

SANI in FORMA

Di... no 1... informazione per la salute ed il benessere

RAFFREDDORE



copia omaggio

all'interno

Come si manifesta



3

5



Come si combatte

Raffreddore nei bambini



6

TUTTO QUESTO E MOLTO ALTRO ALL'INTERNO!

SANI *in*FORMA

sommario

Come si manifesta	3
Come si prende?	3
Si può evitare?	4
Come si combatte?	4
Medicinali efficaci decongestionanti nasali ...	5
Attenzione se	5
Medicinali di efficacia dubbia	5
Raffreddore nei bambini ...	6
Cosa evitare	6
Cosa si può fare	7
Quando si ha il raffreddore cosa fare o non fare	7

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
n°3 - Anno 2006
A cura del **Servizio di Informazione
e Documentazione Scientifica delle
Farmacie Comunali Riunite** di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 1 - 3
fax 0522 - 550 146
e-mail: sids@fcr.re.it
sito web: <http://www.informazionisuifarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

DICEMBRE 2006 - N. 3 - Anno 1
Il Mensile d'informazione per la salute
ed il benessere

RAFFREDDORE



Il raffreddore è una infezione di origine virale che interessa il naso e la gola. Si tratta di un disturbo tipicamente stagionale che non comporta rischi, ma che spesso provoca un disagio fisico elevato rispetto alla sua banalità. Poiché esistono numerosi tipi di virus del raffreddore, nel corso dello stesso inverno possono esservi ricadute frequenti dovute a virus diversi.



COME SI manifesta?

I sintomi classici del raffreddore sono naso chiuso, aumentata produzione di muco, dapprima molto fluido che gocciola dal naso, starnuti, diminuzione o perdita dell'olfatto (perciò anche del gusto), lacrimazione. A volte sono presenti anche raucedine, dolore alla deglutizione, tosse e più raramente qualche linea di febbre. Il mal di gola è aggravato dalla secchezza provocata dalla respirazione a bocca aperta indotta dal naso chiuso.

COME SI PRENDE?

Il raffreddore è molto contagioso, soprattutto durante i primi giorni. Il virus passa da una persona all'altra veicolato dal muco nasale o dalla saliva. L'infezione si contrae per contatto, quando con le mani contaminate ci si tocca il naso o la bocca. La trasmissione del virus avviene anche per via aerea, attraverso l'inalazione di minuscole goccioline infette emesse con starnuti o colpi di tosse.



SI PUO' EVITARE?



L'esistenza di numerosi tipi di virus che possono causare il raffreddore non ha sinora consentito di produrre un vaccino (come per l'influenza) e non vi sono farmaci in grado di prevenirlo. Dato che le mani rappresen-

tano il principale veicolo di contagio, la misura di prevenzione più importante è lavarsele spesso. Da parte sua, chi ha il raffreddore, per evitare di trasmetterlo ad altri, dovrebbe fare altrettanto.



COME SI Combatte

Non vi sono farmaci che guariscono il raffreddore, perciò l'unica cosa che si può fare è alleviarne i sintomi più fastidiosi.

Tra i farmaci disponibili, alcuni hanno una efficacia dimostrata, altri meno.

MEDICINALI EFFICACI i decongestionanti nasali

Per liberare il naso chiuso si può ricorrere a farmaci che, applicati all'interno delle narici, restringono il diametro dei vasi sanguigni (vasocostrittori) e decongestionano la mucosa nasale. Tra le numerose specialità medicinali in commercio, si devono scegliere quelle che contengono un solo principio attivo (es. *Neosynephrine*, *Otrivin*, *Rinazina*, *Vicks Sinex*). La loro efficacia si equivale e la scelta dipende da preferenze individuali. Per quanto riguarda le modalità di somministrazione, i nebulizzatori (gli spray senza propellenti) sono più pratici, disperdono meglio il farmaco a livello delle narici e producono un sollievo quasi immediato. Prima di ogni applicazione è consigliabile soffiarsi il naso. Il flacone del nebulizzatore va tenuto dritto, parallelo al setto nasale e, se sono pre-

viste due dosi, è consigliabile far trascorrere alcuni minuti tra una somministrazione e l'altra. Dopo l'uso, il beccuccio va lavato sotto l'acqua corrente del rubinetto e asciugato; in mancanza d'acqua si può pulire con un fazzoletto "usa e getta". Il flacone non deve essere scambiato con altre persone per non diffondere il virus.

Se vengono impiegati in modo appropriato, alla dose di 1-2 spruzzi per narice, 3-4 volte al giorno per 4-5 giorni al massimo, i decongestionanti nasali risultano ben tollerati; solo occasionalmente possono causare irritazione locale e bisogno di starnutire. Se utilizzati a lungo, invece, possono portare ad una congestione permanente che costringe poi a farne un uso cronico (una sorta di "dipendenza" pericolosa per la salute).

Attenzione se...

Se si ha la pressione alta, si soffre di malattie cardiache, di glaucoma o ipertiroidismo, è meglio evitare questi medicinali: se somministrati in dosi e per tempi eccessivi o se deglutiti (è facile che succeda) possono aggravare la malattia. Inoltre, per nessun decongestionante esistono dati sulla sicurezza d'uso in gravidanza e sul passaggio nel latte. In queste condizioni si possono utilizzare prodotti contenenti soluzione fisiologica (quelli usati nei bambini) o fare inalazioni di vapore.

Medicinali di efficacia dubbia, inutili o potenzialmente pericolosi

- Mentolo ed eucaliptolo. Sono sostanze balsamiche presenti in alcuni medicinali da applicare nel naso: danno la sensazione di "respirare meglio", ma non aumentano il beneficio reale.
- Antistaminici e argento proteinato. Anche per questi farmaci non vi sono prove che possano essere di qualche utilità nel liberare il naso chiuso.



... continua da pag. 5

- Antisettici e antibatterici non servono.
- Cortisonici. Trovano indicazione solo nel trattamento della rinite allergica e non vanno utilizzati in caso di semplice raffreddore.
- Medicinali a base di decongestionanti da prendere per bocca. Se assunti per via orale, i decongestionanti aumentano il rischio di effetti indesiderati come accelerazione del battito cardiaco, ansia, irrequietezza o insonnia. Rispetto alle preparazioni da applicare nelle narici, richiedono, inoltre, più tempo per alleviare il naso chiuso (devono essere assorbiti e, attraverso la circolazione sanguigna, raggiungere la sede d'azione). Per di più, l'associazione con un antistaminico, oltre a non aumentare l'efficacia, può causare sonnolenza e appannamento dei riflessi, pericolosi per chi guida l'auto.

RAFFREDDORE nei bambini

I bambini tendono ad ammalarsi spesso: hanno, infatti, un sistema immunitario non ancora pienamente efficiente e frequentano comunità come la scuola dove lo stretto contatto favorisce il contagio. Poiché il naso, attraverso le tube uditive, è collegato all'orecchio, nei bambini il raffreddore può essere complicato da problemi all'orecchio (dolore, otite).

Cosa evitare

I bambini sotto i 2 anni risultano più esposti al rischio di assorbimento (per deglutizione) dei farmaci applicati sulla mucosa nasale e sono più sensibili ai loro effetti indesiderati. E' bene, quindi, evitare i decongestionanti e le preparazioni contenenti mentolo, anche quelle in unguento da spalmare sul petto (possono provocare spasmo della laringe).

Cosa si può fare

Per favorire la respirazione possono essere utili instillazioni o lavaggi nasali con soluzione fisiologica (es. *Libenar*, *Nasonet*, *Otrivin baby*, *Physiomer baby*). Come regola generale, si somministrano 1-2 gocce di soluzione fisiologica per narice 15-20 minuti prima dei pasti e del sonno (quotidiano e notturno) e 10 minuti dopo i pasti o il risveglio. Nei bimbi più piccoli, che non sanno soffiarsi il naso da soli, le secrezioni nasali possono essere allontanate con appositi aspiratori (es. *Narhinel*, *Nasonet*).

Dai 2 ai 6 anni, se l'ostruzione nasale è rilevante e compromette l'alimentazione del bambino, si possono somministrare i decongestionanti nasali, in particolare quelli indicati per questa fascia di età (es. *Vasorinil*). Le gocce si adattano meglio per l'introduzione nelle narici piccole; in questo caso, durante la somministrazione è consigliabile far assumere al bambino una posizione reclinata su un fianco per ridurre al minimo il rischio di deglutizione del farmaco.

Nei bambini più grandi si possono usare i decongestionanti nasali suggeriti per gli adulti, con le stesse raccomandazioni e cautele.

QUANDO SI HA IL RAFFREDDORE

E' importante

- lavarsi spesso le mani, per ridurre il rischio di trasmissione del virus
- usare fazzoletti di carta
- non condividere spray o stick nasali
- umidificare bene l'ambiente in cui si soggiorna (riempire d'acqua le vaschette appese al radiatore)
- bere molto: 8-10 bicchieri di liquidi al giorno tra acqua, latte, spremute e così via
- eliminare i fattori irritanti (es. fumo)

Può essere utile

- effettuare inalazioni di vapore, eventualmente aggiungendo all'acqua calda sostanze balsamiche che rendano l'operazione più gradevole
- in caso di mal di testa, assumere un analgesico preferibilmente a base di paracetamolo

Non serve

- imbottirsi di integratori per evitare di ammalarsi. Oltretutto, l'uso protratto a dosaggi elevati non è esente da effetti indesiderati. Non ci sono prove che la vitamina C ad alte dosi (1 grammo al giorno) possa prevenire il raffreddore. La vitamina C può comportare qualche beneficio, sia pur molto modesto, solo nel ridurre la durata dei sintomi. Se la si assume, è meglio farlo attraverso l'alimentazione. Mangiare frutta e verdura, in particolare kiwi, arance, mandarini, insalata verde, broccoli, cavoli, pomodori, apporta quantità più che ottimali di vitamina C, soprattutto in chi ne ha più bisogno come i fumatori, le persone anziane e quelle soggette a stress
- prendere antibiotici: il raffreddore è causato da virus mentre gli antibiotici uccidono i batteri ma non hanno alcun effetto sui virus e pertanto nemmeno su quelli responsabili del raffreddore

RIUNITE NEL BENESSERE

Prossima Uscita
Dieta per il cuore.
A **Gennaio** in tutte
le Farmacie Comunali
Riunite di Reggio Emilia.



Farmacie
Comunali
Riunite



prezzo di copertina € 0,086