

Se l'inverno ci prende alla gola

È difficile passare un intero inverno senza soffrire almeno una volta di mal di gola. Nella maggior parte dei casi il dolore scompare nel giro di alcuni giorni, ma per bambini e ragazzi il rischio che l'infezione sia dovuta a germi pericolosi non va sottovalutato.

“Mal di gola” è una definizione generica per identificare un dolore localizzato alle alte vie aeree. In realtà il disturbo può interessare la faringe, le tonsille o la laringe. Avremo pertanto una:

- faringite, quando l'infiammazione interessa esclusivamente il cavo orale, con difficoltà nella deglutizione, spesso accompagnata da tosse;
- tonsillite, quando si infiammano le tonsille. Si accompagna sempre a faringite, tanto che la denominazione corretta è faringotonsillite;
- laringite, se l'infiammazione colpisce la parte più profonda della gola, con raucedine, abbassamento della voce, mal di gola e tosse stizzosa.

Il mal di gola è un disturbo fastidioso, ma di breve durata (5-7 giorni). Nella maggior parte dei casi è causato da virus come quelli influenzali o del raffreddore ma può avere anche una causa batterica. La gola si presenta arrossata, gonfia e, se sono coinvolte le tonsille, si possono osservare puntini o placche biancastre o gialle di pus. Spesso si associa a febbre, malessere diffuso e rinite. Altri sintomi concomitanti possono essere abbassamento della voce, dolore all'orecchio (otite) e ingrossamento delle ghiandole del collo. Nei bambini la faringotonsillite può dare febbre alta, mal di pancia, nausea e vomito e può anche essere uno dei primi sintomi di morbillo, varicella o parotite. Nel 15-30% dei bambini in età scolare, ma anche nel 5-15% degli adulti, la faringite può essere dovuta ad un batterio particolarmente insidioso, lo Streptococco beta emolitico di gruppo A. Stabilire se un'infezione del cavo orale è di natura virale o batterica e, in particolare, dovuta a questo Streptococco, non è possibile sulla base dei soli sintomi e segni clinici. Oggi esistono test rapidi che possono aiutare il medico a porre la diagnosi con buona precisione. Sulla base dei sintomi e segni e dei risultati di questi test, il medico (e solo lui!) potrà decidere se è necessario instaurare una terapia antibiotica. Le infezioni da streptococco, infatti, se non adeguatamente controllate, possono causare danni ai reni e al cuore.

Che fare

Per alleviare il dolore sono disponibili numerosi prodotti, acquistabili senza ricetta medica. Pastiglie disinfettanti e collutori sono in genere la prima cosa a cui si ricorre. Le pastiglie disinfettanti hanno una efficacia modesta: il sollievo è dovuto soprattutto al fatto che idratano e leniscono le mucose infiammate. Alcuni tipi di caramelle contengono sostanze balsamiche quali il mentolo e l'eucaliptolo, che aggiungono al modesto effetto analgesico la sensazione di “freschezza” e di miglioramento della respirazione quando si ha anche il naso chiuso.

Le pastiglie contenenti il flurbiprofene sono un po' più efficaci ma sono controindicate nelle persone che non tollerano gli antiinfiammatori e nei bambini sotto i 12 anni. Per evitare la possibile irritazione dovuta al contatto diretto del farmaco con la mucosa orale è utile spostarle frequentemente in bocca. Sono disponibili anche pastiglie prive di zucchero per le persone con diabete. I collutori disinfettanti, pur essendo in alcuni casi attivi nei confronti dei virus, non accelerano la guarigione: infatti la brevità del contatto e la diluizione che subiscono nel cavo orofaringeo riducono l'eventuale efficacia. Inoltre, la presenza di microorganismi all'interno della bocca è così alta che ben presto le aree infiammate vengono ripopolate dai germi, per cui è necessario ripetere frequentemente l'applicazione. Sono del tutto inutili in caso di laringite poiché con un gargarismo non è possibile raggiungere la laringe. In caso di dolore intenso e difficoltà di deglutizione, si può ricorrere agli analgesici per via orale come il

paracetamolo (es. Tachipirina, Efferalgan) o gli antiinfiammatori come l'ibuprofene (es. Moment, Nurofen), sempre che non esistano controindicazioni alla loro assunzione (es. se si soffre di ulcera peptica, asma, insufficienza cardiaca). Oltre all'azione analgesica questi farmaci abbassano la temperatura corporea in caso di febbre concomitante. Per alleviare il bruciore, è sempre utile bere molto e fare inalazioni di vapore per umidificare la gola secca e irritata. Anche il miele, disciolto in acqua calda, può dare qualche sollievo per il suo effetto emolliente.

Quando è necessario consultare il medico

- se il dolore alla deglutizione compare improvvisamente, accompagnato da febbre (oltre 38°C), presenza di placche bianche o purulente sulle tonsille e ingrossamento delle ghiandole del collo. Si tratta di segni e sintomi che potrebbero indicare una causa batterica, a maggior ragione in caso di bambini e ragazzi tra i 3 e i 14 anni;
- se dopo qualche giorno il dolore non accenna ad attenuarsi o se compare con una certa frequenza;
- in caso di raucedine che perdura per più settimane;
- se il mal di gola non consente di inghiottire nemmeno i liquidi o si hanno difficoltà respiratorie;
- se, oltre al mal di gola, compare una eruzione rossastra sulla pelle anche a distanza di una settimana o più dall'infezione;
- se è presente anche dolore all'orecchio, che non passa dopo 2 giorni.

Se il medico ravvisa la necessità di una terapia antibiotica è importante rispettare le dosi e i tempi di assunzione dell'antibiotico prescritto e non interromperlo prima di quanto indicato (di solito 10 giorni) anche se ci si sente meglio. Così facendo infatti si potrebbe avere una ricaduta, rischiare delle complicanze e facilitare la comparsa di ceppi di batteri resistenti all'antibiotico utilizzato. In caso di infezione da streptococco, che è altamente contagiosa, è bene restare a casa a riposo, fino alla scomparsa della febbre e far ritorno a scuola o al lavoro solo dopo almeno 24 ore dall'inizio della terapia antibiotica. Le misure di prevenzione generale, come lavarsi le mani frequentemente e non condividere con altre persone oggetti di uso personale che potrebbero essere contaminati (ad es. bicchieri) sono sempre importanti.