



La scheda salute

Il raffreddore



Dalla più tenera età, siamo tutti soggetti al raffreddore, un'infezione molto diffusa del naso e della gola, che si accompagna generalmente a sintomi come congestione nasale, starnuti e mal di gola.

Come reagisce il corpo

Contrariamente a una convinzione assai diffusa, il raffreddore non è sinonimo di freddo, anche se quest'ultimo contribuisce ad abbassare le difese immunitarie. Questa malattia si rivela particolarmente contagiosa dall'autunno all'inizio della primavera, periodo, questo, che trascorriamo prevalentemente in luoghi chiusi. Le goccioline propagate con lo starnuto bastano a trasmettere il virus attraverso le mucose (bocca, naso, occhi) che si infiammano.

Da uno a tre giorni dopo, appaiono diversi sintomi: mal di gola, naso congestionato e gocciolante, starnuti, lacrimazione, mal di testa, talvolta mal d'orecchi oppure tosse - secca all'inizio - e un po' di febbre. Oltre ai bambini fino ai 6 anni, età in cui il sistema immunitario si rafforza, le persone più colpite sono quelle il cui sistema immunitario è indebolito o deficitario.

Cosa potete fare da soli

Optate per la prevenzione

- Evitate di condividere oggetti personali con una persona affetta da raffreddore.
- Evitate di stare troppo vicini al viso di quest'ultima.
- Lavatevi regolarmente le mani.
- Copritevi la bocca quando starnutite o quando una persona raffreddata starnutisce.

Se prendete il raffreddore:

- Consultate il vostro farmacista: vi consiglierà dei farmaci adatti alle vostre esigenze.
- Restate, se possibile, al caldo senza riscaldare troppo la vostra abitazione rischiando così di rendere l'aria troppo secca.
- Per agevolare la respirazione e placare la tosse, umidificate l'aria con un umidificatore a freddo.
- Riposatevi e, se necessario, rimanete a letto uno o due giorni.
- Bevete molto: le bevande calde (tisane, brodo...) diminuiscono la congestione nasale.

Il consiglioplus

Non esistono farmaci classici per combattere il virus del raffreddore, ma disponiamo di numerose terapie per le eventuali complicanze. In linea di massima, gli spray isotonici - che contengono acqua di mare ricca di sali minerali e oligoelementi - restano probabilmente il trattamento più efficace: riproducono l'effetto di quell'onda che vi ha colto di sorpresa, girato sottosopra, trascinato e poi riportato a riva un po' groggy, grondanti d'acqua, con le orecchie sibilanti, ma con i seni paranasali liberi! Se usati correttamente, questi spray assicurano una pulizia ottimale della mucosa dei seni paranasali contribuendo ad eliminare l'infiammazione in modo naturale. A questa terapia potremo eventualmente associare un farmaco topico in grado di decongestionare la mucosa nasale riducendo e fluidificando le secrezioni.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista! Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

