

Il suo Pediatra risponde

schede informative a cura di

Pediatrati di Libera Scelta

Laboratorio per il Cittadino Competente

(Sistema Comunicazione Ausl Modena)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

RAFFREDDORE

Il raffreddore che cos'è?

Il raffreddore è una infiammazione delle vie nasali. Guarisce da solo, anche se è molto fastidioso. Il raffreddore è senz'altro la malattia più frequente dell'età infantile: generalmente il bambino, infatti, si ammala 6-8 volte all'anno, mentre l'adulto, in media 2-4 volte.

Qual è la causa?

Numerosi virus, circa 200, causano il raffreddore e ognuno ha caratteristiche proprie. È perciò normale ammalarsi più volte di raffreddore perchè l'organismo, incontrando sempre virus diversi, deve produrre nuove difese, anticorpi, per combattere la malattia.

Come avviene il contagio?

Chi ha il raffreddore elimina il virus con tosse e starnuti soprattutto nei primi 3 giorni di malattia e, a volte, anche fino a 3 settimane dopo l'episodio acuto. Le goccioline piene di virus (espulse da bocca e naso del malato) raggiungono le vie respiratorie delle altre persone direttamente o tramite le mani e gli oggetti contaminati.

Come si manifesta?

I sintomi del raffreddore compaiono in rapida sequenza: il bambino avverte dapprima fastidio al naso e prurito in gola, poi comincia a starnutire e ad emettere muco dal naso a cui si aggiungono stanchezza e, a volte, febbre. Segue una fase di 2-3 giorni con naso chiuso, secrezione giallastra, tosse, perdita dell'appetito, malessere e febbre. Infine si ha la risoluzione dei sintomi in 2-3 giorni, anche se talvolta può persistere per 10-15 giorni.

Consultare il pediatra se:

- la febbre ritorna e i sintomi peggiorano
- lo scolo nasale dura più di 10 giorni
- ha altri sintomi oltre a quelli elencati sopra
- il bambino ha meno di 3 mesi.

Cosa fare?

- mantenere pulite le narici del bimbo con soluzioni saline
- tenere il capo del bimbo sollevato durante la notte per farlo dormire meglio
- dare al bimbo un adeguato apporto di liquidi, acqua, tè deteinato, spremute, latte... e alimenti, quali frutta e verdura, ricchi di vitamina C
- somministrare un farmaco antipiretico se il bambino ha una febbre superiore a 38,5°C
- ricordare che l'antibiotico non serve per curare il raffreddore, come non serve per tutte le infezioni virali.

Come limitare la diffusione del virus?

- coprire la bocca e il naso, durante la tosse e gli starnuti, con un fazzoletto e buttarlo nel cestino
- pulire spesso le mani quando si tossisce o starnutisce
- lavare le mani in modo corretto usando acqua e sapone per un periodo sufficientemente lungo: dire al bimbo che conti fino a 20 prima di smettere
- se il bimbo è piccolo è necessario compiere per lui le azioni qui riportate
- queste raccomandazioni, naturalmente, valgono anche per i genitori...

Il suo Pediatra risponde

schede informative a cura di

Pediatrati di Libera Scelta

Laboratorio per il Cittadino Competente

(Sistema Comunicazione Ausl Modena)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Come eseguire il lavaggio nasale:

1. fare sdraiare il bambino a pancia un su
2. fare inclinare la testa a sinistra e introdurre con una siringa senza ago la soluzione salina nella narice destra
3. ripetere l'operazione nella narice opposta (la sinistra) dopo aver fatto inclinare la testa a destra
4. il flusso va mantenuto fino alla fuoriuscita di liquido limpido dall'altra narice
5. sollevare delicatamente la testa del bambino e la soluzione colerà dalle sue narici liberandogli il nasino.

È importante che il beccuccio venga inserito in maniera ermetica all'interno della cavità nasale, lungo l'asse della narice ed in posizione perpendicolare rispetto al piano del viso, perché il procedimento riesca.

IN CASA



Come si prepara la soluzione salina?

È molto semplice prepararla in casa e con costi bassissimi.

Si fa così:

1. bollite 1 litro di acqua del rubinetto lasciandola poi raffreddare
 2. aggiungete 2-3 cucchiaini da tè di sale, 'sale grosso da cucina' (non il sale da tavola in quanto contiene additivi)
 3. aggiungete un cucchiaino da tè di bicarbonato di sodio che funziona da tampone e che neutralizza il bruciore provocato dal sale marino.
- È pronta!

RAFFREDDORE

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Goldman DA, Epidemiology and Prevention of Pediatric Viral Respiratory Infections in Health Care Institutions, *Emerg Infect Dis* 2001.

Heikkinen T, Jarvinen A, The Common Cold, *Lancet* 2003; 361: 51-59.

Pfeiffer WF, A Multicultural Approach to the

Patient who has a Common Cold, *Pediatrics* in Review 2005; 26: 170-175.

Musher DM, How Contagious are Common Respiratory Tract Infections? *N Engl J Med* 2003, 348: 1256-1266

Copri
la tua tosse,
Lava
le tue mani