, spray nasali, capsule, sciroppi e colliri.



Cosa è

Comunemente detta mal di testa, la cefalea può avere molte cause, estremamente varie per origine e livello di gravità. Qui ci limitiamo a affrontare i casi più semplici, che possono essere riconosciuti da tutti e trattati autonomamente in modo responsabile e sicuro. In ogni caso, mai come per il mal di testa vale il principio che deve trattarsi di un disturbo passeggero, di breve durata e che non si ripresenta di frequente: se così non è, occorre rivolgersi ad un medico.

Come si manifesta

Le cause più frequenti del comune mal di testa sono abbastanza note: stress (anche per intensa attività sportiva), prolungata esposizione al sole, fumo, insonnia, particolari alimenti (cioccolata, mollu-

schi, formaggi) o bevande (caffè, vino, superalcolici). È facile che tali cause si manifestino durante le vacanze rischiando di compromettere qualche giorno di svago.

Come si cura

Contro il mal di testa esistono specifici farmaci che, assunti all'insorgenza del disturbo, possono bloccarlo anche rapidamente: sono i cosiddetti FANS (farmaci antiinfiammatori non steroidei) come l'acido acetilsalicilico l'ibuprofene, il naprossene sodico, il ketoprofene o il paracetamolo.

14



DERMATITE DA CONTATTO

Cosa è

Per dermatite da contatto si intende la manifestazione cutanea di risposta del sistema immunitario di alcuni individui par-

ticolarmente sensibili, (detti atopici) nei confronti di alcune sostanze estranee all'organismo. Tali sostanze, definite allergeni, a contatto con la pelle, provocano una reazione allergica.

La dermatite allergica da contatto può essere causata da metalli, quali nichel, presente negli oggetti di bigiotteria (anelli, bracciali, orecchini e collane), cromo, cobalto, (molto comuni in edilizia in quanto sono presenti sotto forma di sali nel cemento), oppure da materie plastiche (es. resine epossidiche), da detersivi, saponi e prodotti per la pulizia dei piatti, degli indumenti e della casa; da cosmetici e prodotti per l'igiene del corpo, dalle piante come, ad esempio, il geranio, da taluni farmaci e dalle fibre sintetiche.

Come si manifesta

La dermatite da contatto compare spesso improvvisamente, anche se la stessa sostanza che la provoca non aveva mai prima suscitato reazioni allergiche. Dopo la prima manifestazione, il disturbo tende a ripresentarsi ogni volta che si verifica il contatto a rischio. La dermatite allergica da contatto è pruriginosa, ed è caratterizzata - nella fase acuta - da chiazze rossastre, edematose (cioè gonfie), a

bordi sfumati e mal definiti. Su questo sfondo compaiono delle vescicole chiare delle dimensioni di 1-2 millimetri. Le vescicole possono essere isolate o ravvicinate, talvolta confluire in bolle. Il sintomo più fastidioso della dermatite allergica da contatto è il forte prurito.

Come si cura

Solamente la prevenzione del contatto con le sostanze allergizzanti permette di evitare le ricadute. A questo scopo si sono dimostrati utili l'impiego di guanti e creme barriera, queste ultime particolarmente adatte a preservare il mantello idrolipidico della pelle (cioè quello strato superficiale della pelle che fa da barriera difensiva). Ma tutto ciò può non bastare e, talvolta, si deve ricorrere all'intervento farmacologico. In generale, l'intervento terapeutico è solo sintomatico e si fonda sul ricorso a farmaci topici (pomate, creme, unguenti) a base di antistaminici (triprolidina, difenidramina, isotipendile, prometazina, dime-tindene, desclufeniramina, tonzila-mina) -o, meglio, a corticosteroidi topici (idrocortisone, betametasona, desametasona, desossimetasona, fluticasone, mometasone, triamcinolone) per evitare il rischio di fotosensibilizzazione (cioè aumentata sensibilità della pelle ai

raggi del sole)- per diminuire o togliere il prurito. Gli antistaminici, applicati localmente 3-4 volte al giorno, sono in grado di ridurre in modo consistente il sintomo.



Cosa è e come si manifesta

La diarrea consiste nella frequente eliminazione (più volte durante il giorno) di feci liquide e senza consistenza, causata in generale da un qualche disturbo che provoca una aumentata attività intestinale. In molti casi è accompagnata da dolori addominali e debolezza generalizzata. La diarrea deve essere controllata e trattata in modo appropriato per evitare anche la disidratazione, ossia l'eccessiva perdita di liquidi corporei, e la perdita di sali minerali come il potassio e il magnesio indispensabili per il benessere dell'individuo.

Come si cura

La causa più frequente della diarrea acuta (insorta cioè improvvisamente e che dura meno di 7-14 giorni) è la ingestione di cibi o bevande contaminati da agenti infettivi (batteri, virus) o da tossine (anche di origine batterica). In alcuni Paesi, a causa delle scarse condizioni igieniche, la stessa acqua può esser contaminata. La cosiddetta diarrea del viaggiatore si verifica proprio per l'azione di tossine prodotte da batteri nei cibi o nelle bevande contaminati o direttamente nel tubo gastrointestinale. Essa è frequentemente accompagnata anche da altri disturbi intestinali quali nausea, vomito, crampi addominali e rettali, associati o meno a febbre.

La diarrea può manifestarsi anche in corso di terapia antibiotica attuata per altri scopi, perché questi farmaci, oltre a colpire i batteri responsabili dell'infezione per la quale sono stati prescritti, distruggono anche i normali batteri che vivono nel nostro intestino (flora intestinale).

Per evitare la diarrea del viaggiatore è necessario osservare alcune regole di igiene: controllare che i cibi siano ben cotti (soprattutto la carne), che l'acqua (an-

che quella adoperata per lavare frutta e verdura o per l'igiene della bocca) e le bevande siano depurate. In caso di soggiorni di breve durata considerare l'opportunità di portare una piccola scorta di acqua da casa per i bambini.

È possibile, inoltre, (anche per eliminare, o evitare la diarrea da farmaci), assumere particolari microrganismi che sono in grado di "rafforzare" la flora intestinale e di facilitarne la ricomparsa. Tra i medicinali che contengono microrganismi antidiarroici si consigliano quelli a base di lievito, in particolare il *saccharomyces boulardii* che non interferisce con l'eventuale terapia antibiotica e ripristina in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale.

In caso di diarrea è comunque necessario rispettare alcune semplici regole alimentari. Innanzi tutto, ed in particolare nei bambini, si deve ripristinare la perdita di liquidi e sali minerali, bevendo molta acqua e the con limone fino al termine del disturbo.

L'alimentazione deve comprendere riso bollito e mele e, solo dopo alcuni giorni, si può bere latte. È necessario, inoltre, evitare alcool, caffè, cibi ricchi di grassi o vegetali e frutta crudi almeno sino ad esaurimento dei sintomi.

Quando la diarrea è grave e

dura qualche giorno, possono essere utili/necessari farmaci inibitori della motilità intestinale, quale la loperamide, (farmaco senza obbligo di ricetta medica, ma controindicato nei bambini), e farmaci antibiotici intestinali (neomicina, paromomicina, rifaximina), che hanno la caratteristica di non essere assorbiti dall'intestino e quindi di esplicare la loro attività direttamente nel tubo gastrointestinale. Questi ultimi farmaci hanno però l'obbligo di ricetta medica.



Cosa è

La dismenorrea è la "mestruazione dolorosa". Essa può accompagnare i normali flussi mestruali (primaria) oppure essere dovuta a disturbi ginecologici (secondaria). Nella generalità dei casi

si tratta di disturbi lievi e transitori, ma è comunque bene ricordare che le donne dovrebbero rivolgersi con una certa regolarità allo specialista per una visita di controllo.

Come si manifesta

La dismenorrea primaria si manifesta con dolore "a crampi" nelle parti inferiori dell'addome che si può irradiare nella regione del coccige o delle cosce. Generalmente il dolore compare il giorno prima dell'inizio del flusso mestruale, gradualmente si riduce dopo che è cominciata la mestruazione e, spesso, si esaurisce entro il primo giorno della stessa. Contemporaneamente si possono avvertire nausea, vomito, cefalea, mal di schiena, facile affaticamento.

Nella dismenorrea secondaria, invece, il dolore è spesso descritto come "sordo", piuttosto che a spasmi o crampi e può insorgere in qualunque momento del ciclo mestruale tendendo ad accentuarsi con la comparsa del flusso mestruale.

Come si cura

La terapia ritenuta più idonea è quella basata sulla somministrazione di farmaci antiinfiammatori non steroidei in grado di prevenire

o annullare gli spasmi uterini responsabili del dolore. Fanno parte di questa categoria alcuni farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), tra cui alcuni di automedicazione, come ibuprofene, naproxene, ketoprofene, e i derivati dell'acido salicilico, generalmente disponibili sul mercato come farmaci di automedicazione.

Il paracetamolo, pur essendo fondamentalmente un farmaco antipiretico, può risultare utile nei casi in cui sia controindicato l'uso dei FANS.

nella vita quotidiana sono le distorsioni a carico delle caviglie e delle ginocchia, ma non sono rare anche quelle a carico del polsi, del gomito o della spalla.

Possono avvenire per banali distrazioni, camminando, ad esempio, ma anche in seguito ad attività sportive, amatoriali o meno. Dal momento che tendini e legamenti in un soggetto che pratica attività sportiva o in un sedentario hanno gradi di resistenza e possibilità di estensione diversa, le distorsioni sono più frequenti proprio tra questi ultimi quando si dedicano ad attività sportive senza adeguato allenamento.

Come si manifestano

Il dolore, il gonfiore, l'aumento di temperatura locale e l'immobilità dell'articolazione colpita sono i segni classici che accompagnano le distorsioni. Il tutto di intensità proporzionale al grado di distorsione occorsa.

Come si curano

In caso di distorsione è consigliabile tenere l'articolazione il più possibile a riposo perché sollecitare ulteriormente la parte aumenta l'infiammazione in corso. Altrettanto consigliabile è applicare sulla parte interessata una bor-



DISTORSIONI

Cosa sono

La distorsione è il risultato di un movimento non corretto che provoca un'estensione o una torsione non fisiologica dei legamenti, dei tendini e delle capsule articolari. Particolarmente frequenti

sa con il ghiaccio, soprattutto quando la distorsione è stata forte e causa gonfiore.

Dal momento che la distorsione provoca un'infiammazione, è utile l'applicazione locale di prodotti (pomate, creme, unguenti) a base di antinfiammatori non steroidei, i FANS (diclofenac, nimesulide, ketoprofene, naprossene, ibuprofene), i quali saranno anche in grado di calmare il dolore. Qualora quest'ultimo sintomo fosse particolarmente spiccato può anche essere utilizzato, per brevi periodi di tempo, per via orale, lo stesso tipo di farmaci in automedicazione (diclofenac, ketoprofene, naprossene, nimesulide, ibuprofene).

Le conseguenze delle distorsioni durano pochi giorni ed i sintomi diminuiscono progressivamente. Se così non fosse e il gonfiore articolare tendesse ad aumentare è consigliabile consultare il medico. A volte, infatti, gli infortuni possono essere solo apparentemente banali.



Cosa sono

L'ematoma (il classico livido) è causato da traumi che determinano la rottura di piccoli vasi sanguigni presenti negli strati più profondi della pelle senza però provocare una lesione della cute. Il sangue fuoriuscito dai vasi rimane al di sotto della cute, determinando, appunto, la formazione del livido.

Come si manifestano

Il sangue rimasto intrappolato al di sotto della cute viene lentamente degradato da cellule particolari. Il mutamento di colore dell'ematoma nel corso dei giorni è dovuto alla degradazione di un composto colorato contenuto nei globuli rossi che progressivamente cambia colore. Questi cambiamenti cromatici sono visibili anche all'esterno.

Urtare contro uno spigolo o contro il bordo di un mobile provoca, per le forme diverse dell'oggetto, una lesione nella pelle. Se ciò non accade il trauma origina un ematoma. Si possono verificare ematomi anche molto cospicui, come ad esempio in occasione di incidenti stradali, ma nella maggior parte dei casi essi sono causati da piccoli traumi, botte, contusioni cui si va incontro nel corso della vita quotidiana. Durante le vacanze possono aumentare i rischi di ematoma, per il fatto che in queste occasioni siamo portati ad usare maggiormente il nostro corpo.

La facilità o meno, a seguito di piccoli traumi, di andare incontro alla formazione di ematomi, dipende anche dalla maggiore o minore resistenza ed elasticità delle pareti venose; per questo motivo in molti soggetti anche lievi urti ne provocano la formazione.

A parte il dolore provocato dall'evento traumatico che lo determina, l'ematoma non dà luogo a sintomi particolari. Una lieve dolenzia al tatto e una sensazione di indurimento locale, entrambi rapidamente decrescenti, sono i sintomi caratteristici. Oltre a ciò vi è l'aspetto estetico, soprattutto quando l'ematoma si è formato in parti del corpo visibili, come ad esempio sul viso.

Come si curano

Gli ematomi più frequenti e leggeri tendono a risolversi spontaneamente nel giro di pochi giorni. Ci sono comunque medicinali di automedicazione che possono essere usati a questo scopo e che contengono alcuni principi attivi (escina, oxerutina, irudina, eparina sodica, eparan solfato, sulfomucopolisaccaridi) in grado di rendere più rapido il processo di "riassorbimento" del sangue fuoriuscito dai vasi sanguigni, abbreviando il tempo di permanenza dell'ematoma.

L'azione di tali sostanze è rispettivamente di facilitare la degradazione dei coaguli sottocutanei formati o di migliorare la circolazione venosa superficiale; in entrambi i modi si aiuta lo smaltimento del sangue che è rimasto intrappolato localmente come effetto del trauma.



EMORROIDI

Cosa sono

Le emorroidi sono dilatazioni varicose delle vene (emorroidarie) del retto e dell'ano. Sono il disturbo più comune dell'ultimo tratto del canale intestinale e si sviluppano più frequentemente con l'aumentare dell'età, l'eccessivo sforzo per evacuare le feci, la presenza di feci molto dure, la gravidanza e fattori ereditari.

Come si manifestano

A causa dell'elevata e prolungata pressione, le vene emorroidarie, perdono elasticità e possono dilatarsi fino a provocare disturbi quali: prurito, dolore, emissione di sangue (piccole emorragie) e fuoriuscita della massa emorroidaria all'esterno.

La vita sedentaria contribuisce ad aumentare il rischio di insor-

genza delle emorroidi, al quale si deve aggiungere una predisposizione di base riferibile all'ereditarietà, alla familiarità ed alla costituzione. In senso generale, anche i fenomeni di stitichezza/diarrea possono determinare l'insorgenza delle emorroidi, così come l'assunzione d'ormoni o della pillola anticoncezionale possono influire sulle crisi emorroidarie facilitandone gli episodi acuti.

Oltre a queste situazioni si può andare incontro ad alcuni fattori scatenanti ai quali, per evidenti motivi, ci si può esporre con maggior frequenza durante le vacanze. Questi fattori possono essere: alimenti irritanti come alcool (soprattutto vino rosso e birra), spezie, cacao, cibi piccanti, crostacei oppure sport particolari come equitazione, motociclismo, sollevamento pesi, ciclismo.

Come si curano

Senza entrare nel merito dei casi più gravi (emissione di sangue e fuoriuscita della massa emorroidaria all'esterno) che richiedono necessariamente l'intervento del medico, è bene tenere presente che le emorroidi sono il più delle volte un fenomeno progressivo che se affrontato per tempo (superando magari un'in-

giustificata reticenza psicologica) può essere risolta rapidamente, scongiurando eventuali aggravamenti.

Quando le emorroidi sono in uno stadio iniziale, sono utili alcuni accorgimenti comportamentali: attenta pulizia della zona perianale, dieta ricca di fibre, evitare situazioni che aumentino la pressione addominale, esclusione di spezie, pepe, peperoncino rosso, paprika e bevande alcoliche. A ciò può essere associato il ricorso ad alcune specialità medicinali di automedicazione che, applicate localmente sotto forma di pomata o di supposta, permettono un sollievo sintomatico dai disturbi: bruciore, dolore, infiammazione, infezione, ecc..

Esistono diverse specialità medicinali che contengono principi attivi con specifica attività contro i diversi disturbi quali ad esempio:

- anestetici locali per il dolore (benzocaina, amileina, pramocaina)
- corticosteroidi ed antinfiammatori per l'infiammazione (idrocortisone, desametasone, fluocortolone)
- antibiotici - antisettici per l'azione antibatterica e disinfettante locali
- i cosiddetti capillaroprotettori per mantenere il tono della pare-

te venosa (bioflavonoidi e derivati dall'aesculus)

- eparinoidi per prevenire le complicanze trombotiche
- decongestionanti per prevenire l'edema (ialuronidasi)

La somministrazione locale di questi prodotti comporta un assorbimento di grado minimo del farmaco nell'organismo; tuttavia, in caso di uso prolungato o in situazioni particolari (anziani, gravidanza, allattamento), è opportuno consultare il medico o il farmacista.



FARINGITI

Cosa sono

Le faringiti sono infiammazioni della gola di origine per lo più virale, spesso accompagnate dal raffreddore comune e, talvolta, associate a tonsilliti, cioè infezioni a carico delle tonsille; queste ultime sono quasi

sempre causate da batteri (per esempio lo streptococco) e sono più frequenti nei bambini dai 4 anni fino all'adolescenza.

Come si manifestano

Si manifestano con il caratteristico mal di gola e, nelle forme più intense, anche con difficoltà alla deglutizione. La febbre è tipica delle forme batteriche più che di quelle virali ed è particolarmente alta in presenza di tonsillite. Nella faringite, l'esame della gola consente di evidenziare arrossamento e gonfiore. La presenza sulle tonsille di placche bianco-giallastre è indicativa di forme batteriche: tali placche possono estendersi anche alla faringe e all'ugola.

Nel caso si sospetti una faringo-tonsillite batterica (febbre alta, placche purulente) è senz'altro opportuno rivolgersi al medico per una corretta diagnosi e per instaurare l'opportuno trattamento antibiotico.

Come si curano

Il semplice mal di gola, indicativo di faringite virale, può invece essere curato con farmaci di automedicazione, sempre rispettando la regola di consultare il medico in

caso di persistenza dei sintomi dopo qualche giorno di trattamento.

Per il trattamento delle forme lievi di faringite è possibile ricorrere ad antisettici del cavo orale, ossia preparati per somministrazione locale a livello del cavo oro-faringeo, contenenti sostanze ad azione antimicrobica per la disinfezione della bocca e della gola. Sono disponibili in varie formulazioni: pastiglie da sciogliere in bocca, collutori per sciacqui del cavo orale e spray per applicazione locale. Alcune preparazioni contengono anche sostanze rinfrescanti ed emollienti che favoriscono un rapido sollievo del bruciore e del mal di gola.

Questi preparati si possono utilizzare in piena sicurezza anche più volte al giorno, in funzione della sintomatologia. Esistono in commercio numerosi farmaci di automedicazione contenenti cetilpiridinio cloruro, cicliomenolo, domifene, esetidina, iodopovidone, clorexidina,

Nelle forme più impegnative, magari accompagnate da un po' di febbre, è possibile ricorrere a farmaci antinfiammatori. Fra quelli disponibili in farmacia senza ricetta medica, si segnalano l'acido acetilsalicilico, la benzidamina, il naprossene, l'ibuprofene. Questi

farmaci sono sconsigliati nei bambini (fino a 12 anni) e presentano alcune controindicazioni, per cui è opportuno leggere attentamente il foglietto illustrativo.

Antinfiammatori per la faringite sono però disponibili anche in preparazioni per uso locale (collutori, nebulizzatori). Tra i principi attivi si ricordano la benzidamina cloridrato e il flurbiprofene.

Esistono anche prodotti di associazione contenenti un antinfiammatorio più un antisettico del cavo orale, disponibili in pastiglie, collutorio e spray per uso locale, come per esempio, la benzidamina cloridrato + il cetilpiridinio cloruro. All'occorrenza, è opportuno chiedere un consiglio al Farmacista.

24



Cosa è e come si manifesta

Con il termine febbre si intende l'innalzamento della temperatura corporea oltre

i limiti fisiologici di 37 gradi centigradi, con un massimo ammesso fino a 37,2 nelle giornate più calde o in seguito ad esercizi fisici. In realtà il rialzo della temperatura rappresenta soltanto un sintomo e, come tale, deve essere valutato in rapporto alla patologia sottostante che ne rappresenta la causa. Fino a 38,5° viene considerata debole; moderata sino a 39,5°; forte fino a 40,5°; fortissima oltre 40,5°. In questo ultimo caso, si mostrano segni di confusione mentale sino al delirio.

E' importante sapere che la febbre non trattata non cresce indefinitamente, ma si attesta ad un livello massimo che è correlato con la malattia in atto. Particolare attenzione bisogna prestare ai bambini, che possono arrivare sino a 39,5° o 40° all'inizio d'infezioni anche lievi, ma che possono essere anche gravemente ammalati con una temperatura di 37,8°. Perciò, per i bambini, specialmente sotto i due anni, è importantissimo rivolgersi al medico.

Come si cura

Se la febbre è alta, persistente e/o accompagnata da altri sintomi come nausea, mal di gola, dolore, gonfiore o eruzioni cutanee è meglio consultare il medico.

Le cause che possono provocare la febbre sono molte: virus, batteri e loro tossine, parassiti, reazioni immunitarie, ormoni, ecc. La presenza di questi agenti (microbi) provoca la messa in atto di meccanismi di difesa da parte dell'organismo facendogli aumentare la temperatura di qualche grado oltre il livello normale. Tale innalzamento della temperatura impedisce alla maggior parte dei microbi di moltiplicarsi e, quindi, il protrarsi della malattia.

La febbre, che è un sistema naturale di difesa dell'organismo, deve essere tenuta sotto controllo. I pazienti con una temperatura inferiore a 37,8° che non presentano altri sintomi, devono essere tenuti tranquilli a riposo, non troppo coperti, dando loro bevande e cibi secondo il loro appetito. Quando la temperatura supera 38° è possibile iniziare una terapia antipiretica (antifebbrile), accompagnata eventualmente da spugnature con acqua tiepida allo scopo di portare un po' di refrigerio.

I farmaci antipiretici acquistabili senza ricetta (paracetamolo, acido acetilsalicilico), agiscono sul centro di regolazione del calore corporeo, abbassando il "termostato". A questo segue la disper-

sione di una grande quantità di calore tramite il meccanismo della sudorazione che permette il ritorno della temperatura a livelli normali.

Grande importanza riveste l'idratazione. Durante i periodi febbrili, infatti, sono disperse grandi quantità di liquidi ed il malessere che si accompagna alla febbre può ridurre l'appetito. Soprattutto nei bambini è importante bere molta acqua e spremute di agrumi che, oltre ai sali, forniscono un supplemento di vitamina C, utile per combattere le infezioni.



Cosa sono e come si manifestano

La ferita è una lesione che interrompe l'integrità della pelle o delle mucose, esponendo l'organismo alle aggressioni dell'ambiente esterno; l'esco-

riazione è una lesione superficiale della pelle con perdita limitata di cute.

Come si curano

Dato che le ferite e le escoriazioni interrompono la barriera difensiva della pelle, il pericolo più grande è quello di infezione, sia perché la pelle è ricoperta di batteri, sia perché gli oggetti che hanno lesionato la cute possono lasciare tracce di sporco dentro la ferita (polvere, schegge, ghiaia, terra, vetro) o essere essi stessi contaminati.

Per questo motivo, un corretto trattamento deve prevedere una pulizia accurata della ferita e della zona immediatamente circostante, procedendo dalla lesione verso l'esterno onde evitare di sporcare ulteriormente la ferita. È bene usare acqua fredda e sapone, aiutandosi se necessario con garze sterili (non usare mai cotone idrofilo). Bisogna ricordarsi, però, di non prolungare eccessivamente il lavaggio della ferita con l'acqua in quanto ciò impedirebbe l'arresto dell'emorragia. A questo proposito è importante ricordare che un'abbondante fuoriuscita di sangue da una ferita non è segno di gravità ma dipende dalla numerosità dei vasi san-

guigni della parte lesa: le mani e le labbra, la cute del capo, ad esempio, sono molto vascolarizzate, mentre le braccia e le cosce lo sono molto meno.

Nel caso la ferita trattienga piccoli corpi estranei (polvere, terra, frammenti di vetro, spine) questi possono essere rimossi con un violento getto di acqua o di disinfettante oppure con un ago o una pinzetta sterilizzati alla fiamma (va bene anche un accendino) o bolliti per dieci minuti circa.

Dopo aver pulito accuratamente la ferita si può applicare un disinfettante. Ce ne sono molti in commercio, non-alcolici, a base di clorexedina, cloro, iodio e iodopovidone, acqua ossigenata, mercurio). È indispensabile verificare la scadenza e, comunque, è bene evitare i prodotti aperti da lungo tempo. Dopo aver lasciato asciugare il disinfettante, è utile proteggere la ferita con garza sterile e cerotti. Ci sono anche prodotti cicatrizzanti (disponibili anche sotto forma di garze medicate) che svolgono una funzione di stimolo alla cicatrizzazione e una certa azione antibatterica. È importante ricordare che fasciature con garze medicate a base di pomate grasse possono ritardare la cicatrizzazione, quindi vanno applicate per brevi periodi di tempo,

ad esempio durante la notte.

La guarigione della ferita deve essere seguita per qualche giorno e può essere consigliabile ripetere la medicazione con disinfettante. Se, però, la ferita non guarisce, ma tende ad arrossarsi, a gonfiarsi eccessivamente e a far male o se, addirittura, si osservano delle striature rossastre che risalgono dalla ferita, probabilmente c'è un principio di infezione. In questi casi è opportuno disinfettare ancora la ferita e sottoporre la ferita all'esame del medico o del farmacista.

Dal momento che le vacanze rappresentano un momento particolarmente favorevole per procurarsi ferite ed escoriazioni è bene essere preparati portando il necessario per un'accurata disinfezione e medicazione (con prodotti nuovi ed integri) e, soprattutto, verificando di essere in regola con le vaccinazioni, in special modo quella antitetanica.



Che cosa sono

Sotto il nome generico di gastralgie (dolore allo stomaco) si classificano varie affezioni, normalmente chiamate gastriti, iperacidità gastrica, bruciori di stomaco (pirosi), dispepsie, reflusso gastro-esofageo.

In condizioni fisiologiche normali, lo stomaco e l'apparato digerente sono protetti da uno strato di sostanze mucose che costituiscono la barriera mucosa gastrica e che ha il compito di proteggere le cellule dello stomaco dai succhi digestivi, i quali, come è noto, sono molto acidi.

L'integrità della barriera è mantenuta da meccanismi difensivi in grado di contrastare i fattori aggressivi. Quando tali fattori aggressivi riescono a prevalere sui meccanismi difensivi naturali, si instaurano invece stati patologici con manifestazioni da lievi a gravi.

Molti possono essere i fattori aggressivi: eccessiva o non corretta alimentazione; abuso di alimenti irritanti quali caffè, alcool, cioccolata; alcuni tipi di farmaci; stress legato a fattori emotivi; stati di affaticamento; fumo. In parole povere - tanto per fare un esempio - una buona mangiata dopo un'intensa giornata di vacanza o un aumento, rispetto all'uso abituale, di caffè, aperitivi, superalcolici, sono il miglior modo per esporsi al rischio di una gastralgia.

I danni provocati alle pareti dello stomaco sono di tipo infiammatorio, con arrossamento ed edema, ai quali possono seguire erosione della mucosa stessa, fenomeni emorragici ed ulcerazioni vere e proprie. Pertanto, si possono verificare tutta una serie di disturbi, prevalentemente di origine gastro-esofagea, singoli o combinati tra loro ed in relazione cronologica con il pasto, che possono essere sia occasionali che persistenti.

Come si manifestano

I sintomi delle gastralgie sono diversi, a seconda della specifica patologia instauratasi:

- dispepsia: causa un'alterazione dei processi digestivi con rallenta-

to svuotamento gastrico, che comporta bruciori di stomaco, rigurgito, sensazione di pienezza gastrica o tensione addominale, eruttazioni e aerofagia, alito cattivo, nausea, sensazione di dolore epigastrico (cioè all'altezza dello stomaco) sordo, notturno;

- gastrite acuta: si può avvertire dolore localizzato allo stomaco e alla regione superiore dell'addome, può esservi anche nausea; più raramente vomito e manifestazioni emorragiche;

- gastrite cronica: sono prevalenti sintomi analoghi a quelli della dispepsia, con rallentamento dello svuotamento gastrico;

- iperacidità gastrica: può danneggiare anche la mucosa del primo tratto intestinale (duodeno), data la vicinanza di duodeno e stomaco, con sintomi molto simili all'ulcera duodenale vera e propria, quali dolore epigastrico, acuto e bruciante, aumento della pressione addominale (detta comunemente "pancia gonfia"), con senso di gonfiore avvertito a distanza dai pasti, spesso durante la notte.

La sensazione di bruciore/dolore viene definita anche piroisi e può essere dovuta a reflusso gastro-esofageo, oltre a patologie più importanti quali ernia iatale, pancreatite, patologie epatobiliari. (Vedi nausea/vomito)

Come si curano

Anche in questo caso, la prevenzione è importante. Le vacanze sono un periodo di riposo e di relax, ma a volte il desiderio di divertimento ed evasione porta a fare più di quanto l'organismo sia in grado di sopportare. Inoltre, il cambio repentino di abitudini e, spesso, di clima costituiscono comunque uno stress per l'organismo, che va combattuto - specie in presenza dei primi sintomi, anche modesti, di gastralgia- con una dieta varia e moderata e con l'adozione di ritmi meno intensi.

L'impiego di farmaci serve a correggere lo squilibrio tra i sopracitati fattori aggressivi e difensivi della mucosa, o riducendo il fattore aggressivo più importante, costituito dall'acidità gastrica oppure, in alternativa, aumentando le difese della mucosa.

Farmaci in grado di aumentare le difese, come il sucralfato o il bismuto, agiscono sostituendosi allo strato difensivo della barriera mucosa.

L'acidità gastrica può essere neutralizzata con farmaci antiacidi o ridotta attraverso farmaci antisecretori.

Farmaci antiacidi: i più comunemente usati sono bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio/acido citrico.

Alcuni di questi composti hanno una azione neutralizzante rapida, altri sono combinati con diverse sostanze per ottenere un effetto più prolungato. Sono farmaci molto efficaci nei confronti del dolore e, sommandosi all'effetto neutralizzante del cibo, contribuiscono anche ad accelerare lo svuotamento gastrico con conseguente riduzione della sensazione di gonfiore e di pesantezza epigastrica. I soggetti con pressione arteriosa elevata a cui è stata consigliata o prescritta una dieta priva di sale devono evitare di prendere prodotti come il citrato di sodio, l'alluminio sodio carbonato, etc.

Gli antiacidi trovano indicazione in tutte le forme di iperacidità gastrica, nelle gastralgie, gastriti e duodeniti. Per la loro sicurezza di impiego sono utilizzati a dosi moderate per il trattamento delle dispepsie non ulcerose e sono disponibili come prodotti di automedicazione.

Farmaci procinetici: anch'essi farmaci di automedicazione, sono denominati "procinetici" in quanto aumentano la motilità della muscolatura liscia dell'apparato digerente, accelerando i tempi di transito e favorendo/normalizzando lo svuotamento gastrico. Pertanto sono maggiormente indicati nei disturbi digestivi carat-

terizzati da rallentato svuotamento gastrico piuttosto che da iperacidità. Tra i principi attivi comunemente consigliati vi sono metoclopramide e domperidone. Entrambi hanno anche un effetto anti-nausea.

Una ulteriore alternativa è costituita da farmaci antisecretori a basso dosaggio, denominati anti-H2 (cimetidina, ranitidina, famotidina, nizatidina), particolarmente efficaci nei casi di ipersecrezione gastrica.

Infine vi sono gli inibitori della pompa protonica (omeprazolo, lansoprazolo, pantoprazolo, rabeprazolo, esomeprazolo); anche questi farmaci inibiscono la secrezione acida, ma con meccanismo diverso rispetto agli anti-H2.

In generale è opportuno ribadire che in soggetti con funzionalità renale normale non vi sono controindicazioni all'uso occasionale o per brevi periodi dei farmaci sopracitati. Se tuttavia la sintomatologia dolorosa/dispeptica persiste, è indispensabile rivolgersi al medico, al fine di effettuare una più precisa diagnosi.



Cosa sono

La maggior parte delle persone che, per recarsi in vacanza, affronta lunghi voli transmeridiani, è afflitta da transitori disturbi del ritmo del sonno di cui la sindrome del Jet-lag rappresenta il prototipo.

Tali disordini derivano sostanzialmente da uno sfasamento fra il ritmo di sonno-veglia generato dal sistema circadiano endogeno (orologio biologico interno), che non presenta alterazioni patologiche, ed il ritmo di sonno-veglia richiesto da un nuovo fuso orario, con conseguente squilibrio fra le ore desiderate e quelle obbligate per il sonno e la veglia. Fattori contribuenti sono anche lo stress legato ai preparativi per il viaggio e la privazione di sonno associata al volo, spesso stancante e scomodo. Inoltre la loro gravità è

proporzionale al numero di fusi orari attraversati, con un massimo di difficoltà registrato in seguito a viaggi attraverso otto o più fusi orari in meno di 24 ore. Gli effetti sono più deleteri in caso di viaggi verso est (con anticipo delle ore di sonno-veglia) che verso ovest (con posticipo delle ore di sonno-veglia).

Nonostante questi disturbi non siano patologici e si risolvano gradualmente nel giro di pochi giorni, possono pregiudicare il benessere personale ed interferire con le normali attività della vacanza.

Come si manifestano

I sintomi tipici sono: difficoltà nell'induzione e nel mantenimento del sonno con frequenti risvegli notturni, sonnolenza diurna, stanchezza, malessere, cefalea, sensazione di testa vuota, irritabilità, compromissione della vigilanza, della memoria, della capacità di concentrazione e della coordinazione e disturbi gastrointestinali con riduzione dell'appetito.

Come si curano

Il trattamento comprende solitamente una componente comportamentale ed una farmacolo-

gia. Fra le strategie comportamentali si dimostrano utili il rispetto di orari rigidi per il riposo notturno, l'abolizione dei riposi diurni, il non rimanere coricati quando si è svegli, un'adeguata distribuzione nel tempo e composizione dei pasti (cene leggere), l'abolizione di qualsiasi sostanza eccitante (caffè, the, cioccolata) soprattutto al pomeriggio e alla sera, lo svolgimento di esercizio fisico e l'esposizione alla luce viva in relazione all'orario locale.

Spesso un bicchiere di latte caldo prima di coricarsi aiuta a conciliare il sonno, soprattutto nei bambini.

Per il trattamento farmacologico possono essere utilizzati dei farmaci di automedicazione a blando effetto sedativo (ad es. valeriana).

Sono spesso usati anche farmaci antistaminici di vecchia generazione, come la prometazina o la difenidramina.

Un altro rimedio che sembra essere efficace e che è stato approvato in diversi Paesi stranieri come rimedio per l'insonnia è la melatonina, soprattutto per i viaggi che comportano cambiamenti di fuso orario.



MAL DI DENTI

Cosa è

Con il generico termine "mal di denti" si è soliti riferirsi a quei fenomeni dolorosi - e spesso molto dolorosi - che riguardano appunto i denti. Questo dolore, però, può dipendere da varie cause.

Carie. La carie dentale è un processo progressivamente distruttivo a carico dei tessuti del dente. È dovuta principalmente:

- alla placca batterica, cioè ai microrganismi che infettano e corrodono i tessuti dei denti;
- a un'alimentazione ricca di zuccheri;
- alla predisposizione dell'individuo.

Inizia con un'erosione dello smalto, che progressivamente si estende alla dentina e alla polpa dentaria. I primi sintomi sono rappresentati da ipersensibilità del dente al freddo, al caldo, alle

sostanze acide o zuccherine, successivamente compare il dolore, che come è a tutti noto, può essere anche molto intenso nella fase della pulpite.

Gengiviti e parodontiti. Sono infiammazioni rispettivamente delle gengive e di tutto il "parodonto", cioè l'apparato di sostegno dei denti, che si manifestano progressivamente con rossore e gonfiore gengivale, localizzato o esteso, quindi ipersensibilità dei colletti dentari e dolore.

Come si cura

È ovvio che carie, gengiviti e parodontiti non possono essere trattate autonomamente senza l'intervento di uno specialista, diretto alla causa del problema. In ogni caso - e visto che durante un periodo di vacanza non è sempre agevole trovare rapidamente un dentista - è possibile ricorrere ai farmaci di automedicazione per curare i sintomi di queste patologie.

In caso di mal di denti è indicato l'uso di anestetici locali e/o analgesici sistemici (comprese, cachet, supposte). Gli anestetici locali sono preparazioni in pomata o soluzione (a base per esempio di benzocaina, di amilocaina, lidocaina, procaina) da applicare direttamente nella cavità del den-

te cariato o sulla gengiva, anche più volte al giorno.

Gli analgesici sistemici (acido acetil salicilico, diclofenac, paracetamolo, ibuprofene, ketoprofene,) sono generalmente controindicati nei bambini sotto i 12 anni e non devono essere assunti più di 2-3 volte al giorno.

Gingiviti e parodontiti, invece, si trattano con antibiotici per via orale (amoxicillina, eritromicina o metronidazolo), antisettici e antinfiammatori del cavo orale in forma di collutori, spray e gel dentali e pastiglie da sciogliere in bocca. Sono disponibili anche in associazione tra loro. (vedere faringiti)



Cosa sono

Con il termine "malattie da raffreddamento" si intendono le infezioni respiratorie

minori, generalmente di origine virale, benigne ed "autolimitanti", cioè che tendono a risolversi da sole. Le più comuni malattie da raffreddamento sono il raffreddore e le sindromi influenzali.

La diffusione delle infezioni delle prime vie aeree è correlata al contatto sociale, ed esserne contagiati è relativamente facile: basta respirare uno qualsiasi dei numerosissimi virus finora individuati come responsabili del raffreddore e delle sindromi influenzali. Tosse o starnuti di una persona malata producono nuvole di microscopiche goccioline che ne contengono a miliardi e che viaggiano in uscita da naso e bocca tra i 140 e 160 Km all'ora; ecco perché gli ambienti chiusi, mal aerati o sovraffollati espongono maggiormente a rischio di contagio. "Prendere freddo" di per sé non favorisce l'insorgere delle malattie da raffreddamento, tuttavia gli sbalzi di temperatura, causando l'irritazione delle mucose aeree, possono creare l'ambiente ideale per l'inseguimento del virus. Anche l'eccessivo affaticamento, lo stress, il fumo e l'alcool possono predisporre all'infezione.

Come si manifestano

I sintomi del comune raffreddore sono piuttosto evidenti: na-

so chiuso e "gocciolante", starnuti e, a volte, mal di testa come conseguenza della congestione nasale e dei seni paranasali, (cavità di alcune ossa della faccia che, se infiammate danno luogo alle cosiddette sinusiti). Niente di veramente problematico, anche perché il raffreddore non dà febbre (anche se chi ne è affetto spesso lamenta la sensazione di "scottare"), ma rende difficile respirare, parlare, mangiare e riposare. La fase sintomatica dura, per lo più, 5-7 giorni ma alcuni sintomi, per esempio la tosse, possono persistere anche dopo la fase acuta del raffreddore è passata.

L'influenza ha spesso un esordio improvviso con brividi (accompagnati da sensazione di caldo o di freddo), dolori muscolari e agli arti, mal di gola, tosse e febbre, talvolta elevata. Questi sintomi di solito si risolvono in 3-5 giorni e spesso, quando cominciano a divenire più lievi, sono seguiti da un periodo di debolezza generalizzata e di malessere.

Come si curano

Trattandosi di forme per lo più virali, benigne ed "autolimitanti", l'impiego degli antibiotici è superfluo. L'obiettivo principale della

terapia è dunque essenzialmente quello di porre sollievo ai sintomi.

In particolare, nel raffreddore, l'ostruzione nasale è un sintomo che, oltre ad essere molto fastidioso, se non trattato, può comportare spiacevoli sequele come sinusiti, otiti o, addirittura, può favorire l'estensione del processo alle vie respiratorie più profonde. È quindi importantissimo rimettere velocemente il naso "in forma" perché possa riprendere al più presto le sue naturali funzioni di difesa. (vedi riniti)

Nelle forme influenzali è raccomandato innanzitutto il riposo e l'abbondante ingestione di liquidi. L'impiego di analgesici/antifebbrili, come il paracetamolo o l'acido acetilsalicilico, è indicato per combattere la febbre, le mialgie e il senso di malessere che spesso contraddistingue queste forme. La profilassi vaccinale è indicata nei soggetti anziani o a rischio.



MALATTIE INFIAMMATORIE DELL'OCCHIO

Cosa sono

Le malattie infiammatorie dell'occhio comprendono tutte quelle patologie che comportano l'arrossamento dell'occhio con una sensazione di fastidio o di dolore.

In questa definizione sono comprese varie malattie; alcune sono di stretta competenza medica, altre possono essere trattate sintomatologicamente dal paziente stesso, sebbene sia sempre meglio rivolgersi ad un oculista dato che solo lo specialista riesce a distinguere per una stessa sintomatologia le cause relativamente benigne da quelle indicatrici di patologie potenzialmente pericolose per la visione.

Come si manifestano e come si curano

Tra i disturbi oculari più comuni ci sono la congiuntivite, la sec-

chezza oculare, l'orzaiolo.

La congiuntivite è un'infezione localizzata o diffusa della congiuntiva, la membrana di rivestimento più superficiale dell'occhio, che si manifesta come occhio arrossato con aumento delle secrezioni oculari. Le cause possono essere batteriche, virali, allergiche o irritative.

Le forme batteriche presentano abbondanti secrezioni mucopurulente soprattutto al mattino. Il trattamento prevede l'uso di antibiotici topici a largo spettro (cloramfenicolo, gentamicina, tobramicina, tetraciclina, ampicillina, netilmicina, ofloxacina, norfloxacin), applicati frequentemente. È utile indossare un paio di occhiali scuri.

Le forme virali sono solitamente associate alle comuni malattie virali febbrili. Spesso, infatti il paziente lamenta una recente infezione delle vie aeree superiori. Il trattamento non è necessario, ma può essere utile l'uso di antibiotici topici o colliri disinfettanti (iodopovidone, benzalconio cloruro, clorexidina) per evitare una sovrinfezione batterica o una terapia sintomatica con colliri decongestionanti.

Le forme allergiche sono causate da ipersensibilità ai pollini o alla polvere di casa. Il sintomo più

caratteristico è il prurito, associato ad arrossamento della congiuntiva e lacrimazione. Spesso è associato alla rinite e all'asma allergica. Il trattamento prevede l'uso di colliri a base di antistaminici (azelastina, ketotifene, feniramina, clorfeniramina,) associati a decongestionanti (naftazolina, oximetazolina).

Generalmente la congiuntivite dura una o due settimane ed è opportuno evitare per tutto il periodo il contatto con altre persone (nuoto in piscina, uso in comune degli asciugamani) e curare l'igiene personale (lavarsi spesso le mani con acqua e sapone cercando di non toccarsi gli occhi). In tutte le forme di congiuntivite, soprattutto quando il dolore aumenta, l'occhio è sempre più rosso, la vista si offusca, è bene consultare il medico.

L'orzaiolo è un'infezione quasi sempre di origine batterica di una o più ghiandole palpebrali ed evolve come un foruncolo che tende a rompersi da solo. Per favorire la fuoruscita di pus è utile applicare sull'orzaiolo degli impacchi d'acqua tiepida 2-3 volte al giorno. È necessario applicare una pomata antibiotica per evitare una possibile congiuntivite batterica.

Il calazio è un'infiammazione

di una ghiandola interna della palpebra meno dolorosa dell'orzaiolo. La regressione spontanea è rara; è consigliabile usare pomate a base di ittiolo e zinco.

La secchezza oculare è determinata dalla scarsa produzione di un sottile film lacrimale che normalmente bagna la superficie esterna dell'occhio e che svolge importantissime funzioni per l'occhio (antibatteriche, lubrificanti, detergenti, rimozione di corpi estranei, diluizione di sostanze irritanti). Si manifesta come arrossamento dell'occhio e bruciore. Le cause sono molteplici e dipendono sostanzialmente da fenomeni irritativi quali fumo, vento, polvere, cloro delle piscine, inquinanti dell'aria, esposizione alla luce naturale o artificiale molto intensa, riverbero da neve. In questi casi è sufficiente la somministrazione di colliri a base di estratti vegetali o di vere e proprie lacrime artificiali. È buona norma utilizzare tali prodotti a intervalli regolari finché si è esposti ai fattori irritativi oltre, ovviamente, ad evitare l'eccessiva esposizione a tali fattori. Se il disturbo si protrae per troppo tempo è meglio consultare il medico.

Il problema si manifesta anche nei portatori di lenti a contatto, specie per un uso prolungato. La migliore terapia è un'accurata pu-

lizia delle lenti e una sospensione temporanea nel loro uso. In ogni caso è importante ricordare di non utilizzare mai colliri contenenti benzalconio cloruro, antisettico ma irritante, che viene facilmente assorbito dalle lenti morbide.



Cosa sono e come si manifestano

La nausea è un disturbo la cui caratteristica è la sgradevole sensazione di aver bisogno di vomitare. Per vomito si intende l'espulsione forzata involontaria del contenuto gastrico.

Le cause di questi sintomi sono in genere banali, anche se in alcuni casi possono essere il segnale di patologie più importanti.

Tra le prime, vanno anzitutto ricordati nausea e vomito di origi-

ne alimentare (indigestione per eccessiva assunzione di cibo, abuso di alcool), oppure dovuti ad ingestione di alimenti contaminati, condizione che si verifica in modo particolarmente frequente durante viaggi, specie in paesi caldi.

Altrettanto frequenti sono nausea e vomito di origine infettiva, ad esempio gastroenteriti virali o, in minor misura, batteriche.

Anche condizioni o malattie esterne all'apparato gastrointestinale possono determinare nausea e vomito. Tra queste, va senz'altro ricordata, per la sua notevole frequenza, la chinetosi ("mal d'auto, mal di mare"), che determina un'anomala sollecitazione del labirinto auricolare (centro dell'equilibrio) e la conseguente stimolazione del centro del vomito.

Altra causa di nausea e vomito, come è noto, è la gravidanza, (iperemesi gravidica), soprattutto nei primi mesi, quando viene prodotto in grandi quantità un ormone che, oltre ad assicurare la crescita del feto, provoca nausea e vomito come effetto collaterale.

Come si curano

Nella maggioranza dei casi nausea e vomito sono disturbi che si risolvono senza bisogno di trattamento e senza conseguenze.

Il trattamento di questi disturbi deve anzitutto essere mirato a scoprire e correggere le cause sottostanti.

Per il vomito da "indigestione" o da assunzione di cibi contaminati in genere basta attendere che il sintomo si risolva spontaneamente. È consigliabile, non appena il soggetto si sente in grado, assumere a piccoli sorsi, liquidi caldi quali the zuccherato con limone, acqua con limone; è possibile associare leggeri antiacidi come il bicarbonato o il citrato di sodio.

Esistono in ogni caso in commercio farmaci di automedicazione destinati sia a prevenire che a controllare nausea e vomito. Essi si distinguono in:

- Procinetici: metoclopramide, domperidone, levosulpiride. Indicati nella nausea e vomito in genere, per favorire la normale motilità gastrica, quando però il vomito non è causato da una elevata ingestione di cibo o da una assunzione di alimenti contaminati.
- Antistaminici e anticolinergici: difenidramina, scopolamina, cinnarizina, prometazina. Indicati in tutte le forme di chinetosi, sia come prevenzione, sia per il trattamento degli episodi.
- Antagonisti dopaminergici: pro-

clorperazina, tietilperazina, prometazina, droperidolo. Indicati nel vomito da vertigini, traumatismi cranici, sindrome cervicale, affezioni dell'orecchio interno.

- Antiacidi: idrossido di magnesio, idrossido di alluminio, carbonato di calcio, magaldrato. Indicati nella nausea e vomito associati a pirosi gastrica (bruciore di stomaco) e nell'iperemesi gravidica.



Cosa sono

Gli insetti sono una delle insidie più fastidiose della stagione estiva. Che lo facciano per assumere del sangue umano o per difendere se stessi e il loro nido, sono molti gli insetti che attaccano l'uomo, pungendolo. La puntura d'insetto è molto

pericolosa in soggetti allergici al veleno; nei soggetti non allergici può essere pericolosa solo se colpisce particolari zone del corpo (occhi, labbra e in generale il viso, lingua e gola), oppure se ad essere punto è un bambino molto piccolo.

La puntura di un insetto determina nella zona colpita il rilascio di istamina, un importante mediatore chimico implicato nei fenomeni allergici ed infiammatori, che provoca dilatazione dei vasi sanguigni ed arrossamento della parte lesa, cui consegue accumulo di liquido e formazione del tipico edema (gonfiore) da puntura, meglio conosciuto come "pomfo da puntura d'insetto".

Come si manifestano

L'istamina liberata provoca dolore pungente e bruciore, in quanto è in grado di stimolare le terminazioni nervose sensoriali (neuroni prurito-specifici) determinando l'insorgenza del prurito. I sintomi che si manifestano sono diversi a seconda del tipo di insetto: prurito, purtroppo anche molto intenso, dopo punture di zanzare e morsi di pulci e cimici; bruciore e dolore nel caso di api, vespe e calabroni. Naturalmente, dipende molto dalla reattività in-

dividuale. Ad esempio, i bambini e i soggetti allergici hanno reazioni molto più intense.

Come si curano

Dopo una puntura di vespa, ape o calabrone, il primo provvedimento da adottare è l'estrazione immediata dell'eventuale pungiglione, che deve essere effettuata con un paio di pinzette sterilizzate, avendo l'avvertenza di non romperlo per evitare altre fuoriuscite di veleno. Quindi, si procede alla disinfezione. Un impacco freddo con ghiaccio può aiutare a ridurre il prurito e rallentare l'assorbimento del veleno. Un vecchio, ma efficace rimedio è l'applicazione di un batuffolo di cotone leggermente imbevuto di ammoniacca che calma il prurito e l'irritazione, trasformando chimicamente il veleno d'insetti in sostanze innocue; il suo effetto è quasi immediato

L'utilizzo di creme a base di antistaminici (prometazina, difenidramina, triprolidina, desclufeniramina) o, meglio, di corticosteroidi topici (idrocortisone, betametasone, desossimetasone, fluticasone, mometasone, triamcinolone) che presentano minori rischi di fotosensibilizzazione, rappresenta il trattamento sintomatico locale di

sicura efficacia contro le irritazioni cutanee localizzate e i pruriti causati da punture di insetti. Il loro effetto è però più ritardato rispetto a quello dell'ammoniaca.



40

Cosa sono

Le riniti sono infiammazioni della mucosa nasale e possono essere di natura allergica o infettiva.

La rinite allergica è generalmente causata da allergeni (la sostanza a cui si è allergici) come pollini, muffe, acari e più raramente da allergeni da ingestione. Si classifica in rinite intermittente o rinite persistente, dipendendo dall'insorgenza dei sintomi. La rinite stagionale si verifica solo in alcuni periodi dell'anno, soprattutto primavera ed autunno, mentre la perenne può verificarsi tutto l'anno. I sintomi provocati dagli allergeni sono definiti come "reazione allergica". Uno dei più importanti responsabili della reazione allergica è l'istamina (vedi allergie).

La rinite infettiva (il comune raffreddore) è di natura virale e più frequente durante il periodo invernale. È una delle patologie respiratorie più diffuse e può colpire qualsiasi fascia di età.

| Raffreddore | Rinite allergica |
|---------------------------------------|--|
| Causato da virus | Causata da allergene |
| Insorgenza dei sintomi lenta | Insorgenza dei sintomi rapida (minuti) |
| Durata 7-10 giorni | Durata breve (minuti-ore) |
| Occasionale | Ricorrente |
| Secrezione nasale densa | Secrezione nasale acquosa |
| Mal di gola frequente | Mal di gola raro |
| Temperatura corporea spesso aumentata | Temperatura corporea normale |
| Sintomi oculari rari | Sintomi oculari frequenti |
| Tosse frequente | Tosse rara |

Come si manifestano

Alcuni sintomi come congestione, secrezione e prurito nasale, starnuti sono comuni alle due forme di rinite, ma ci sono dei parametri per distinguere le due forme.

Come si curano

I farmaci di automedicazione d'elezione per il sollievo dei sintomi della rinite sono gli antistaminici (clemastina, desclorfeniramina, clorfenamina, feniramina). Gli antistaminici bloccano gli effetti dell'istamina, responsabile della sintomatologia, e possono risolvere i sintomi principali della rinite, come il gocciolamento nasale, gli starnuti, la congiuntivite.

Quando la rinite, allergica o infettiva, è accompagnata da sintomi di congestione nasale (il naso chiuso), è utile usare antistaminici da soli (anche per via orale) o in combinazione con vasocostrittori (in genere sotto forma di spray, gocce, nebulizzatore, pomate e gel rinologici) in grado di alleviare anche questo fastidioso e ricorrente sintomo.

I vasocostrittori (efedrina, fenilefrina, norefedrina, pseudoefedrina, ossimetazolina, naftazolina) possono essere utilizzati an-

che da soli e sono indicati per il sollievo immediato della ostruzione nasale.



Cosa è

La stipsi (stitichezza) è un disturbo molto comune, soprattutto nelle donne e nelle persone sopra i 65 anni di età. Considerando che la maggior parte delle persone evacua almeno tre volte la settimana, è stato stabilito di definire stipsi una frequenza di evacuazione inferiore a tre volte la settimana.

La stipsi, nella stragrande maggioranza dei casi è il risultato di un disturbo funzionale della motilità del colon. Generalmente il disturbo tende a diventare cronico. Attenzione, invece, bisogna porre allorquando avviene un repentino cambiamento delle mo-

dalità di defecazione (frequenza o consistenza delle feci) o l'insorgenza in associazione alla stipsi di altri disturbi (dolore, nausea, ecc.). In questi casi è opportuno rivolgersi al medico.

Come si manifesta

Insieme alla riduzione del numero di evacuazioni settimanali, la stipsi è caratterizzata anche da altri fattori oggettivi e soggettivi, quali l'eccessiva consistenza delle feci, la difficoltà ad evacuare, la presenza di dolore alla defecazione, la sensazione di incompleta evacuazione.

Come si cura

Il tipo di alimentazione riveste un ruolo importante nella genesi della stipsi. Nella dieta occidentale, l'aumento del consumo di alimenti raffinati e zuccheri a scapito del consumo di fibra alimentare (crusca e fibre vegetali), sembra essere il maggiore fattore responsabile. Per questo è consigliabile consumare molta frutta, verdura e cereali, preferibilmente in forma integrale, o utilizzare integratori di fibra vegetale. Tra gli alimenti che sarebbe meglio evitare vi sono, oltre ai cereali raffinati, gli alcolici, i formaggi fermentati, i fritti ed i grassi animali.

In una corretta alimentazione fondamentale è anche l'assunzione di liquidi, soprattutto in quelle condizioni in cui, per effetto di un aumento della sudorazione, la perdita idrica è più elevata (ad esempio durante la stagione estiva o a seguito di un'attività fisica intensa).

Un altro elemento importante nella regolazione della funzione intestinale è sicuramente l'attività fisica. Il movimento stimola, infatti, la motilità intestinale ed è noto come una vita sedentaria possa favorire la stipsi.

Nei casi più ostinati è possibile ricorrere all'uso di lassativi (senna, cascara, semi di psillio, metilcellulosa). Vi sono numerosi farmaci lassativi di automedicazione in commercio; in ogni caso è bene ricordare che, come tutti i medicinali, anche i lassativi vanno usati solo in caso di effettivo bisogno ed è particolarmente consigliabile farne uso in maniera episodica. Inoltre, è necessario ricordare che l'uso di un lassativo, inducendo un ampio svuotamento del contenuto intestinale, prolunga l'intervallo per una successiva evacuazione e che un uso frequente di tali farmaci porta a una diminuzione della loro efficacia.

Da evitare i lassativi drastici (sali minerali come i composti del

magnesio, olio di ricino) ed altri preparati erboristici, in quanto non è possibile stabilire a priori una correlazione dose-effetto.



Che cosa sono

Sono infiammazioni dell'interno della bocca e si manifestano normalmente con un forte arrossamento della mucosa del cavo orale, che può essere accompagnato anche da ulcerazioni o afte (vedi dopo). Possono interessare anche la lingua (glossiti).

Le stomatiti aftose, in particolare, si manifestano con la comparsa di piccole placche bianco-grigiastre (afte) e con ulcerazioni dolorose variamente distribuite sulla mucosa della bocca, delle labbra, della lingua.

I sintomi sono costituiti da do-

lore e bruciore, soprattutto al contatto con cibi e bevande. Nelle forme più estese e dolorose, le stomatiti possono compromettere seriamente la possibilità di bere e alimentarsi.

Le stomatiti possono insorgere più facilmente in presenza di una cattiva igiene orale, nonché di protesi dentarie non perfettamente adeguate o non soggette ad un'accurata manutenzione.

Le cause delle stomatiti sono prevalentemente infettive: virus (per es. virus erpetici), batteri (per es. stafilococco), funghi (per es. candida albicans). Più raramente, le stomatiti possono essere dovute a malattie autoimmuni o ad ipersensibilità a taluni farmaci (generalmente non di uso comune).

Nel caso che durante le vacanze la stomatite abbia durata prolungata o subisca varie ricadute, è opportuno consultare il medico. Le stomatiti, infatti possono essere espressione di uno stato di deficit immunitario. Per questo motivo non devono mai essere sottovalutate.

Come si curano

Un ruolo fondamentale riveste la prevenzione, che si fonda soprattutto su un'accurata igiene

della bocca e regolari controlli dal dentista. Anche in questo caso, quindi, come per la prevenzione del mal di denti o delle gengiviti (Vedi "igiene della bocca"), il modo migliore per ridurre i rischi di stomatiti è certamente quello di praticare sistematicamente una buona igiene orale.

Pertanto, non bisogna dimenticare di mettere in valigia uno spazzolino da denti, possibilmente nuovo, ed un buon dentifricio e di pulire i denti almeno mattina e sera. Inoltre, particolarmente attenzione occorre prestare nei paesi molto caldi o dove il livello igienico medio è piuttosto basso. In questo caso, è bene, oltre a controllare la pulizia di posate e bicchieri, lavare spesso le mani ed utilizzare acqua sicuramente pulita anche per lavare i denti; fare attenzione ad evitare il più possibile i contatti nell'uso di servizi comuni.

Per la profilassi ed il trattamento delle stomatiti sono disponibili sia diversi preparati antisettici per la disinfezione del cavo orale sia preparati antinfiammatori, sempre per uso locale. Anche un apporto supplementare di vitamina C può essere utile per ridurre l'infiammazione e prevenire le ricadute.

Antisettici del cavo orale

Si tratta di preparati ad uso locale, contenenti sostanze ad azione antimicrobica. Sono disponibili in varie formulazioni: collutori, spray e pastiglie da sciogliere in bocca. Si consigliano in genere due somministrazioni giornaliere, al mattino e alla sera. I principi attivi sono diversi, anche associati tra loro o con anestetici locali (per esempio benzocaina), tra cui: cetilpiridinio cloruro; clorexidina; bromuro; iodio e iodio povidone.

Antinfiammatori per uso locale

Antinfiammatori per il trattamento delle stomatiti sono disponibili per uso locale in forma di collutori, nebulizzatori, pastiglie da sciogliere in bocca. Tra i principi attivi ricordiamo: benzidamina cloridrato e flurbiprofene.



Cosa è

La tosse è la rapida espulsione dell'aria contenuta nei polmoni. Lo scopo della tosse è quello di allontanare dal tratto respiratorio ed eliminare all'esterno qualsiasi cosa possa ostacolare il normale passaggio dell'aria. La tosse, quindi, non è altro che un meccanismo di difesa naturale. Infatti, da tutto l'albero respiratorio arrivano messaggi sulla situazione respiratoria ad un centro nervoso, il centro della tosse, il quale è in grado di coordinare automaticamente tutti i movimenti muscolari che portano al colpo di tosse e quindi all'espulsione all'esterno di ciò che è irritante.

Le cause della tosse possono essere molteplici, ma nelle evenienze più comuni essa è il risultato o di un'irritazione delle vie

aeree dovuta ad uno sbalzo di temperatura o di una infezione capace di provocare un'infiammazione della mucosa dell'albero respiratorio.

Come sempre, è utile non dimenticare le normali cautele di prevenzione, informandosi preventivamente sul clima medio del luogo di vacanza e portando con sé indumenti adatti. Anche in paesi caldi, è bene sempre disporre di un golf per le ore serali o per interni con aria condizionata regolata troppo fredda, e di una giacca a vento per i temporali estivi.

Come si manifesta

La tosse non è tutta uguale. Quando il problema è a livello della laringe e della trachea o nelle prime fasi di una infezione bronchiale la tosse è secca, senza catarro. In queste sedi l'infiammazione delle mucose respiratorie stimola i recettori locali del centro nervoso della tosse e la tosse diventa facilmente stizzosa, poiché l'infiammazione non si può eliminare con il colpo di tosse e lo stimolo a tossire continua ad essere presente.

Quando invece il problema riguarda i bronchi, la tosse, (inizialmente secca), diventa produttiva (grassa). In questo caso viene

prodotto ed emesso molto catarro. A livello dei bronchi l'inflammatione determina come reazione difensiva un aumento della secrezione di muco (catarro) da parte di alcune ghiandole presenti nella mucosa bronchiale. Il catarro riempie così i bronchi, occludendoli, e ciò stimola il colpo di tosse per eliminare all'esterno il catarro in eccesso nell'albero bronchiale. Più il catarro ristagna nei bronchi e più si disidrata, diventando viscoso e difficile da eliminare e costituendo il terreno ideale per altre infezioni batteriche.

46

Come si cura

È bene, innanzi tutto, riposare per un paio di giorni e restare in ambienti a temperatura costante, coprendosi bene, ma senza sudare.

Sotto il profilo farmacologico, il trattamento della tosse deve essere mirato alle sue caratteristiche: secca o grassa.

In caso di tosse secca il trattamento è volto ad attenuare il sintomo ed il fastidio che ne deriva, soprattutto nelle ore notturne, mediante l'utilizzo di farmaci ad effetto sedativo della tosse. Tossire, infatti, non fa altro che acuire l'inflammatione e di conseguenza

la tosse. I sedativi della tosse agiscono riducendo la sensibilità del centro della tosse agli stimoli provenienti dalla mucosa laringotracheale infiammata; il risultato è la diminuzione dei colpi di tosse. Sedativi della tosse senza obbligo di ricetta medica sono ad esempio i farmaci contenenti destrometorfano, dimemorfono, butamirato citrato, cloperastina.

In caso di tosse grassa, invece, l'obiettivo del trattamento è quello di rendere più fluido il catarro ristagnante nei bronchi, in modo che possa venire più facilmente eliminato con i colpi di tosse. I principi attivi disponibili in automedicazione si possono raggruppare, a seconda della loro azione, in due grandi categorie: gli espettoranti e i mucolitici. Gli espettoranti (guaifenesina) stimolano la secrezione della mucosa bronchiale e quindi l'espulsione del catarro; i mucolitici (carbocisteina, acetilcisteina, bromexina, ambroxolo) agiscono invece direttamente sul muco, spezzandolo e quindi riducendone la viscosità e facilitando l'eliminazione



VAGINITE

Cosa è

La vaginite è un'infezione della mucosa della vagina. Può essere causata da una infezione (batteri, funghi, virus), da un trauma (inserimento di corpi estranei, biancheria o pantaloni troppo stretti), da sostanze chimiche (eccesso di applicazione di lavande) o da allergie (tessuti, saponi, deodoranti, farmaci).

L'infezione in circa il 50 per cento dei casi è causata da microrganismi e, fra essi, circa il 20-30 per cento è dovuta ad infezione da *Candida Albicans* (soprattutto nelle donne meno giovani). L'infezione da *Candida* provoca perdite bianche, viscosse, prive di odore, accompagnate da prurito ed arrossamento. Le infezioni batteriche, in generale, causano perdite

abbondanti, grigiastre e maleodoranti. In altri casi il germe responsabile è il *Trichomonas Vaginalis*: esso provoca perdite giallastre, cremose, molto maleodoranti e dolorose.

La prevenzione è molto importante: indossare indumenti puliti e non troppo stretti, evitare il contatto diretto delle parti intime con stoffe troppo ruvide, tipo jeans; effettuare una frequente igiene personale; evitare l'uso promiscuo di asciugamani ed ogni contatto diretto nell'uso di servizi comuni. Si consiglia di sedersi sempre sul proprio telo da bagno, appoggiandolo sulla sdraio, oltre che sulla sabbia o sul prato.

Come si manifesta

I principali disturbi causati da una vaginite sono: perdite vaginali liquide più o meno abbondanti, chiare o di vario colore, liquide o filanti, inodori o maleodoranti. Inoltre si può avvertire bruciore e/o prurito. In molti casi i rapporti sessuali sono dolorosi od addirittura impossibili.

Come si cura

Non appena possibile si deve

consultare un ginecologo, in quanto è importante arrivare ad una diagnosi precisa della causa che ha determinato i disturbi in atto. Per esempio, è necessario stabilire se è presente una concomitante infezione delle vie urinarie, che ovviamente richiede specifiche cure per evitare il rischio di complicazioni, anche gravi.

In attesa di poter consultare il medico si possono applicare lavande (a base di urea perossido, sodio tetracloruro,) che possono contenere anche farmaci antinfiammatori (ibuprofene, naprossene, benzidamina) o soluzioni

neutre, per ridurre il bruciore ed il prurito. Se si sospetta che ci sia un'infezione, si possono applicare lavande contenenti farmaci disinfettanti a base di benzalconio cloruro, clorexidina, soluzioni diluite di iodio (sodio tetracloroiodito).

È possibile che si debba ricorrere anche ad una terapia antibiologica, sotto forma di ovuli, capsule vaginali, creme. È comunque importante ricordare che tale terapia deve essere prescritta dal medico, in quanto si deve identificare quale microrganismo è responsabile dell'infezione in atto.



VACCINAZIONI E DOCUMENTI SANITARI PER CHI VIAGGIA

Data la persistenza e la recrudescenza di malattie infettive in aree estese del nostro pianeta, prima di affrontare un viaggio, conviene rivolgersi ad un medico, meglio se infettivologo, e farsi consigliare per tempo sull'opportunità di vaccinarsi: talvolta ci vogliono alcuni giorni o addirittura settimane prima che scattino le difese immunitarie.

E' una buona occasione, oltretutto, per verificare se le vaccinazioni di base come, ad esempio, l'antitetanica, necessitano di dosi di richiamo oppure di un nuovo ciclo. Prima di affrontare un viaggio internazionale, le vaccinazioni da

considerare sono quelle richieste dai Paesi dove si è diretti, quelle di routine in Italia e quelle specifiche per il viaggio.

Le variabili da considerare, nel programmare un piano di vaccinazioni prima di affrontare un viaggio all'estero, sono:

- destinazione
- durata del viaggio
- tipo di viaggio
- stato immunitario e di salute del viaggiatore
- età del viaggiatore
- eventuali presenze di allergie
- eventuale stato di gravidanza
- possibili effetti collaterali dei vaccini

- possibili interferenze tra antigeni in caso di necessità di più vaccinazioni
- tempo a disposizione prima della partenza
- eventuale presenza di epidemie nei luoghi da visitare

Prima di partire per un paese dell'Unione Europea è consigliabile ritirare e compilare il modello E111 presso la ASL di appartenenza. Tale documento permette di usufruire delle stesse prestazioni sanitarie previste per i

cittadini del Paese visitato.

Esistono anche accordi bilaterali e convenzioni tra Italia ed altri Stati europei e non europei. In ogni caso il viaggiatore può tutelarsi stipulando una assicurazione privata che preveda, in caso di necessità, la possibilità di rimpatrio con un aereo-ambulanza. E' molto utile portare in viaggio il passaporto sanitario contenente informazioni relative a malattie passate e presenti, vaccinazioni eseguite, eventuali allergie, terapie in corso.

Siti utili:

www.sanita.it

www.cdc.gov

www.who.ch

www.travelclinic.it

www.dica33.it

www.viaggiareassicuri.mae.aci.it

www.consumatori.it

(dove trovi anche il "Traduttore Farmaceutico")

L'**Unione Nazionale Consumatori** è un'associazione senza scopo di lucro, che vive del sostegno dei propri soci.

La quota di iscrizione è di 26 euro (valida un anno dalla data di pagamento) e può essere pagata:

- sul conto corrente postale n. 40268005 intestato all'Unione Nazionale Consumatori;
- tramite bonifico bancario sul conto intestato all'Unione Nazionale Consumatori, Banca Popolare di Ancona, Agenzia n. 4, Via Cipro 4, Roma, conto n. 000000001035, CAB 03204, ABI 05308, CIN K;
- mediante assegno circolare o bancario;
- direttamente presso le sedi dell'Unione.

**Non ricordarti di noi solo
quando hai bisogno, perché
noi ci ricordiamo di te sempre.**

Distribuito con la collaborazione di



**UNIONE NAZIONALE
CONSUMATORI
ONLUS**

Via Duilio, 13 - 00192 Roma

Telefono: 06 32 69 531

Fax: 06 32 34 616

e-mail: info@consumatori.it

www.consumatori.it