

SANI & *in*FORMA

L'INFORMAZIONE PER LA SALUTE ED IL BENESSERE

COPIA OMAGGIO RISTAMPA MAGGIO 2019

TOSSE E MAL DI GOLA



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

- La tosse
- La tosse nei bambini
- Il mal di gola

TUTTO QUESTO e MOLTO ALTRO



sommario

La tosse	3
I farmaci	4
La tosse nei bambini	6
Il mal di gola	8
I farmaci	9
Quando essere cauti	11

Supplemento a **Informazioni sui Farmaci**
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: Tonik Design
Illustrazioni: Massimo Bonfatti

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o segnalazione scrivete:

sids@fcr.re.it

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.

TOSSE E MAL DI GOLA



Tosse e mal di gola sono, assieme al raffreddore, disturbi tipici dei mesi invernali. Di solito accompagnano l'influenza ma possono manifestarsi anche da soli e colpiscono sia adulti che bambini. Sono tipicamente di modesta entità e di breve durata tanto che, il più delle volte, non ci si rivolge neppure al medico. Poiché in genere guariscono da soli nel giro di pochi giorni, non servono farmaci ma, se i sintomi sono molto fastidiosi, per alleviarli sono disponibili molti prodotti acquistabili anche senza ricetta medica.



LA TOSSE LE CAUSE

La tosse che compare in autunno e in inverno è generalmente dovuta ad una infiammazione delle prime vie respiratorie: è associata o preceduta dai sintomi del raffreddore o dell'influenza come mal di gola, starnuti, congestione e scolo nasale, febbre e dolori muscolari. In questo caso si tratta invariabilmente di una semplice infezione causata da un

virus: inizia come tosse secca che deriva da un bruciore della gola o da una irritazione delle parti più alte dei bronchi, senza catarro e si trasforma in tosse produttiva (in genere definita *grassa*) man mano che il raffreddore progredisce. Quando la tosse ha queste caratteristiche non desta preoccupazione e richiede solo un trattamento sintomatico.

COSA FARE

Per una tosse banale, senza complicazioni, si possono adottare alcuni semplici accorgimenti, spesso trascurati, che risultano però molto efficaci:

- *bere molto.* Acqua, spremute di arance, latte o camomilla, vanno comunque bene. Le bevande, meglio se calde e addizionate di emollienti come il miele, idratano e "ammorbidiscono" le prime vie respiratorie, riducendo l'irritazione della faringe, e rendono più liquide le secrezioni;
- *fare inalazioni di vapore caldo.* Allo scopo si possono utilizzare gli apparecchi per aerosol in vendita in farmacia, ma, volendo, è sufficiente respirare i vapori sprigionati dall'acqua bollente contenuta in un recipiente con un asciugamano sulla testa (i suffumigi di antica memoria); l'aggiunta di sostanze balsamiche serve solo a renderli più gradevoli;
 - *umidificare gli ambienti* mantenendo sempre piene di acqua le vaschette appese ai termosifoni o impiegare gli umidificatori elettrici;
 - *evitare possibili fattori irritanti, in primo luogo il fumo di sigaretta.*



I farmaci

Sopprimere la tosse non è sempre necessario né utile. In linea di principio è controindicato sedare una tosse con catarro. In questo caso, tossire è un processo naturale, con una specifica funzione: bloccando la tosse, si ostacola l'allontanamento del catarro dalle vie respiratorie e si

ritarda la guarigione. Anche se la tosse scompare in genere in pochi giorni senza farmaci, difficilmente si resiste alla tentazione di utilizzare un prodotto per la tosse e il mercato, pronto ad accogliere questa tendenza, offre un vasto assortimento di sciroppi e pastiglie. Così, per espellere il

catarro, abbondano espettoranti (es. *ambroxolo*) e mucolitici (es. *acetilcisteina*), anche se la loro efficacia non è sostenuta da dati oggettivi. Non esistendo ragioni che inducano a preferire un prodotto all'altro neppure sotto il profilo degli effetti indesiderati, la scelta dipende solo dalle preferenze individuali con l'unica avvertenza di dare la precedenza a formulazioni a principio attivo singolo. I diabetici devono prestare attenzione agli sciroppi per la tosse che contengono quantità elevate di zucchero, optando

preferibilmente per prodotti in compresse o in gocce. Il ricorso ai *sedativi* della tosse può essere giustificato in caso di tosse secca che risulta particolarmente insistente e fastidiosa e impedisce di dormire o di lavorare, oppure quando può arrecare danni alla persona (es. in caso di pazienti con malattie di cuore); il sedativo più consigliabile è il *destrometorfano*. Se assunto in modo corretto, possiede una buona azione calmante e ha scarsi effetti indesiderati, ma non deve essere usato da chi soffre di asma.



LA TOSSE NEI BAMBINI



Nei bambini al di sotto dell'anno di età, la tosse deve sempre essere valutata dal medico. Nella fascia di età fra i 4 e gli 8 anni la tosse è frequentemente causata da un raffreddamento e si accompagna a mal di gola, tracheobronchite, scolo nasale e, spesso, mal d'orecchi. Nonostante si presenti in modo ricorrente, in questo caso la tosse, per la sua benignità, richiede unicamente un trattamento sintomatico. Le tossi ricorrenti non dovute al freddo possono anche essere dovute alla cattiva abitudine dei genitori di fumare in casa: è dimostrato infatti che i bambini che vivono in abitazioni dove i genitori fumano più di 5 sigarette al giorno, soffrono di tosse, catarro e asma più del doppio rispetto a bambini che vivono in ambienti dove non si fuma.

Non va sottovalutata, invece, la presenza di una tosse secca notturna perché potrebbe essere un sintomo di asma.

ATTENZIONE SE ...

La tosse è un sintomo che potrebbe avere anche origini diverse, perciò è importante essere sicuri della sua origine. Alcuni elementi possono essere dei campanelli d'allarme e consigliare una valutazione più approfondita da parte del medico. Ad esempio, una tosse che compaia in occasione di esposizione ad aria fredda o in seguito ad uno sforzo fisico può indicare la presenza di asma. Una sensazione di pressione toracica che si avverte al mattino, e che si attenua alzandosi, mentre la tosse peggiora è caratteristica della bronchite cronica, tipica dei fumatori. Una tosse notturna, accompagnata da difficoltà a respirare, potrebbe essere indicativa di una congestione polmonare. In caso di sinusite la tosse può essere dovuta ad uno scolo irritante di muco dallo spazio retronasale, ma in questo caso sono presenti anche dolore facciale, dolorabilità alla compressione e mal di testa. Una tosse che viene indotta da cambiamenti di posizione va sempre segnalata al medico in quanto può essere dovuta a malattie gravi (come ad esempio ascesso polmonare, tubercolosi), così come occorre informarlo in caso di difficoltà a respirare o di dolore quando si inspira profondamente o si tossisce o di bruciore al petto. In ogni caso, una buona regola per evitare che il "fai da te" possa riservare qualche brutta sorpresa è quella di consultare il medico se, anche in assenza di segni di allarme, la tosse dura più di 2-3 settimane.

Sentire sempre il parere del medico in caso di:



- febbre elevata e persistente, con escreato purulento (giallo-verdastro) e dolore alla schiena
- secrezioni contenenti tracce di sangue, sibili o difficoltà di respirazione
- improvviso abbassamento della voce
- dolori alla fronte e agli occhi

IL MAL DI GOLA

Durante i mesi invernali il mal di gola, come la tosse, generalmente precede, accompagna o segue le infezioni virali tipiche della stagione, in modo particolare il raffreddore. Come prima reazione ad una aggressione esterna, la gola si infiamma e l'infiammazione produce arrossamento, irritazione e dolore, aggravati dal fatto che, a causa del "naso chiuso", si tende a respirare attraverso la bocca, soprattutto durante la notte, e la gola "si secca".

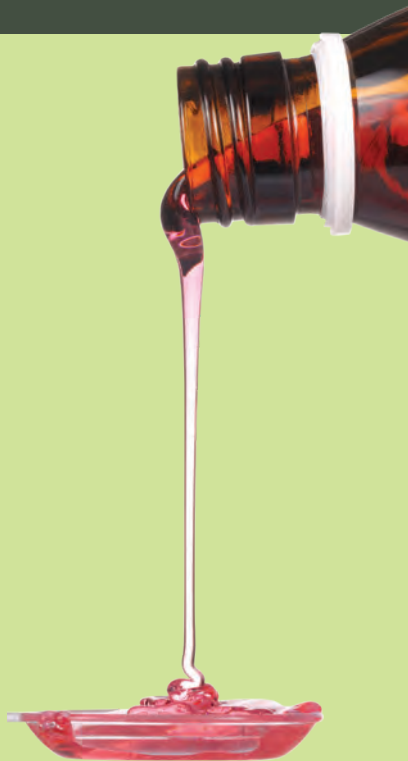
COSA FARE

Il mal di gola, pur se così fastidioso, è un disturbo destinato a durare solo alcuni giorni e non richiede in genere alcun trattamento. Per alleviare il bruciore, è importante bere molto e fare inalazioni di vapore per umidificare la gola secca e irritata.



I farmaci

Come gli sciroppi nel caso della tosse, anche i collutori a base di **antisettici** (es. cetilpiridinio) rappresentano per il mal di gola una tentazione a cui è difficile resistere. Gli antisettici, tuttavia, non accelerano la guarigione: infatti, anche se alcuni di loro sono attivi nei confronti dei virus, la brevità del contatto e la diluizione che subiscono nel cavo orofaringeo annullano la loro eventuale efficacia. Considerando poi che la presenza del virus non è circoscritta solo alla gola, questi prodotti, benché rassicuranti sotto il profilo psicologico, sono poco efficaci sotto quello terapeutico. Quando gli antisettici vengono incorporati in *caramelle* o *pastiglie* da sciogliere in bocca hanno una loro utilità solo in quanto stimolano il flusso salivare che "idrata" e lenisce le mucose arrossate, diminuendo l'irritazione e il senso di fastidio. I farmaci **antinfiammatori non steroidei** (FANS) in commercio sotto forma di preparazioni topiche destinate al trattamento della faringite sono la benzidamina, il diclofenac, il flurbiprofene e il naproxene. Le pastiglie di flurbiprofene e il collutorio e la soluzione da nebulizza-



re di benzidamina sono i farmaci meglio documentati per questa indicazione. Quando applicati sulla mucosa orale, producono un modesto sollievo dal dolore e rendono un po' meno difficoltosa la deglutizione ma, anch'essi, non accelerano la guarigione.



L'impiego di un **anestetico locale** ha un suo fondamento teorico: bloccando temporaneamente le terminazioni sensoriali della mucosa faringea potrebbe attenuare il dolore e il fastidio. Attualmente è in commercio un solo spray che contiene un anestetico, la benzocaina, associata ad un antisettico e ad un antibiotico. Tuttavia la formulazione non garantisce tempi di contatto adeguati per poter vantare una reale attività. Le caramelle e le pastiglie a base di alcol benzilico associano alla debole attività anestetica del principio attivo l'effetto emolliente indiretto conseguente alla stimolazione salivare. Sostan-

ze balsamiche come il mentolo e l'eucaliptolo presenti in alcune caramelle per la gola, producono semplicemente una sensazione di "freschezza", di miglioramento soggettivo della respirazione attraverso il naso (utile in caso di raffreddore concomitante), pur non apportando alcuna reale modificazione della pervietà delle vie aeree. Nelle forme più intense e se non controindicata, l'assunzione di un **antinfiammatorio OTC** per via orale, come l'ibuprofene, il diclofenac o il naproxene può risultare utile nell'attenuare il dolore e la difficoltà di deglutizione. L'uso di un **antibiotico** raramente è utile

poiché per lo più il mal di gola ha una origine virale. Il beneficio soggettivo ottenibile con formulazioni di antibiotici topici in compresse o pastiglie da sciogliere in bocca è

da attribuire ancora una volta alla loro azione lenitiva e non al principio attivo mentre l'uso di spray a base di antibiotici rappresenta un non senso farmacologico.

Quando essere cauti

Il mal di gola in genere si attenua e scompare nell'arco di qualche giorno e, negli adulti, non desta preoccupazione. Nei bambini e nei ragazzi tra i 3 e i 14 anni nel 50% dei casi l'agente causale è invece lo *Streptococco beta-emolitico di gruppo A*; è consigliabile perciò contattare il medico non tanto per il mal di gola in sé ma perché si tratta di un germe che può rendersi responsabile di complicanze anche serie. Alcuni segni e sintomi che potrebbero indicare una causa batterica sono dolore alla deglutizione che compare improvvisamente, accompagnato da febbre ($>38^{\circ}\text{C}$), assenza di tosse, presenza di placche bianche o purulente sulle tonsille e ingrossamento delle ghiandole del collo.





**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**



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



prezzo copertina € 0,30