

## **Influenza: ecco perché vaccinarsi**

I sintomi dell'influenza sono ben noti: la febbre rappresenta la prima reazione naturale dell'organismo all'invasione del virus ed è un meccanismo di difesa che interviene per impedirne la moltiplicazione.

Altri sintomi sono mal di testa, malessere generale, naso chiuso con abbondanti secrezioni, mal di gola, talora accompagnati da nausea e diarrea. Se non intervengono complicazioni, la guarigione avviene spontaneamente nel giro di 3-5 giorni.

**Il periodo ideale per vaccinarsi** è fra ottobre e novembre. in quanto occorrono circa due settimane perché il vaccino possa esplicare al massimo il suo effetto protettivo. Negli adulti è sufficiente fare una sola iniezione. che conferisce un'immunità di circa sei mesi; nei bambini di età inferiore a 9 anni che ricevono il vaccino per la prima volta vengono di norma inoculate due dosi di vaccino a distanza di almeno un mese.

Per alcune persone che sono considerate a rischio, anche una normale influenza potrebbe rappresentare un pericolo ed è consigliabile che si sottopongano alla vaccinazione. Il vaccino costituisce attualmente l'arma più efficace sia per evitare l'influenza, sia per ridurre i rischi ad essa correlati.

Sono considerate persone a rischio gli anziani con più di 65 anni, coloro che soffrono di malattie croniche (es. asma, diabete, problemi cardiaci, ecc.) e coloro che presentano ridotte difese immunitarie. Dovrebbe ricevere la vaccinazione antinfluenzale anche il personale che lavora in comunità quali luoghi di assistenza e di cura e coloro che esercitano professioni di pubblico interesse. Inoltre, di fronte alla possibilità che la SARS, sindrome respiratoria acuta grave, si ripresenti con una nuova epidemia nei mesi invernali, il Ministero della Salute caldeggia una diffusione più ampia possibile della vaccinazione, per rendere la SARS più facilmente identificabile da parte del medico.

La vaccinazione garantisce una protezione in circa il 75% delle persone che vi si sottopongono; qualora si contraiga l'infezione, la malattia si presenta in forma meno grave. Diminuisce, inoltre, il rischio di andare incontro a complicanze (malattie respiratorie e polmoniti), il numero di ricoveri in ospedale e la mortalità complessiva. La vaccinazione antinfluenzale va fatta solo se ci si trova in buona salute e sempre dietro indicazione del medico.

## **Quando ci si ammala di influenza è necessario...**

- restare a letto in ambiente caldo ma non troppo secco; umidificare l'aria ambientale;
- seguire una dieta equilibrata. e ricca soprattutto in liquidi (brodo. latte. spremute di frutta) indispensabili per reintegrare l'acqua e i sali minerali persi attraverso l'abbondante sudorazione;
- usare, al bisogno, farmaci antipiretici. L'uso di questi farmaci dovrebbe essere riservato solo ai casi in cui la febbre è elevata o provoca seri disturbi. L'uso di antipiretici è indispensabile nei bambini che abbiano avuto in precedenza episodi di convulsioni febbrili. ma in questo caso non vanno utilizzati l'aspirina o altri prodotti contenenti acido acetilsalicilico e la preferenza va data a prodotti contenenti paracetamolo;
- evitare di coprirsi con troppi panni. per non ostacolare la riduzione della temperatura corporea;
- non assumere di propria iniziativa prodotti antibiotici. per altro non attivi contro i virus dell'influenza: solo il medico può stabilire la necessità: di un trattamento antibiotico per prevenire o curare altre infezioni.