

Le infezioni delle prime vie respiratorie

I raffreddori o infezioni delle vie aeree superiori sono caratterizzati da naso chiuso e colante, a volte associato a mal di gola e febbre, qualche volta a tosse, raucedine, occhi rossi e ingrossamento delle ghiandole linfatiche del collo.

Come e quando si prendono?

Sono causati da virus che interessano il naso e la gola e si diffondono da una persona all'altra per mezzo di starnuti, colpi di tosse o con le mani sporche di muco, per contatto con soggetti ammalati o attraverso oggetti contaminati. I virus dei raffreddori possono sopravvivere sui giochi, telefoni, maniglie, asciugamani, tavoli o su altri oggetti per tre ore. Dagli oggetti il virus è trasmesso al naso attraverso le mani. Una volta raggiunto il naso, i virus cominciano a moltiplicarsi e a diffondersi verso il basso, nella gola, nella trachea e nei bronchi, causando mal di gola e tosse.

Poiché ci sono più di 200 virus che causano infezione delle vie aeree, molti bambini sani possono avere più episodi di raffreddore in un anno, specie nell'età dai 3 ai 5 anni. Con l'età scolare, il numero di episodi per anno comincia a diminuire. Il clima freddo, il vento e le correnti d'aria fredda soprattutto a pelle bagnata, l'aria condizionata, i piedi bagnati aumentano le possibilità di prendere un raffreddore, ma solo indirettamente, favorendo o aggravando l'infezione.

La durata di queste affezioni è in genere limitata: la febbre sparisce in 2-3 giorni, l'infiammazione di gola e naso dura una settimana, la tosse può persistere anche per 2 settimane.

La cura di queste malattie non esiste ancora. Gli antibiotici sono inefficaci contro i virus e, se usati comunque, possono favorire le complicazioni da microbi.

Quando chiamare il pediatra?

Immediatamente se:

- la respirazione è difficoltosa e non migliora dopo aver pulito il naso e avere abbassato la febbre
- il bambino sembra molto sofferente anche con febbre bassa.

Durante le ore di ambulatorio se:

- il bambino ha meno di 3 mesi di vita e ha febbre
- ha mal d'orecchio o dolore alla fronte o agli zigomi
- la pelle sotto il naso è screpolata o coperta di croste (si tratta probabilmente di una complicazione da altri microbi),
- il muco nasale è giallo-verde (pus) da più di 3 giorni o è presente da più di 15 giorni
- il muco nasale contiene sangue, e la cosa si sta ripetendo
- gli occhi presentano una suppurazione gialla (oltre ad essere rossi e lacrimanti)
- c'è febbre (oltre i 38° C) da oltre 72 ore
- le cure messe in atto non sono state efficaci e il bambino dopo 5-7 giorni non migliora.

Cosa fare?

- è importante la pulizia del naso e l'eliminazione del muco: *tenere il naso libero è la prima cosa da fare, specie se il bambino è piccolo* (il lattante non è in grado di respirare con la bocca e quindi per succhiare ha bisogno di respirare almeno in parte dal naso!). Anche prima di dormire la pulizia del naso diventa importante per riuscire a prendere sonno.

Quando la secrezione è abbondante e chiara, l'unica regola è quella di favorirla:

- se il bambino è piccolo, pulirgli il naso periodicamente o rimuovere le secrezioni con l'uso di una pompetta di gomma
- se il bambino è grande, invitarlo a soffiarsi il naso da solo, più volte al giorno
- l'uso di sciroppi mucolitici (che sciolgono il muco) non è consigliato perché il muco è già sciolto per conto proprio.

Lavaggi nasali e aspirazione.

Le gocce nasali di soluzione fisiologica o di acqua tiepida sono il miglior rimedio per sbloccare il muco, instillate con un contagocce pulito, o direttamente dai flaconcini pronti all'uso.

La soluzione fisiologica non è altro che acqua e sale: si può anche preparare molto più economicamente a livello domestico, facendo sciogliere in mezzo litro di acqua bollita due cucchiaini da caffè di sale fino da cucina (4,5 grammi circa).

Alcuni minuti dopo avere instillato più gocce di soluzione fisiologica in ogni narice, con un tampone di cotone va asportato il muco sciolto. Se si usa la pompetta, vanno chiuse completamente entrambe le narici: una con la punta della pompetta, l'altra col dito. Attenzione però a non causare un sanguinamento dal naso: evitare pertanto di spingere la punta della pompetta troppo in profondità e verso la parte interna della narice (cioè quella in mezzo al naso).

Ai bambini più grandi che possono soffiare il naso va instillato in ogni narice il contenuto di un intero contagocce di soluzione fisiologica (tenendo il bambino sdraiato con la testa leggermente reclinata all'indietro). Attendere un minuto affinché il liquido ammorbidisca e liberi il muco, poi fare soffiare il naso al bambino.

Questa operazione può essere ripetuta molte volte in un giorno per pulire completamente le narici.

E' importante:

- instillare una buona quantità di soluzione fisiologica nel naso (non poche gocce)
- liberate sempre le secrezioni
- ripetete la procedura fino a quando il respiro è libero: la parte anteriore del naso può sembrare libera quando ancora quella posteriore è piena di muco asciutto (introdurre la soluzione fisiologica nel naso senza poi cercare di liberarlo produce pochi risultati)
- evitare, se non espressamente prescritte dal pediatra, le gocce di farmaci decongestionanti per il naso: non sono molto più efficaci della soluzione di acqua e sale e in più, se usate per periodi lunghi senza controllo, determinano alterazioni della mucosa nasale.

Come curare i sintomi associati al raffreddore?

- se compaiono *dolori muscolari, mal di testa o febbre* (oltre i 38° C), il farmaco di primo impiego è quello a base di "paracetamolo" (concordare con il pediatra formulazione e dosi).
- *tosse*: con essa l'organismo cerca di portare all'esterno il muco e, assieme a questo, virus e microbi. E' quindi da favorire, e non da eliminare. Se la tosse è secca e ripetitiva e fastidiosa, si può aiutare il bambino a scioglierla con l'uso della sol. fisiologica o con l'acqua (tramite inalazioni di vapore acqueo o aerosol).
- *scarso appetito*: va incoraggiata l'assunzione di liquidi, con un'alimentazione composta di piccoli e frequenti spuntini (soprattutto a base di cereali: pasta, pane, biscotti, ecc.).

Come prevenire le infezioni respiratorie?

Poiché le complicazioni di un banale raffreddore sono molto comuni nei bambini durante il primo anno di vita:

- vanno evitati i contatti con altri bambini o adulti con il raffreddore
- fare attenzione ai luoghi affollati: nidi, asili, supermercati. (in ogni caso sarà difficile riuscire sempre a impedire le infezioni).
- invitare il bambino a lavare frequentemente le mani (i virus del raffreddore sono continuamente trasmessi dalla loro contaminazione) e, per quanto possibile, impedire che le metta in bocca o nel naso.
- insegnare al bambino a coprirsi il naso e la bocca quando starnutisce (lo starnuto dissemina microbi nell'ambiente in modo repentino)

- la casa deve avere un'umidità relativa intorno al 40-60%: se l'aria è troppo secca, abbassare il riscaldamento, mettere vaschette d'acqua sui termosifoni, cambiare ogni due tre ore l'aria degli ambienti.
- evitare il fumo di sigaretta negli ambienti dove soggiorna il bambino

da: *G. Caso, B. Marangoni, L. Venturelli* Le infezioni delle prime vie respiratorie
Quaderni acp 1997; 4(5)

Le domande da fare al mio pediatra:

.....
.....
.....
.....
.....