



salute *pratica*

Le vie respiratorie non corrono rischi solo in inverno: ecco i segnali da non sottovalutare

**M**are, sole, passeggiate in verde e aria pulita. È difficile collegare il pieno dell'estate ai disturbi della respirazione che si pensa sempre siano tipici della stagione fredda o, tutt'al più, della primavera, quando compaiono le allergie stagionali. Non è così: anche in vacanza si possono avere problemi alle vie respiratorie e, spesso, non vengono riconosciuti perché sono "mascherati" da sintomi che si associano al caldo o a una nuotata.

# naso, orecchie e sintomi tranello

→ L'ARIA CONDIZIONATA, GLI SBALZI TERMICI

*La tosse secca*

## POTREBBE ESSERE ASMA

*Piccoli colpi di tosse che si manifestano dopo uno sforzo, per esempio dopo una nuotata o una passeggiata in montagna impegnativa, non vanno mai sottovalutati: potrebbero non essere semplice irritazione, ma un segnale dell'asma.*

**\*** Si tratta di un disturbo respiratorio che coinvolge le vie aeree; in genere compare entro i 7 anni di età ed è la causa più frequente dei ricoveri ospedalieri nei bimbi.

### *Più a rischio con un temporale*

Spesso si pensa che l'asma sia solo primaverile e quindi legata alla presenza dei pollini.

**\*** In realtà si è scoperto che anche nei mesi estivi possono comparire i sintomi, scatenati appunto dallo **sforzo fisico** o da particolari situazioni climatiche, come i temporali. La **forte elettricità** presente nell'aria in questi casi provoca infatti un picco di produzione di pollini estivi e tutto questo

può contribuire a scatenare la crisi.

#### **Che cosa fare**

Se si ha il sospetto di asma, è meglio rivolgersi subito al medico, perché i sintomi possono peggiorare e causare difficoltà respiratoria seria. Inoltre, occorrono **farmaci specifici**, antinfiammatori che aiutino a controllare la reattività dei bronchi, in spray o anche somministrati per aerosol.

I colpi di tosse, in particolare dopo uno sforzo fisico, non devono essere trascurati, soprattutto se oltre alla tosse secca e fastidiosa compaiono anche sensazione di mancanza d'aria e respiro sibilante. Nei casi più seri, si avvertono difficoltà respiratoria e sensazione di "peso" al petto.

*il mal d'orecchio*

## FORSE STAI TROPPO IN ACQUA

*Hanno dai tre ai 15 anni e, che siano al mare, al lago oppure in piscina, trascorrono ore e ore in acqua. Sono i bambini e i ragazzi che godono appieno del più naturale refrigerio dell'estate, tuffandosi e divertendosi a esplorare i fondali. Se, però, questi lunghi bagni non sono seguiti da un'igiene adeguata della parte esterna dell'orecchio, possono comparire otiti esterne, meno serie ma più dolorose, e otiti medie, che richiedono un trattamento spesso con i farmaci.*

### L'otite esterna

È chiamata anche "otite del nuotatore", perché colpisce chi trascorre ore in acqua. È un'infezione dovuta all'ingresso di germi e acqua nel condotto uditivo, oppure a una pulizia scorretta e aggressiva, che traumatizza il condotto stesso e la membrana uditiva. **\* Causa intenso dolore, prurito e calo dell'udito;** va curata con farmaci **antinfiammatori** in gocce locali per alcuni giorni, per evitare che degeneri in otite media. È, inoltre, bene evitare di immergere la testa in acqua per qualche giorno.

### L'otite media

Si tratta di un'infezione della cassa del timpano, causata da **infezioni virali o batteriche** ed è spesso conseguenza di un raffreddore, frequente anche in estate. Colpisce più spesso i bambini fino a tre anni in cui la tuba di Eustachio (il canale che collega naso e orecchie) è ancora corta e orizzontale, agevolando così l'annidarsi dei germi. **\* Con l'arrivo dell'estate e la permanenza in acqua, nei bambini predisposti il rischio di otite può aumentare.** Compagno **dolore, vertigini, calo dell'udito.** Talvolta servono gli **antibiotici**, dopo una visita medica.

### Che cosa fare

Durante il bagno, non restare troppo a lungo con la testa immersa. Inoltre, ci si deve **asciugare bene** le orecchie, tamponando delicatamente la parte esterna con una salvietta morbida, senza utilizzare bastoncini cotonati. Sono molto utili i **lavaggi** che detergono anche le cavità nasali, migliorando la ventilazione dell'orecchio favorendo l'eliminazione di muco e germi.



In estate il raffreddore e la sinusite sono molto più frequenti di quanto si creda. Le cause, infatti, sono parecchie: le variazioni climatiche, soggiornare in ambienti umidi, restare con i capelli o con indumenti bagnati, l'inquinamento atmosferico, le allergie.



## L'ESCURSIONE NOTTE-GIORNO FAVORISCONO L'ATTACCO DI VIRUS E BATTERI

*il mal di testa*

## OCCHIO ALLA SINUSITE

*È vero che questo disturbo può essere la conseguenza di eccessi estivi, come le ore piccole o un bagno di sole troppo intenso, ma alcune condizioni ambientali possono causare disturbi respiratori che danno luogo a sintomi insidiosi e ingannevoli.*

### La scia di un raffreddore

Mal di testa e naso tappato spesso vengono collegati a un tuffo in mare o allo stare troppo al sole. Invece, possono essere sintomi-tranello che nascondono una rinosinusite con disturbi che durano a lungo.

**\* La congestione delle fosse nasali limita la respirazione, riducendo il gusto e l'olfatto. Poi, compare il mal di testa che, in alcuni casi, si accompagna a dolore a fronte, denti e orecchio e al respiro difficoltoso.**

### Che cosa fare

Il **lavaggio nasale**, effettuato più volte al giorno con soluzioni fisiologiche, agisce riducendo i sintomi, rimuovendo le secrezioni mucose, allontanando i mediatori dell'infiammazione e migliorando il meccanismo di pulizia naturale del naso. Vale sia per gli adulti sia per i bambini.

### PER SAPERNE DI PIÙ

Per insegnare a proteggersi da alcuni fastidiosi malanni dell'estate anche con trattamenti classici come lavaggi nasali, docce nasali e aerosolterapia, prosegue fino a tutto settembre "Un respiro di salute", la campagna educativa realizzata da FederAsma e Allergie onlus, in collaborazione con le società scientifiche lar, Simri, Siap e con il contributo di Chiesi. Gli opuscoli "Vademecum estate e aerosolterapia. I benefici per un buon respiro e un buon udito" sono disponibili negli studi medici e nelle farmacie. Sono scaricabili sul sito [www.federasmaeallergie.org](http://www.federasmaeallergie.org) o visualizzabili sul cellulare utilizzando il QRcode dedicato.

Servizio di Roberta Ravio.

Con la consulenza del dottor Alberto Macchi, dirigente primo livello all'Assi Sette Laghi Varese clinica di Otorinolaringoiatria, università degli Studi dell'Insubria e presidente lar (Accademia italiana di rinoologia).