

sanig&forma

A cura della Redazione di Informazioni sui Farmaci e Saninforma • Direttore Responsabile: Gian Franco Nasi • Grafica: Richard Poldomani • Registrazione presso il Tribunale di Reggio E. n. 1080 del 17/09/02



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

Editore: Azienda Speciale
Farmacie Comunali Riunite
Via Doberdò, 9
42122 Reggio Emilia
Tel. 0522 5431
Fax. 0522 550146
e-mail: sids@fcr.re.it

Malanni di stagione: la bronchite

Cura e protezione delle mani

**La detrazione fiscale
dei dispositivi medici**

anno 10 n.4 gennaio 2012

COPIA OMAGGIO

SOMMARIO

I malanni di stagione: la bronchite

Tra le malattie dell'apparato respiratorio, la bronchite acuta è probabilmente quella che porta più spesso le persone nell'ambulatorio del medico, soprattutto d'inverno. Vediamo perché e cosa è opportuno fare.

Cura e protezione delle mani

Le mani e il volto sono le parti del corpo che ci presentano. Con l'arrivo dell'inverno tendono ad arrossarsi e screpolarsi e diventano ruvide. Necessitano perciò di maggiore attenzione.

Come dedurre le spese per l'acquisto di dispositivi medici

Secondo una circolare dell'Agenzia delle Entrate, il cittadino ha la possibilità di portare in detrazione i dispositivi medici nella dichiarazione dei redditi, ma solo quelli marcati CE. Per facilitarne l'identificazione il Ministero della Salute ha stilato un elenco anche se non esaustivo.

Le calze a compressione graduata

Rappresentano l'unico provvedimento che consente di evitare l'aggravamento della malattia varicosa o di prevenirla in presenza di condizioni favorente. Come sceglierle? Come indossarle? Come conservarle in buono stato? Ecco qualche suggerimento.

L'allergia al nickel

È una delle più diffuse allergie da contatto, perlopiù legata alla sempre maggiore diffusione della "moda" degli orecchini e del piercing ma non solo. Cosa fare se si è allergici a questo metallo? I consigli dell'allergologo.

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

3

6

8

10

14

I malanni di stagione: La bronchite

Influenza, raffreddore, otite, sinusite, mal di gola vengono di solito indicate come "malattie da raffreddamento": con questa definizione si tende ad enfatizzare il fattore "freddo", quasi fosse l'abbassamento della colonna di mercurio ad avere un effetto diretto sulla nostra salute, riducendo le nostre difese. In realtà, il motivo della maggiore diffusione invernale di queste malattie è semplice: la stagione fredda ci porta a vivere a più stretto contatto con altre persone, in ambienti chiusi e a facilitare così la diffusione dei germi, che ne sono la vera causa. In inverno, inoltre, il riscaldamento eccessivo degli ambienti asciuga l'aria, rendendo più difficile per l'organismo mantenere l'umidità necessaria affinché le mucose svolgano il loro ruolo protettivo contro l'invasione dei microbi. Questo spiega perché d'inverno ci si ammala di più anche di bronchite, che è considerata una malattia "stagionale" anche se può colpire in qualsiasi periodo dell'anno. Se si tiene presente ciò, si comprende bene anche l'importanza delle raccomandazioni che vengono diffuse all'inizio di ogni inverno dalle autorità sanitarie per la prevenzione di queste malattie: lavarsi spesso le mani, aprire le finestre per il ricambio dell'aria, evitare quando possibile di soggiornare in ambienti affollati e vaccinarsi contro l'influenza, soprattutto se si hanno fattori di rischio come ad esempio malattie dell'apparato respiratorio, cardiovascolare, diabete ecc. Con il termine bronchite acuta si indica una infiammazione di breve durata dei bronchi, cioè dei "tubi" che portano l'aria che respiriamo all'interno dei polmoni, causata da una infezione. E' un problema abbastanza frequente: circa il 5% degli adulti ha almeno un episodio di bronchite ogni anno e circa il 20% di questi si rivolge al medico. Nella maggioranza dei casi l'infezione è dovuta a virus, compresi quelli dell'influenza e del comune raffreddore, mentre meno frequenti sono le bronchiti provocate da batteri. I germi vengono diffusi nell'ambiente attraverso le minuscole goccioline

emesse con la tosse o uno starnuto. All'interno di queste goccioline, ad esempio, i virus possono sopravvivere fino a 24 ore, depositandosi sulle superfici ambientali e risolvendosi continuamente per il movimento delle correnti d'aria. Il contagio può perciò avvenire direttamente, da individuo a individuo, respirando le goccioline al momento della loro emissione, o indirettamente, raccogliendo questi virus con le mani dalle superfici ambientali per poi portarli nelle vie aeree attraverso il contatto delle mani con naso e bocca. Oltre alle infezioni, possibili cause di bronchite sono le allergie e l'inquinamento (sia ambientale domestico, sia atmosferico o professionale). Le persone che hanno maggior probabilità di ammalarsi sono i fumatori (vedi bronchite cronica). Durante i primi giorni la bronchite acuta è indistinguibile da una banale infezione delle prime vie aeree: i sintomi iniziali sono quelli propri delle "malattie da raffreddamento" e possono comprendere mal di gola, febbre, dolori muscolari e tosse. La tosse è il sintomo principale della bronchite acu-





ta ed è un meccanismo naturale attraverso il quale l'organismo cerca di espellere il muco viscoso che ostruisce lo spazio interno dei bronchi e che viene prodotto come conseguenza dell'infiammazione. Perciò si respira con difficoltà: all'inizio in situazioni di sforzo, poi anche a riposo. La bronchite acuta in genere guarisce spontaneamente; mentre febbre e altri sintomi vengono rapidamente controllati dai meccanismi di difesa dell'organismo, la riparazione dei danni causati dall'infiammazione bronchiale però è più lenta e la tosse può durare anche 10-20 giorni, a volte addirittura per diverse settimane, diventando motivo di seria preoccupazione. A causa della persistenza della tosse, circa il 20% dei pazienti si rivolge al medico entro un mese dall'inizio della bronchite temendo la presenza di una malattia più grave.

Cosa è necessario fare...

- restare a riposo per alcuni giorni è un provvedimento utile ma troppo spesso trascurato, presi come si è dai mille impegni quotidiani.
- bere abbondantemente, umidificare l'aria dell'ambiente, fare inalazioni di vapore o aerosol con soluzione salina per fluidificare le secrezioni bronchiali e poterle espellere più facilmente con la tosse.
- i mucolitici, ossia i medicinali contenuti negli sciroppi per la tosse "grassa" (es. acetilcisteina), possono essere utilizzati, ma la loro efficacia è modesta;
- in caso di febbre e dolori muscolari si possono utilizzare analgesici-antipiretici come l'aspirina, l'ibuprofene o il paracetamolo, disponibili tutti senza obbligo di ricetta medica.

...e cosa non bisogna fare?

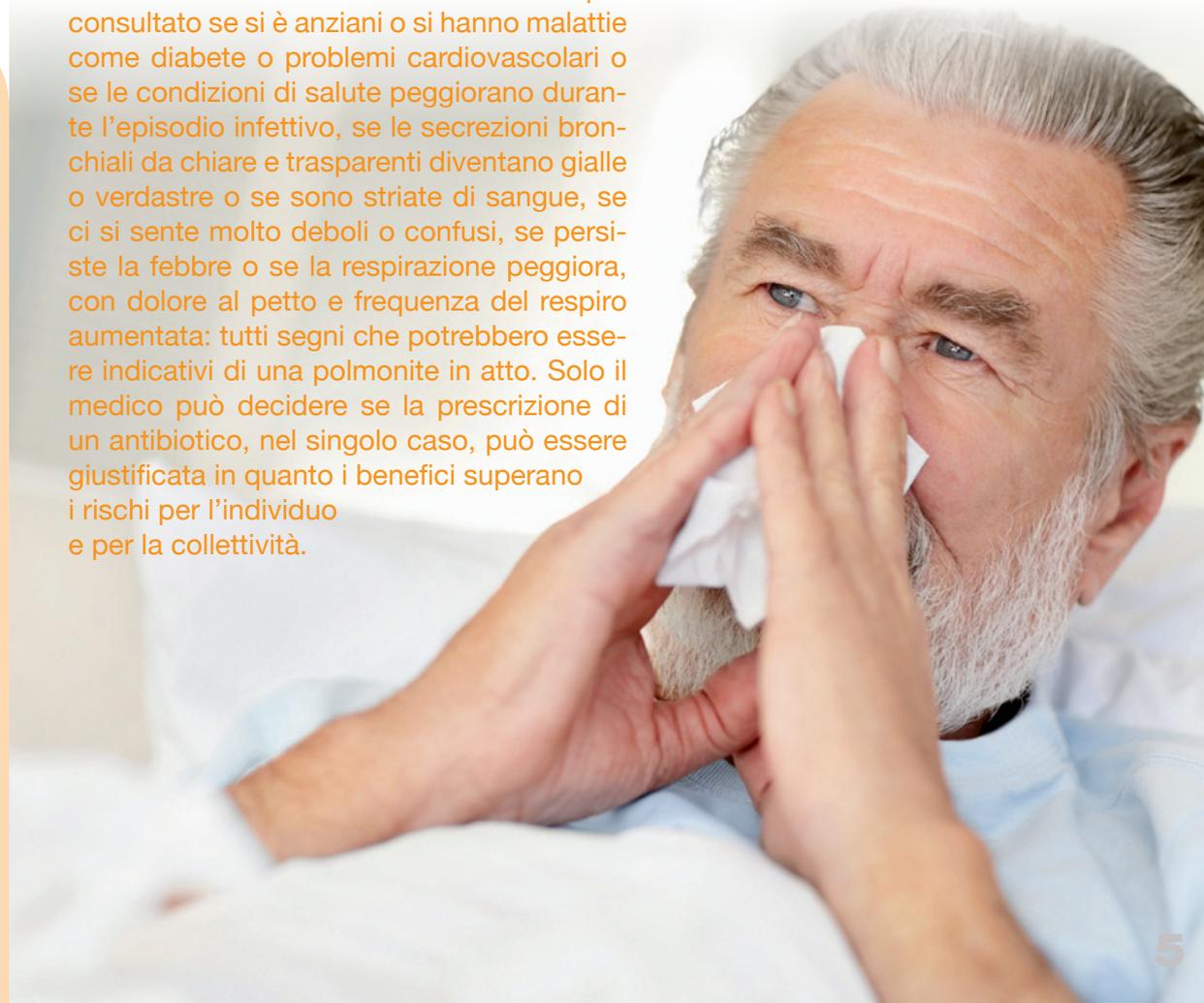
- pretendere dal proprio medico la prescrizione di un antibiotico. Come detto la bronchite acuta è una malattia molto spesso dovuta a virus, nei confronti dei quali gli antibiotici non sono efficaci. Il loro uso ingiustificato espone l'individuo al rischio di effetti indesiderati e la comunità al rischio reale che si sviluppino batteri resistenti agli antibiotici rendendo così queste nostre "armi di difesa" inefficaci. È un tema che *Sani&inForma* ha già trattato in passato ma che vogliamo qui ricordare essendo sempre più preoccupanti gli appelli delle autorità sanitarie per un corretto uso degli antibiotici.
- non assumere sedativi della tosse (i medicinali per la tosse "secca" es. destrometorfano) quando la produzione delle secrezioni bronchiali è abbondante perché la tosse "serve" per poterle espellere.
- non utilizzare l'aspirina nei ragazzi e bambini sotto i 16 anni, salvo diversa indicazione del medico, per il rischio, molto basso ma reale, di provocare gravi effetti indesiderati.
- non utilizzare i mucolitici nei bambini sotto i 2 anni.
- non fumare!! Il fumo di tabacco irrita costantemente le pareti dei bronchi e predispone allo sviluppo di una bronchite che, se si fuma a lungo, può diventare cronica (vedi box). Anche il fumo passivo è dannoso per i bronchi e se qualcuno accanto a voi fuma invitatelo ad allontanarsi (...e a smettere!).

Bronchite cronica

Si stima che circa il 4-5% della popolazione italiana soffra di bronchite cronica, nella stragrande maggioranza dei casi dovuta al fumo di tabacco. L'esposizione prolungata al fumo di tabacco (o ad altri composti dannosi, come sostanze volatili o polveri presenti nei luoghi di lavoro o lo stesso inquinamento ambientale), porta alla cronicizzazione della bronchite, con tosse persistente. L'irritazione continua prodotta dal fumo facilita l'infezione con virus e batteri, con periodi di esacerbazione in cui i sintomi sono intensi e persistono a lungo. Se non si smette di fumare, la bronchite cronica porta facilmente a gravi e irreversibili danni ai polmoni. Chi ne è affetto dovrebbe rivolgersi al proprio medico anche in occasione di banali infezioni, come una influenza o un raffreddore, e dovrebbe valutare con il proprio medico l'opportunità di proteggersi, vaccinandosi, nei confronti dell'influenza e della polmonite da pneumococco.

Il medico

va sempre consultato se si è anziani o si hanno malattie come diabete o problemi cardiovascolari o se le condizioni di salute peggiorano durante l'episodio infettivo, se le secrezioni bronchiali da chiare e trasparenti diventano gialle o verdastre o se sono striate di sangue, se ci si sente molto deboli o confusi, se persiste la febbre o se la respirazione peggiora, con dolore al petto e frequenza del respiro aumentata: tutti segni che potrebbero essere indicativi di una polmonite in atto. Solo il medico può decidere se la prescrizione di un antibiotico, nel singolo caso, può essere giustificata in quanto i benefici superano i rischi per l'individuo e per la collettività.



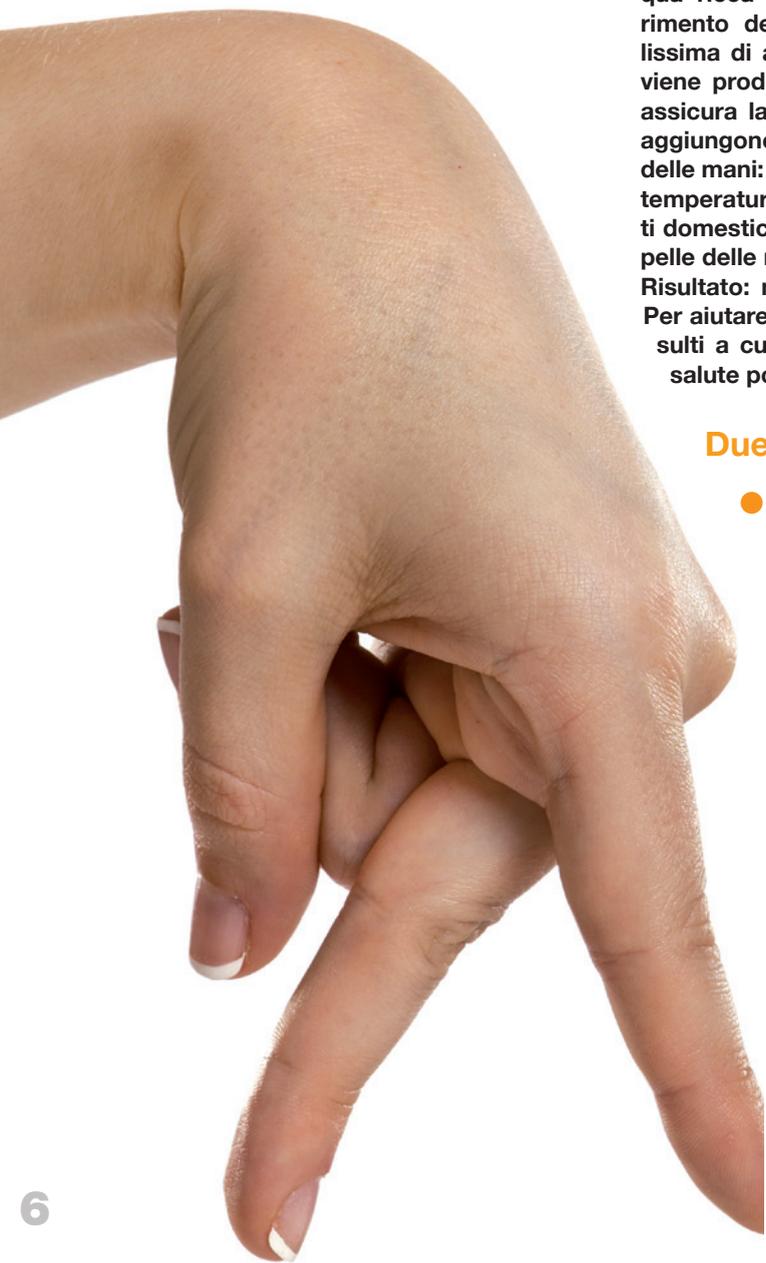
Cura e protezione delle mani

La cura delle proprie mani non solo ne garantisce la bellezza, ma contribuisce anche a ritardare i danni dell'invecchiamento cutaneo.

Normalmente i saponi, i detersivi e l'acqua ricca di calcare provocano un impoverimento del film idrolipidico (pellicola sottilissima di acqua, sali, proteine e grasso) che viene prodotto naturalmente dalla pelle e ne assicura la protezione. D'inverno a questo si aggiungono altri fattori di stress per la pelle delle mani: anche il freddo, il vento, gli sbalzi di temperatura e la scarsa umidità degli ambienti domestici e degli uffici tendono a rendere la pelle delle mani più secca e irritabile. Risultato: mani ruvide, screpolate, arrossate! Per aiutare le nostre mani a contrastare gli insulti a cui sono esposte e godere di buona salute possiamo, però, fare molto.

Due aspetti sono importanti:

- utilizzare anche per le mani detersivi delicati
- applicare creme emollienti ed idratanti



L'idratazione

L'uso costante di creme idratanti aiuta a mantenere ed a ripristinare il mantello idrolipidico dell'epidermide, proteggendola nel contempo nei confronti delle aggressioni esterne.

È consigliabile indirizzarsi verso creme idratanti specifiche per le mani, che sono generalmente emulsioni non grasse di sostanze (es. gli acidi grassi, l'urea, il pantenolo, l'allantoina, la glicerina, la vitamina E) che hanno funzioni emollienti, idratanti e lenitive sugli arrossamenti.

L'uso di prodotti troppo "grassi", anche se possono dare l'impressione di essere più "nutrienti" per la pelle può essere in realtà controproducente perché la sensazione di untuosità che rimane sulle mani risulta fastidiosa e ne scoraggia l'applicazione.

La detergenza

L'acidità della pelle è una premessa indispensabile per la sua integrità; per questo motivo è molto importante utilizzare anche per le mani detersivi delicati. È bene inoltre sciacquare accuratamente le mani dopo ogni lavaggio, magari con acqua tiepida, asciugandole con cura senza sfregare ed evitando, quando possibile, i getti di aria calda.

Qualche altro consiglio pratico

- Soprattutto quando la temperatura esterna è particolarmente rigida, indossare i guanti garantisce un buon afflusso di sangue fino alla punta delle dita, cosa che permette alla pelle di reagire attivamente alle sollecitazioni degli agenti esterni. Questo consiglio può essere particolarmente utile per le persone in cura con farmaci beta-bloccanti (es. atenololo), i quali possono aumentare la sensazione di freddo alle estremità.
- Durante i lavori domestici, in particolare quando le mani vengono a contatto con sostanze irritanti, indossare guanti protettivi, tenendo tuttavia presente che essendo la gomma stessa spesso causa di allergia, non dovrebbe venire a diretto contatto con la pelle. Meglio perciò indossare guanti in filo di cotone sotto quelli di gomma.
- Le mani invecchiano molto più rapidamente delle altre parti del corpo proprio per la continua esposizione agli stress quotidiani (agenti atmosferici, inquinamento, lavori manuali,...). Oltre alla corretta detergenza e all'idratazione, semplici esercizi di ginnastica manuale, come la flessione, l'estensione e la trazione delle dita e la rotazione dei polsi, rappresentano un buon metodo per mantenere la pelle delle mani giovane ed elastica.

Dispositivi medici: Come dedurre le spese

L'Agenzia delle Entrate, con circolare n. 20 del 13 maggio 2011, ha richiamato le condizioni che consentono la detrazione delle spese sostenute dal contribuente per l'acquisto di dispositivi medici.

I dispositivi medici sono i prodotti, le apparecchiature e le strumentazioni che rientrano nella definizione data dalla vigente normativa (vedi box). Il Ministero della Salute ha reso noto un elenco non esaustivo dei Dispositivi Medici e dei Dispositivi Medico Diagnostici in Vitro (vedi elenchi a fianco), rappresentativo delle categorie di dispositivi medici di uso più comune, per agevolare i contribuenti nell'individuazione dei prodotti che danno diritto alla detrazione. L'Agenzia delle Entrate precisa che "per i dispositivi medici il contribuente ha diritto alla detrazione qualora:

- dallo scontrino o dalla fattura appositamente richiesta risulti il soggetto che sostiene la spesa (cioè deve essere indicato il **codice fiscale** di chi porterà in detrazione l'importo) e la descrizione del dispositivo medico;

- sia in grado di comprovare, per ciascuna tipologia di prodotto per il quale si chiede la detrazione, che la spesa è stata sostenuta per dispositivi medici contrassegnati dalla marcatura CE che ne attesti la conformità alle direttive europee 93/42/CEE, 90/385/CEE e 98/79/CE; per i dispositivi medici compresi nell'elenco, ovviamente, il contribuente non ha necessità di verificare che il dispositivo stesso risulti nella categoria di prodotti che rientrano nella definizione di dispositivi medici detraibili: la farmacia emette per questi prodotti uno scontrino che li identifica.

Per ciascuna tipologia di prodotto deve però conservare e produrre la documentazione dalla quale risulti che il prodotto acquistato ha la **marcatura CE**, quindi o la confezione esterna o il foglietto illustrativo contenuto nella confezione o eventualmente la fotocopia.

Si evidenzia che nella propria circolare l'Agenzia delle Entrate non cita l'obbligo di presentare una ricetta medica che prescriva un dispositivo medico in sede di dichiarazione dei redditi.

1 Esempi di Dispositivi Medici secondo il decreto legislativo n. 46 del 1997

- Lenti oftalmiche correttive dei difetti visivi
- Montature per lenti correttive dei difetti visivi
- Occhiali premontati per presbiopia
- Apparecchi acustici
- Cerotti, bende, garze e medicazioni avanzate
- Siringhe
- Termometri
- Apparecchio per aerosol
- Apparecchi per la misurazione della pressione arteriosa
- Penna pungidito e lancette per il prelievo di sangue capillare ai fini della misurazione della glicemia
- Pannoloni per incontinenza
- Prodotti ortopedici (ad es. tutori, ginocchiere, cavigliere, stampelle e ausili per la deambulazione in generale ecc.)
- Ausili per disabili (ad es. cateteri, sacche per urine, padelle ecc.)
- Lenti a contatto
- Soluzioni per lenti a contatto
- Prodotti per dentiere (ad es. creme adesive, compresse disinfettanti ecc.)
- Materassi ortopedici e materassi antidecubito



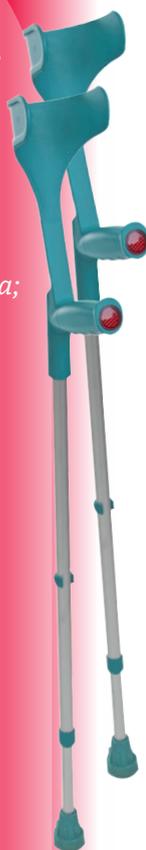
2 Esempi di Dispositivi Medico Diagnostici in Vitro (IVD) secondo il decreto legislativo n. 332 del 2000

- Contenitori campioni (urine, feci)
- Test di gravidanza
- Test di ovulazione
- Test menopausa
- Strisce/Strumenti per la determinazione del glucosio
- Strisce/Strumenti per la determinazione del colesterolo totale, HDL e LDL
- Strisce/Strumenti per la determinazione dei trigliceridi
- Test autodiagnostici per le intolleranze alimentari
- Test autodiagnosi prostata PSA
- Test autodiagnosi per la determinazione del tempo di protrombina (INR)
- Test per la rilevazione di sangue occulto nelle feci
- Test autodiagnosi per la celiachia



La normativa definisce come **dispositivo medico** "qualsiasi strumento, apparecchio, impianto, sostanza o altro prodotto, utilizzato da solo o in combinazione, compreso il software informatico impiegato per il corretto funzionamento, e destinato dal fabbricante ad essere impiegato nell'uomo a scopo di

- diagnosi, prevenzione, controllo, terapia o attenuazione di una malattia;
- diagnosi, controllo, terapia, attenuazione o compensazione di una ferita o di un handicap;
- studio, sostituzione o modifica dell'anatomia o di un processo fisiologico;
- intervento sul concepimento, il quale prodotto non eserciti l'azione principale, nel o sul corpo umano, cui è destinato, con mezzi farmacologici o immunologici né mediante processo metabolico ma la cui funzione possa essere coadiuvata da tali mezzi"



Le calze elastiche: perché sono importanti



Le vene varicose sono un problema molto diffuso, soprattutto fra le donne: in Italia ne soffre più della metà della popolazione femminile, ma in tutti i paesi occidentali il problema è in aumento anche a causa di scorrette abitudini di vita quali alimentazione eccessiva, dieta povera di fibre e sedentarietà. La presenza di disturbi circolatori venosi provoca senso di pesantezza e di calore alle gambe, facile affaticamento, formicolii, irrequietezza notturna delle gambe accompagnata da occasionali crampi e dolore. Il gonfiore, in genere limitato alla caviglia e al piede, spesso si aggrava nel corso della giornata soprattutto se si rimane a lungo fermi in piedi.

Una volta che si sono formate, le vene varicose non sono curabili: i farmaci, chiamati “vasoprotettori” o “capillaroprotettori”, hanno un ruolo del tutto marginale data la loro modesta efficacia. L'unico provvedimento che consente di evitare l'aggravamento della malattia o di prevenirla in presenza di condizioni favorevoli o predisposizione ereditaria è rappresentato dalla **terapia compressiva**, che si basa su un principio molto semplice: esercitando una pressione dall'esterno si impedisce alla vena di dilatarsi e perdere la sua efficienza. Ecco perché le calze “elastiche” o meglio, a compressione graduata, sono così importanti. D'inverno si portano con più facilità anche se è durante l'estate che sarebbero più utili perché l'azione vasodilatatrice del caldo accentua la sintomatologia.

Le calze a compressione graduata

In commercio esistono molti tipi di calze “elastiche”, ma con differenze anche rilevanti fra di loro. Le calze elastiche che vengono utilizzate nella terapia compressiva devono possedere una caratteristica particolare: la pressione esercitata deve essere massima alla caviglia e diminuire man mano che si sale verso la coscia, in modo da favorire la risalita del sangue verso l'alto. La forza di compressione a livello della caviglia viene espressa in millimetri di mercurio (mmHg) o den (denari). I den indicano lo spessore del filato utilizzato per la fabbricazione delle calze e non un valore di compressione. Non sono perciò una vera unità di misura. A titolo indicativo, si può dire che più alto è il numero di den maggiore è la quantità di materiale elastico per metro di filo e quindi maggiore sarà la compressione esercitata. Nel nostro paese, in assenza di una normativa che stabilisca precisi standard di riferimento, alcune ditte produttrici allo stesso valore di den fanno corrispondere valori di compressione alla caviglia, in mmHg, molto diversi. Non è possibile perciò stabilire una correlazione precisa mmHg – den: mediamente 70 den corrispondono a 11-17 mmHg e 140 den a 18-22 mmHg. Le calze elastiche che esercitano alla caviglia una pressione inferiore ai 6 mmHg, orientativamente il tipo “40 den” delle varie marche in commercio, sono “normalissime” calze, solo più elasticizzate, ma senza alcuna proprietà aggiuntiva.

Le calze che vengono chiamate “da riposo” esercitano una forza di compressione alla caviglia compresa tra i 6 e i 20 mmHg. Queste calze hanno un potere compressivo modesto, perciò sono utili soprattutto per prevenire lo sviluppo di problemi circolatori in persone con uno o più fattori di rischio (es. familiarità, obesità, sedentarietà, uso di contraccettivi orali, stitichezza) e per attenuare la sensazione di pesantezza e di affaticamento alle gambe. In genere sono leggere, trasparenti e disponibili in un'ampia gamma colori. Le calze definite “**terapeutiche**” assicurano invece una compressione alla caviglia che parte da 20 mmHg e può superare i 50 mmHg. Sono indicate quando le varici sono già presenti e sono accompagnate da gonfiore alle gambe. In genere le varie ditte produttrici suddividono le calze “terapeutiche” in 4 classi di compressione: prima (18-30 mmHg); seconda (25-40 mmHg); terza (36-50 mmHg); quarta (>50 mmHg). Il medico, in funzione della gravità delle varici, darà indicazioni sul grado di compressione ma, affinché le calze siano efficaci, occorre scegliere attentamente anche la taglia: se sono meno compressive di quanto sarebbe necessario, non attenuano i disturbi e consentono il progredire della malattia, se più strette rappresentano esse stesse un ostacolo alla circolazione. Una attenta misurazione della gamba (circonferenza a più livelli, lunghezza, ecc.) consente una corretta individuazione della taglia.

A questo proposito ricordare che:

1 le misure devono essere prese al mattino presto o comunque prima di essere rimasti a lungo in piedi o di aver intrapreso qualsiasi attività fisica. Questo accorgimento evita che la gamba si gonfi prima della misurazione. Se si è camminato prima di procedere alla misurazione, occorre mantenere la gamba in posizione sollevata il più a lungo possibile;

2 le misurazioni devono essere effettuate direttamente sulla pelle. Non ci si deve basare su misure desunte da vecchie calze e calzini. Una volta prese le misure, si consulteranno le tabelle fornite dalla ditta produttrice che definiscono un intervallo di valori, per i singoli punti di misurazione. La taglia della calza deve essere scelta entro gli intervalli in cui ricadono tutte le misurazioni ottenute. Nella quasi totalità dei casi le misure ottenute rientrano in una delle taglie standard prodotte dall'industria. Fanno eccezione i soggetti molto grassi o molto magri per i quali alcune ditte offrono un servizio di produzione su misura. Esistono infine modelli adatti alla donna in gravidanza, con un morbido inserto anteriore, e gambalotti per l'uomo. In caso di allergia ai tessuti sintetici si può ricorrere a prodotti in cotone elasticizzato.



Alcuni consigli: come indossare e togliere le calze

La difficoltà nell'indossare le calze elastiche, soprattutto quelle terapeutiche, è reale ma spesso viene enfatizzata e diventa una scusa per non metterle. Ecco alcuni suggerimenti per indossarle più facilmente e per preservarle in buono stato:

- le calze vanno indossate ogni giorno, al mattino, quando i piedi sono meno gonfi. Un sottile strato di talco cosparso sulla gamba può rendere l'operazione più agevole;
- rivoltare la calza fino alla caviglia;
- allargare l'apertura dalla parte del calcagno in modo da permettere al piede di scivolarvi dentro più facilmente, con la punta del piede e il tallone posizionati in modo corretto;
- superato l'ostacolo del tallone, sistemare la calza

con calma sopra il piede e la caviglia, avendo cura di accompagnarla affinché sia ben tesa e non si raggrinzisca in qualche punto causando fastidi;

- tirare la calza un po' alla volta verso l'alto per tutta la lunghezza della gamba con delicatezza, facendo attenzione a non danneggiare le fibre con le dita o le unghie o con anelli, braccialetti, orologi (meglio togliersi tutto!);
- tenere le unghie dei piedi corte e ben limate. Anche i calli possono usurare le calze;
- per sfilare la calza, abbassarla fino alla caviglia, rovesciandola e poi sfilarla dal piede tirando la punta con delicatezza.

La correttezza nell'infilarle e sfilarle si dimostra essenziale non solo per garantire la loro efficienza ma anche per farle durare a lungo (aspetto da non trascurare visto il costo!).



Come lavare le calze

L'uso delle calze e i continui lavaggi, se non effettuati con le dovute precauzioni, possono provocare una riduzione progressiva della loro elasticità e quindi della loro efficienza. È molto importante quindi seguire le istruzioni fornite dal produttore. In genere è consigliabile lavarle a mano in acqua tiepida (meno di 40°C) con sapone neutro o detersivi per capi delicati; si possono lavare anche in lavatrice purché a bassa temperatura, mettendole dentro un sacchetto di cotone e senza centrifugare. Le calze non devono essere strizzate o ritorte per non danneggiare le fibre elastiche: l'acqua va eliminata comprimendo la calza tra due asciugamani e l'asciugatura va completata lontano da fonti dirette di calore (es. termosifoni) e dalla luce solare, distese in posizione orizzontale (non appese!).



L'allergia al Nickel

salute consigli dubbi

Il cittadino
e
saninforma

Risponde l'allergologo:

Dr. Alessia Cocconcelli Specialista AUSL Reggio Emilia

Si tratta

di una delle più diffuse allergie da contatto. La reazione compare quasi sempre in seguito al contatto con oggetti metallici: è stato calcolato che circa il 10% delle donne adulte occidentali soffre di allergia al nickel, attribuibile alla sempre maggiore diffusione della "moda" degli orecchini e del piercing. Si manifesta principalmente con una dermatite da contatto e, in caso di contatto continuato, con

eczema: nella zona di contatto compaiono eritema, desquamazione, vescicole ripiene di liquido chiaro; successivamente le vescicole si possono rompere e trasformarsi in crosticine. Spesso le persone affette da dermatite da contatto presentano altre malattie allergiche (es. asma o rinite allergica) o hanno storia familiare di allergia. Raramente, in seguito all'assorbimento del metallo per via intestinale, l'allergia si può manifestare con asma.

Dove si trova il Nickel?

Il nickel è un metallo praticamente ubiquitario: sono particolarmente ricchi di nickel tutti gli oggetti metallici soprattutto ornamenti e gioielli di bigiotteria, ma anche utensili da cucina e da lavoro. (quelli in acciaio inox però ne contengono piccolissime quantità). Inoltre, lo si trova, anche se in tracce, in prodotti di uso comune come i cosmetici, i detersivi, le tinture per capelli e persino in svariati alimenti (anche se in quantità infinitesimali).

- Birra, vino rosso, cipolla, pomodori, carota, spinaci, lattuga, piselli, fagioli, tonno, sgombrò, gamberi, cozze, aringhe, frutta secca, ananas, lamponi, prugne, cioccolato, the, gelatina (pectina), liquirizia, rabarbaro
- Cibi in scatola
- Coloranti per oggetti in vetro, carta e ceramica, vernice a smalto verde (ossido di nickel) e giallo (fosfato di nickel), cemento
- Cosmetici (come contaminanti) e prodotti per il trucco
- Detersivi, fertilizzanti, insetticidi e fungicidi, leghe per protesi odontoiatriche
- Ornamenti e accessori metallici, utensili da cucina e da lavoro
- Monete, penne, chiavi, batterie alcaline
- Tinture per capelli



Come sapere se si è allergici al Nickel?

L'unico metodo per diagnosticare con certezza l'allergia a questo metallo è il **patch test** in ambiente ambulatoriale. Questa tecnica prevede l'applicazione sulla pelle della scapola di dischetti di cellulosa imbevuti di nickel solfato. Il test è considerato positivo in caso di comparsa di eritema nella zona di applicazione.

La lettura dei risultati viene effettuata dal medico a distanza di 48-72 e 96 ore.



Cosa fare?

Una volta che è confermata l'allergia, l'unico provvedimento terapeutico efficace è la completa eliminazione del contatto con la sostanza stessa, anche se questo è oggettivamente difficile perché le fonti sono spesso sconosciute. Per quanto possibile, sarà opportuno quindi evitare il contatto diretto con qualsiasi metallo (monete, chiavi), non indossare gioielli di bigiotteria e limitare il consumo di cibi in scatola non smaltata internamente. Per quanto riguarda i prodotti per l'igiene e i cosmetici è opportuno dare la preferenza a quelli *nickel-tested*, sottoposti cioè a controlli per garantire l'assenza di questo metallo. Alcune ditte cosmetiche dichiarano che le loro linee di prodotti sono prive di nickel. Informatevi sempre prima di procedere all'acquisto. Non è invece ancora stato chiarito il ruolo di una dieta che escluda gli alimenti

che contengono nickel, da un lato per la difficoltà di attuazione (il nickel è presente in numerosi alimenti) e dall'altro per la mancanza di chiarezza sull'efficacia di questo provvedimento. In caso di comparsa di dermatite, il medico potrà prescrivere alcuni farmaci per trattare il prurito e l'eritema: corticosteroidi topici per cicli non superiori a 10 giorni per evitare la comparsa di effetti indesiderati, creme lenitive ed emollienti e antistaminici per via orale. Questi farmaci determinano in genere una rapida regressione della dermatite.



Saninforma



Se volete sottoporre un quesito all'allergologo scrivete alla redazione www.saninforma.it. I problemi che rivestono un interesse generalizzato potranno essere pubblicati in questa rubrica.

Se sei interessato ad articoli pubblicati nei numeri precedenti, puoi consultare il sito www.fcr.re.it



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

Podologo in Farmacia

Un nuovo servizio
nella tua farmacia comunale

Chiedi informazioni
in farmacia.



Il servizio è disponibile, previo appuntamento,
nelle seguenti farmacie comunali:

Farmacia Centrale Piazza Prampolini 3/AB Tel 0522-541800

Farmacia S.Croce Viale Regina Margherita 29/F (c.c. Le Vele) Tel 0522-272458

Farmacia Ospizio Via Emilia Ospizio, 118/FH Tel 0522-334227

Farmacia All'Angelo Via Emilia All'Angelo, 42 Tel 0522-930159

Farmacia Canalina Via Gandhi 3/FG (c.c. Coop Canalina) Tel. 0522-324792

Consulta il calendario delle date disponibili o prendi appuntamento in Farmacia.

