

SANI & inFORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE



LA FEBBRE



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

- Come viene
- Quando combatterla
- I farmaci

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO



SANI & inFORMA

RISTAMPA SETTEMBRE 2017

sommario

| | |
|------------------------------------|----|
| Perché viene la febbre? | 3 |
| Come viene?..... | 4 |
| Si può riconoscere?..... | 6 |
| Come si misura?..... | 6 |
| Dove si misura? | 7 |
| Quando combattere la febbre? | 8 |
| I farmaci..... | 9 |
| Aspirina e congeneri | 10 |
| Le cose da fare... sempre..... | 11 |
| Chiamare il medico se..... | 11 |

Supplemento a Informazioni sui Farmaci
n°6 - Anno 2012
A cura del Servizio di Informazione e
Documentazione Scientifica delle
Farmacie Comunali Riunite di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti

**Per qualsiasi richiesta, chiarimento
o segnalazione scriveteeci:**

sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare le conoscenze del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



COS'È LA FEBBRE?

La febbre non è una malattia ma rappresenta una difesa naturale del corpo. È il sintomo più comune di una infezione anche se non esiste una relazione diretta tra livello della temperatura e gravità della malattia. Si parla di febbre quando la temperatura corporea è superiore a 37°C quando misurata sotto le ascelle (o a 37,5°C se si misura per via orale o rettale).

PERCHÈ VIENE LA FEBBRE?

Le infezioni da virus o batteri, soprattutto nella stagione fredda, rappresentano la causa più frequente di febbre. Qualche linea di febbre può essere anche la conseguenza di uno sforzo fisico, di un trauma, della permanenza in un ambiente molto caldo. I bambini

piccoli sono i più esposti ai rialzi febbrili in concomitanza con le ripetute infezioni respiratorie virali cui vanno incontro nei mesi invernali durante il primo anno di asilo-nido. La presenza continua di "portatori" di virus e lo stretto contatto favoriscono il contagio.



COME VIENE?

In condizioni normali, la temperatura del corpo viene mantenuta costante da un centro situato nel cervello che funziona da "termostato", regolando gli scambi di calore con l'ambiente esterno. In caso di infezione, i microbi (virus o batteri) attivano una serie di meccanismi difensivi nel nostro organismo, fra cui la liberazione di sostanze che agiscono su questo centro termoregolatore facendogli aumentare la temperatura di qualche grado oltre il normale. Tutto ciò provoca brividi (che servono a produrre calore) e una sensazione di freddo causata dalla restrizione dei vasi sanguigni della pelle (che serve a ridurre la dispersione di calore). L'aumento della temperatura corporea ha lo scopo di creare condizioni più difficili per la moltiplicazione dei microbi e aiuta l'organismo a distruggerli



SI PUÒ RICONOSCERE?

Esistono modi diversi di reagire alla febbre: alcuni la avvertono solo quando è alta, altri si sentono KO e si mettono a letto con poche linee. Un adulto conosce il problema ed è in grado di gestirlo, mentre un bambino piccolo non sa esprimere il suo malessere ed è necessario osservarlo nel suo complesso: è pallido? ha le gote molto arrossate? è silenzioso e tranquillo quando di solito ha voglia di giocare o chiacchierare? è agitato senza apparente motivo, oppure è noioso e piange di continuo? Nel bambino altri disturbi concomitanti da valutare, spesso più importanti della febbre, sono la presenza di respirazione difficoltosa (tosse, naso chiuso), mal d'orecchio, mal di testa, disturbi gastrointestinali.



COME SI MISURA

Sentire se “la fronte scotta”, appoggiandovi le labbra o la mano, non serve; per essere sicuri che ci sia la febbre bisogna usare un termometro. Chi ha ancora in casa un termometro a mercurio, la cui vendita è vietata già da alcuni anni (vedi box), se lo tiene caro! Il mercato offre tuttavia un’ampia scelta: ad es. chi preferisce un modello simile al tradizionale termometro a mercurio, può optare per il termometro in vetro al galinstan (una nuova lega a base di gallio, indio e stagno), economico ma non molto rapido; chi vuole tempi rapidi di misurazione può orientarsi invece su un termometro digitale o uno a raggi infrarossi; i termometri a raggi infrarossi (auricolari o frontali) però sono molto costosi e danno

risultati affidabili solo se la rilevazione è fatta in modo corretto. Il farmacista potrà consigliare, tra i vari disponibili, il termometro giusto per le diverse esigenze.



Il mercurio è un elemento tossico per l’uomo e l’ambiente. L’obiettivo della restrizione alla circolazione degli strumenti di misura a mercurio, primo fra tutti il termometro, è quello di ridurre l’immissione del mercurio nel ciclo dei rifiuti solidi urbani. È proprio lo smaltimento non adeguato infatti a rappresentare un serio pericolo per l’ecosistema in quanto questo metallo, attraverso discariche e inceneritori, viene disperso nell’ambiente e, sotto forma di metilmercurio, si concentra negli organismi viventi seguendo la catena alimentare e raggiunge concentrazioni pericolose soprattutto in alcune specie ittiche (es. tonno). L’uomo, che è l’ultimo anello della catena, può assumere mercurio attraverso prodotti ittici contaminati.



DOVE SI MISURA?

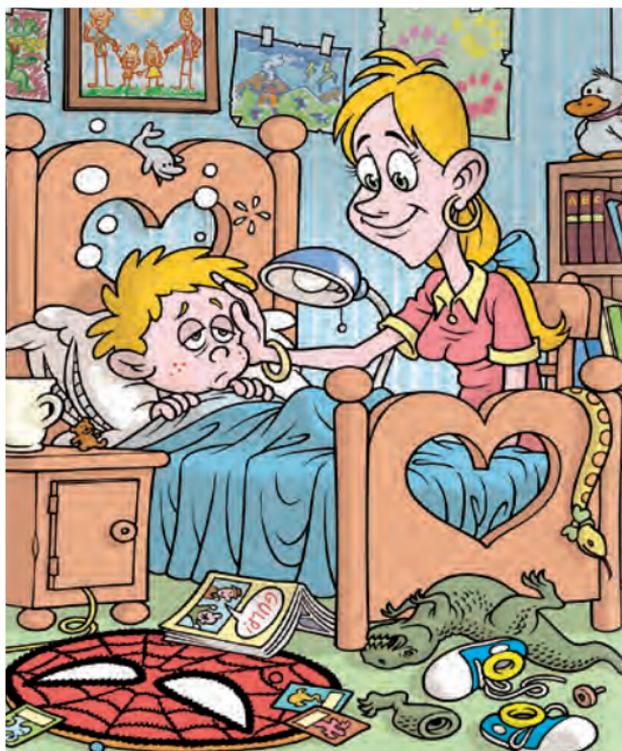
La temperatura corporea varia a seconda di dove la si misura e del tipo di termometro utilizzato. La misurazione interna esterna (via orale o rettale) in genere è di mezzo grado più elevata rispetto a quella rilevata esternamente (ascelle, inguine, fronte). Per la sua praticità e semplicità, la misurazione ascellare è la più utilizzata, lasciando in sede il termometro un tempo idoneo a seconda del tipo (es 1-2 minuti se si usa un termometro digitale, per 4-5 minuti se si usa quello al galinstan); sotto l'anno di età, in alternativa, la temperatura può essere misurata a livello rettale: il bulbo va lubrificato con un po' di vaselina prima di introdurlo nell'ano, per rende-

re la manovra meno fastidiosa. È considerato il metodo più affidabile ma potrebbe spaventare il bambino o creargli disagio. Il bambino va messo a pancia in giù tenendo fermo il termometro tra le dita della mano appoggiata al sedere per circa 2 minuti oppure sdraiandolo sulla schiena su un piano rigido e tenendogli le gambe sollevate quasi perpendicolarmente. La misurazione orale può essere influenzata da numerosi fattori confondenti come infiammazione della mucosa della bocca, assunzione di cibi caldi/freddi, temperatura dell'aria inspirata e frequenza respiratoria. Va evitata nei bambini ma non è consigliabile in generale.

QUANDO COMBATTERE LA FEBBRE

Essendo una forma di difesa, non sempre la febbre deve essere combattuta: sia nell'adulto che nel bambino, si possono attendere almeno le prime 24 ore, osservando l'andamento della temperatura (ripetendo le misurazioni 3-4 volte nell'arco della giornata) e l'eventuale comparsa di altri sintomi. Se l'aumento della temperatura non è eccessivo e il

malessere è sopportabile non è necessario ricorrere ai farmaci. Quando invece la febbre è alta e sono presenti mal di testa e dolori muscolari e/o articolari ed eccessiva spossatezza che provocano disagio, allora è ragionevole ricorrere agli antipiretici, cioè farmaci che abbassano la tempera-



tura stabilita dal nostro termostato interno attivando meccanismi atti a disperdere il calore come la sudorazione e la dilatazione dei vasi sanguigni della pelle. Anche se la febbre non scompare completamente, l'importante è raggiungere una condizione in cui il malessere sia tollerabile.

Il paracetamolo, per efficacia e sicurezza, è l'antipiretico di scelta in tutti i pazienti: bambini, adulti, anziani e donne in gravidanza o allattamento. È disponibile in sciroppo, gocce, compresse, bustine e supposte. Le supposte possono essere utili in caso di vomito o nei bambini molto piccoli con difficoltà di deglutizione.

Negli adulti la dose raccomandata è di una compressa da 500 mg, da ripetere se necessario dopo 4 ore, senza superare le 6 somministrazioni al giorno. Nel caso di febbre alta possono es-

sere assunte anche 2 compresse da 500 mg insieme, ma senza superare i 3 g di paracetamolo al giorno (6 compresse). Nei bambini invece è indispensabile rispettare la dose definita in funzione del loro peso corporeo. Gocce o sciroppo sono le formulazioni più idonee, rispettando scrupolosamente la tabella posologica acclusa alla confezione. Attenzione! Le confezioni di paracetamolo per adulti vanno conservate in un luogo inaccessibile ai bambini: l'ingestione accidentale del prodotto può essere molto pericolosa.



ASPIRINA E CONGENERI

L'aspirina e gli altri antinfiammatori come l'ibuprofene, il diclofenac e il naproxene sono efficaci quanto il paracetamolo nell'abbassare la febbre, ma causano più spesso effetti indesiderati. Sono antipiretici di seconda scelta, vanno cioè impiegati quando il paracetamolo non è ben tollerato e solo se sono già stati provati in passato con buoni risultati e senza problemi.

L'ibuprofene è utilizzabile anche nei bambini a partire dai 3 mesi di età. L'ibuprofene pediatrico ha un'efficacia sovrapponibile al paracetamolo e nell'uso a breve termine, risulta altrettanto ben tollerato. Può rappresentare una alternativa al paracetamolo rispetto al quale ha una durata d'azione maggiore. L'uso combinato o alternato del paracetamolo con l'ibuprofene non è più efficace dei singoli farmaci nel controllare la febbre. Né l'aspirina né gli antinfiammatori

devono essere usati da chi soffre di asma, ulcera gastrica, disturbi della coagulazione, malattie croniche gravi del cuore o dei reni. L'aspirina non va somministrata nei bambini e negli adolescenti fino a 16 anni perché in presenza di infezioni virali (come l'influenza o la varicella) può provocare la comparsa di una rara quanto grave malattia (sindrome di Reye).

Chi è costretto ad assumere molti farmaci per trattare malattie croniche e le donne durante la gravidanza o l'allattamento dovrebbero sempre chiedere consiglio al medico o al farmacista prima di combattere la febbre con un antinfiammatorio.

Gli antibiotici non servono a combattere la febbre ed in molti casi neppure la malattia che la causa; agiscono infatti solo contro i batteri e non contro i virus, che, soprattutto nei bambini, ne sono la causa più frequente.



LE COSE DA FARE ... SEMPRE

- Per mantenere una buona idratazione è necessario bere spesso. La febbre "brucia" le riserve di acqua dell'organismo, perciò introdurre liquidi è importante soprattutto nei bambini e negli anziani che si disidratano più facilmente. Vanno bene acqua, succhi di frutta, spremute, latte.
- Non ci si deve coprire, né coprire il bambino, in modo eccessivo perché questo può far salire la temperatura e aggravare il disagio. In presenza di brividi si può usare una coperta leggera, ma quando i farmaci cominciano a fare effetto e si sente caldo è meglio rimuoverla per permettere al corpo di disperdere il calore.
- In caso di inappetenza, non c'è motivo di alimentarsi a tutti i costi o forzare il bambino a mangiare. Se graditi, si possono consumare alimenti nutrienti come il brodo o un frutto, un gelato, un budino.
- Le spugnature con acqua tiepida (non fredda!) possono essere utili in alcuni casi quando la febbre è molto alta e non si abbassa con gli antipiretici. L'acqua che evapora facilita la dispersione del calore indotta dall'antipiretico.
- Mantenere una temperatura ambiente non sopra i 18°C.

CHIAMARE IL MEDICO SE

- la febbre è superiore a 40°C in un lattante;
- la febbre è superiore a 40°C in un bambino e non risponde agli antipiretici;
- il bambino, oltre ad avere la febbre, è sonnolento o confuso, oppure piange quando fa la pipì e questa ha un odore "intenso";
- in un adulto la febbre è accompagnata da affanno ad insorgenza improvvisa e dolore al petto;
- la febbre è accompagnata da frequenti episodi di vomito o diarrea, soprattutto se si tratta di un bambino o di un anziano.



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



*Ritira
nella **tua**
Farmacia Comunale
gli opuscoli tematici di
Educazione Sanitaria
Sani&Informa*

prezzo copertina € 0,30