

Automedicazione per chi **VA** in **Vacanza** all'**ESTERO**

istruzioni per il corretto uso
dei farmaci di automedicazione



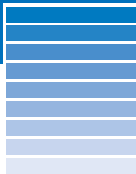
La vacanza è il meritato riposo dopo un lungo periodo di lavoro. Niente dovrebbe disturbarne la quiete, tanto meno imprevisti dovuti a problemi di salute.

Ammalarsi o avvertire qualche disturbo durante un viaggio può, però, capitare. I cambi di fuso orario e di ambiente legati al viaggio possono rendere il nostro organismo più indifeso, perciò nella nostra valigia è bene mettere questa guida ed alcuni medicinali.

Il consiglio è quello di preparare un kit che contenga sia le medicine alle quali abitualmente ricorriamo per disturbi di salute episodici o casuali (raffreddore, mal di testa, cattiva digestione, mal di gola, influenza, punture d'insetti, scottature, tosse, stitichezza, ecc.) sia le medicine utilizzate per i nostri disturbi ricorrenti.

Il suggerimento è ancora più importante se la meta della vacanza è un paese estero dove patologie e farmaci hanno nomi diversi dai nostri: comunicare con un farmacista che non parla l'italiano non è facile. Inoltre, individuata la medicina giusta, il foglio illustrativo, strumento essenziale da leggere sempre, sarà scritto in un'altra lingua.

Ricorrere all'automedicazione, specie in vacanza, è spesso l'unica soluzione possibile per curare un piccolo disturbo, ma senza abusarne; quando i disturbi persistono o si aggravano è sempre meglio rivolgersi ad un medico.



Questa guida vuole fornire una serie di semplici consigli che aiutino ad affrontare in sicurezza e tranquillità le vacanze. I consigli riportati in questo opuscolo aiuteranno ad orientarsi nel mondo dei disturbi più comuni, ma non per questo meno fastidiosi: cosa sono, come si manifestano, come si possono trattare.

Tutti quanti incorriamo normalmente in piccoli problemi di salute, che in alcuni casi possono incidere negativamente sulla qualità della vita come un po' di tosse, una piccola contusione, un arrossamento degli occhi, una puntura d'insetti. Sono quelli che comunemente vengono chiamati disturbi lievi, con sintomi facilmente riconoscibili per comune esperienza e trattabili autonomamente senza bisogno di rivolgersi necessariamente al medico. Insomma, sono indisposizioni comuni per le quali è sufficiente avere a portata di mano alcuni medicinali il cui impiego consente di risolvere con tranquillità ed efficacia la situazione.

Bisogna comunque tenere presente che anche i sintomi banali possono essere segnale di qualcosa di più serio. Per questo non bisogna mai sottovalutarli, attenendosi sempre alla regola che quando persistono o si aggravano è sempre meglio rivolgersi al medico.

Per i disturbi lievi sono disponibili i medicinali di automedicazione, che si possono acquistare liberamente senza bisogno di ricetta medica, e sono anche facilmente riconoscibili in quanto recano sulla confezione l'indicazione, "Farmaco senza obbligo di ricetta". Sono medicinali con efficacia comprovata da anni di sperimentazione e uso, quindi ben conosciuti e sicuri.

Affinché questi farmaci possano essere utilizzati in piena tranquillità è necessario seguire alcune semplici regole:

- ▶ *leggere attentamente il foglio illustrativo; attenersi alle dosi riportate; controllare la data di scadenza del medicinale;*
- ▶ *prestare attenzione a situazioni particolari (per esempio: gravidanza e allattamento, bambini, persone anziane), per le quali è sempre meglio rivolgersi al medico;*
- ▶ *non protrarre il trattamento oltre quanto stabilito nel foglio illustrativo e rivolgersi al medico se il disturbo persiste o si aggrava;*
- ▶ *usare molta cautela soprattutto nell'assunzione orale di farmaci di automedicazione quando si è in trattamento cronico con altri farmaci prescritti dal medico e accertarsi che non vi siano interferenze dannose.*
- ▶ *consultare il farmacista in caso di dubbi.*

Facendo tesoro di queste poche regole, la vostra vacanza potrà essere affrontata con maggiore serenità, certi che sarete in grado di risolvere ogni piccolo problema intercorrente di salute, ovunque vi troviate nel mondo.

Mario Eandi

ordinario di Farmacologia Clinica

Università di Torino

INDICE

▶	allergie	6
▶	cefalea	8
▶	dermatite da contatto	10
▶	dismenorrea	12
▶	distorsioni	14
▶	dolori articolari	16
▶	dolori muscolari	18
▶	ematomi	20
▶	emorroidi	22
▶	faringiti	24
▶	febbre	26
▶	ferite e escoriazioni	28
▶	gastralgie	30
▶	gonfiore delle gambe	34
▶	insonnia e disturbi del sonno	36
▶	mal di denti	38
▶	malattie da raffreddamento	40
▶	malattie infiammatorie dell'occhio	42
▶	nausea e vomito	46
▶	punture d'insetti	48
▶	riniti	50
▶	stipsi	52
▶	stomatiti	54
▶	tabagismo	56
▶	tosse	58
▶	vaginite	60

allergie



Cosa sono



L'allergia è una **ipersensibilità ad una particolare sostanza**, detta allergene,

che, quando è inalata, ingerita o toccata, produce una reazione anomala dell'organismo detta reazione allergica.

Uno dei più importanti responsabili della reazione allergica è l'istamina, una sostanza che viene liberata nell'organismo in seguito all'esposizione agli allergeni.

Gli allergeni più diffusi sono: i pollini, gli acari della polvere, la forfora di animali (allergeni da inalazione); gli alimenti, le sostanze chimiche, i farmaci (allergeni da ingestione); punture di insetti (allergeni da puntura); cosmetici, metalli (allergeni da contatto).

Come si manifestano



Una reazione allergica può manifestarsi con **sintomi a carico dell'apparato respi-**

ratorio come starnuti, tosse, gocciolamento e prurito nasale; a carico degli occhi come lacrimazione, prurito oculare, occhi lucidi; **a livello della pelle**

sotto forma di prurito, orticaria, eritema e irritazione cutanea e **a livello gastrointestinale** con sintomi come dolore addominale, vomito e/o diarrea. I sintomi possono apparire all'improvviso o a intervalli diversi a seconda dell'allergene scatenante.

Come si curano

I farmaci di automedicazione più comuni per il sollievo dei sintomi allergici sono gli **antistaminici**. Gli antistaminici si chiamano così proprio perché bloccano gli effetti dell'istamina, responsabile delle manifestazioni allergiche.

Nel caso di allergie respiratorie, in particolare in caso di rinite allergica che è spesso accompagnata da sintomi di congestione nasale esistono in commercio antistaminici per via orale in combinazione con vasoconstrictori (per esempio la **pseudoefedrina**) in grado di alleviare il fastidio del naso chiuso, riducendo l'insorgenza di sonnolenza, effetto collaterale tra i più comuni legato all'assunzione di antistaminici per via orale. Tra i farmaci di automedicazione che combattono i sintomi delle reazioni allergiche, sono disponibili anche prodotti per l'uso topico (spray nasali, colliri) a base di vasoconstrictori e/o antistaminici.

I farmaci di automedicazione per ridurre i sintomi delle reazioni allergiche possono essere usati per gli attacchi acuti, e in ogni caso per periodi limitati di tempo.

cefalea

Cosa è e come si manifesta

.....

La cefalea è il **comune mal di testa** e può derivare da molte cause, estremamente varie per origine e livello di gravità. Mai come per il mal di testa vale il principio che deve trattarsi di un disturbo passeggero, di breve durata e che non si ripresenta di frequente: se così non è occorre rivolgersi ad un medico.

Le cause più frequenti del comune mal di testa sono note: stress (anche per intensa attività sportiva), prolungata esposizione al sole, fumo, insonnia, particolari alimenti (cioccolata, molluschi, formaggi) o bevande (caffè, vino, superalcolici).





Come si cura

Contro il mal di testa esistono specifici farmaci che, assunti appena si presenta il disturbo, possono bloccarlo anche molto rapidamente: sono i cosiddetti FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei) dotati di un elevato effetto analgesico come l'**acido acetilsalicilico**, l'**ibuprofene**, il **naprossene sodico** o il **paracetamolo**.



dermatite da contatto

Cosa è

..... Per dermatite da contatto si intende la **manifestazione cutanea di risposta del sistema immunitario** di alcuni individui particolarmente sensibili, nei confronti di alcune sostanze estranee all'organismo.

La dermatite allergica da contatto può essere causata da metalli, quali nichel, (anelli, braccialetti, orecchini e collane), cromo, cobalto (molto comuni in edilizia in quanto sono presenti sotto forma di sali nel cemento), oppure da materie plastiche, da detersivi, saponi, dalle piante (come, ad esempio, il geranio), dalle fibre sintetiche e da alcuni farmaci.

Come si manifesta

..... La dermatite da contatto compare spesso improvvisamente, anche se la stessa sostanza che la provoca non aveva mai prima suscitato reazioni allergiche. Ed è caratterizzata, nella fase acuta, da **chiazze arrossate, edematose, a bordi sfumati e mal definiti**. Appaiono anche vescicole chiare delle dimensioni di 1-2 millimetri. Il sintomo più fastidioso è il forte prurito.



Come si cura

.....

Solamente la prevenzione del contatto con le sostanze allergizzanti permette di evitare la dermatite. A questo scopo possono essere utili guanti o creme "barriera".

In generale, l'intervento terapeutico è solo sintomatico e si fonda sul ricorso a **pomate, creme ed unguenti a base di antistaminici** (ad es. **difenidramina, isotipendile, prometazina, dimetindene, desclorfeniramina, tonzilamina**), o, meglio, di corticosteroidi topici (ad es. **idrocortisone**.) per evitare il rischio di fotosensibilizzazione e per diminuire o togliere il prurito.

dismenorrea

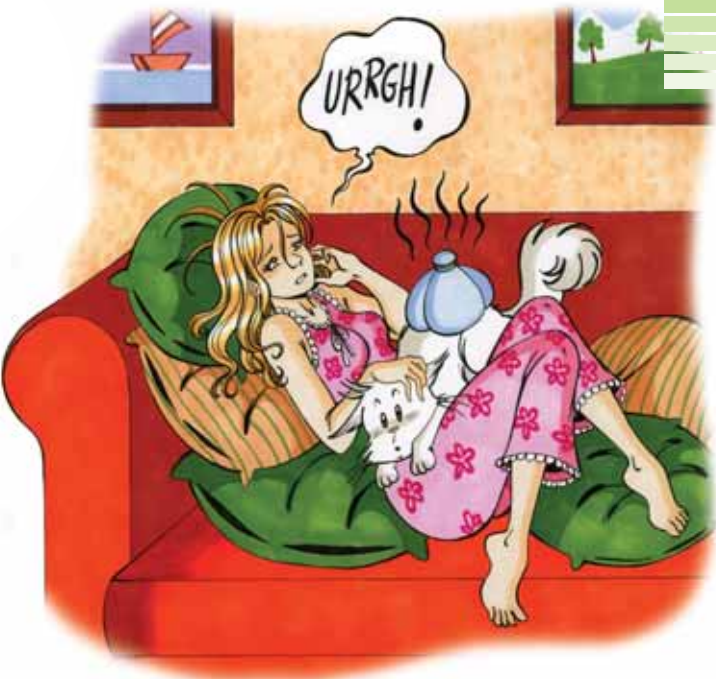
Cosa è La dismenorrea significa
"mestruazione dolorosa".

Essa può accompagnare i normali flussi mestruali (primaria) oppure essere dovuta a disturbi ginecologici (secondaria).

Come si manifesta La dismenorrea primaria si manifesta con dolore "a crampi" nel basso ventre

che può irradiare nella regione del coccige o delle cosce. Generalmente il dolore compare il giorno prima dell'inizio del flusso mestruale, gradualmente si riduce dopo che è cominciata la mestruazione e, spesso, si esaurisce entro il primo giorno della stessa. Contemporaneamente si possono avvertire **nausea, vomito, cefalea, mal di schiena**, facile affaticamento.

Nella dismenorrea secondaria, invece, il dolore è spesso descritto come "sordo", piuttosto che a spasmi o crampi e può insorgere in qualunque momento del ciclo mestruale tendendo ad accentuarsi con la comparsa del flusso mestruale.



Come si cura

.....

La terapia ritenuta più idonea è quella basata sulla somministrazione di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), tra cui: **ibuprofene**, **naproxene**, **ketoprofene** e i derivati dell'**acido salicilico**, generalmente disponibili sul mercato come farmaci di automedicazione.

Il **paracetamolo**, pur essendo un farmaco fondamentalmente antipiretico, può risultare utile nei casi in cui sia controindicato l'uso dei FANS.

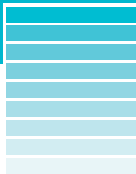
distorsioni

Cosa sono

La distorsione è il risultato di un **movimento non corretto** che provoca un'estensione o una **torsione non fisiologica dei legamenti**, dei tendini e delle capsule articolari.

Può accadere di farsi male semplicemente camminando, oppure svolgendo attività sportive a livello sia agonistico sia amatoriale.





Come si manifestano

Il dolore, il gonfiore, l'aumento di temperatura e l'immobilità dell'articolazione colpita sono i segni classici che accompagnano le distorsioni. Il tutto, ovviamente, è proporzionale al grado di intensità della distorsione.

Come si curano

In caso di distorsione è consigliabile **tenere l'articolazione il più possibile a riposo** perchè sollecitare ulteriormente la parte aumenta l'infiammazione in corso.

Altrettanto consigliabile è applicare sulla parte interessata una borsa con il ghiaccio, soprattutto in presenza di gonfiore.



Poiché la distorsione provoca un'infiammazione, è utile l'applicazione locale di prodotti a base di antinfiammatori non steroidei (**diclofenac, ketoprofene, naprossene**) che calmeranno anche il dolore. Le conseguenze delle distorsioni durano pochi giorni ed i sintomi diminuiscono progressivamente. Se così non fosse e il gonfiore articolare tendesse ad aumentare è consigliabile consultare il medico. A volte, infatti, **gli infortuni possono essere solo apparentemente banali**.

dolori articolari

Cosa sono

.....

Un trauma o una malattia infiammatoria che **colpisce i siti di giunzione tra due formazioni ossee** sono le cause più comuni di dolore articolare.

Le articolazioni sono costituite da una cuffia di cartilagine al cui interno circola un liquido ad azione lubrificante, il liquido sinoviale, che durante l'infiammazione o un trauma si modifica e per qualità e per quantità.

Come si manifestano

.....

Il **dolore è accompagnato a rumori intraarticolari**, spesso seguiti da una riduzione della motilità dell'articolazione colpita.

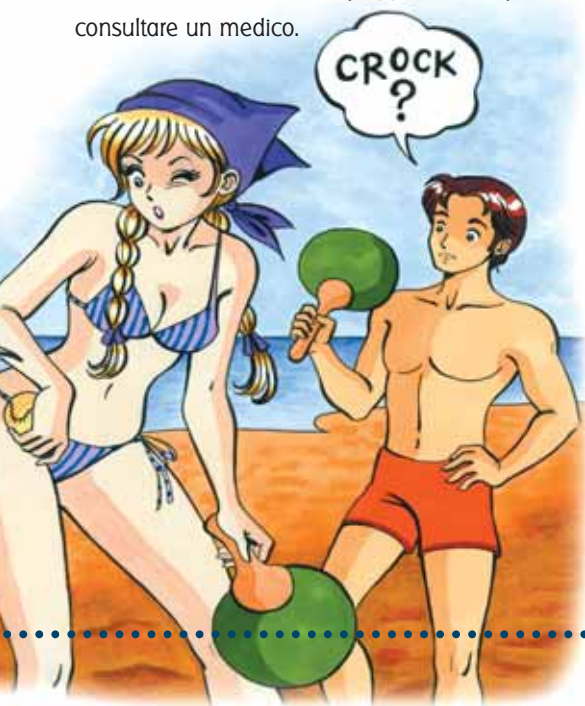


Come si curano

Un corretto movimento ed il mantenimento di un peso corporeo adeguato sono alla base della prevenzione dei dolori delle articolazioni degli arti inferiori ma anche di altri distretti corporei come la colonna vertebrale.

L'infiammazione può essere trattata con farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), alcuni dei quali sono disponibili in automedicazione, come il **diclofenac**, l'**ibuprofene**, il **ketoprofene**, sia per uso locale (creme, gel, cerotti) sia per via generale (compresse, polvere...).

Nel caso in cui il dolore peggiori è indispensabile consultare un medico.



dolori muscolari

Cosa sono

.....

Il dolore muscolare riconosce come cause **uno sforzo eccessivo**, (come accade durante un esercizio sportivo quale la maratona), o un trauma.

Il **mal di schiena** è una classica forma di dolore muscolare dovuta a **movimenti e posture scorretti**.

In tutte queste situazioni il muscolo o un gruppo di muscoli interessato diventa la sede di un'inflammatione.



Come si manifestano

Il dolore può manifestarsi **come continuo** o può essere avvertito francamente **come un crampo**, inoltre la sede infiammata risulta rigida e dura, mentre il movimento risulta assai difficoltoso e limitato.

Come si curano

Il **riposo e l'utilizzo di supporti contenitivi** (fasce elastiche) aiutano e accompagnano la ripresa del movimento.

Per trattare l'infiammazione è utile l'applicazione locale (gel, creme, cerotti) di prodotti a base di antinfiammatori non steroidei (**diclofenac, ketoprofene, naprossene**) che agiscono sul dolore consentendo una limitazione del periodo di immobilità.

Se l'applicazione locale non dovesse sortire l'effetto desiderato, il medico consiglierà la terapia farmacologica antinfiammatoria per via generale, adeguandola al caso.



ematomi

Cosa sono



L'ematoma (il classico livido) è causato da **traumi che determinano la rottura di piccoli vasi sanguigni** presenti negli strati più profondi della pelle senza provocare una lesione della cute. Il sangue uscito dai vasi rimane al di sotto della cute determinando, appunto, la formazione del livido.

Generalmente si presenta come una lesione cutanea che appare inizialmente rossa, poi di colore bluastrò. Nei giorni successivi all'evento il colorito della lesione tende a mutare passando dal rosso cupo iniziale al bluastrò ed al giallognolo.

Come si manifestano



Il sangue rimasto intrappolato al di sotto della cute viene lentamente degradato da cellule particolari. Il mutamento di colore dell'ematoma è dovuto infatti proprio alla degradazione di un composto colorato contenuto nei globuli rossi che progressivamente cambia tonalità.

La facilità o meno, a seguito di piccoli traumi, di andare incontro alla formazione di ematomi dipen-



de anche dalla maggiore o minore resistenza ed elasticità delle pareti venose; per questo motivo **a molte persone si forma il livido anche dopo aver urtato anche solo lievemente.**

A parte il dolore provocato dall'evento traumatico che lo determina, l'ematoma non dà luogo a sintomi particolari. Un lieve dolore al tatto e una sensazione di indurimento locale, entrambi rapidamente decrescenti, sono i sintomi caratteristici.

Come si curano

Gli ematomi più frequenti e leggeri **tendono a risolversi spontaneamente nel giro di pochi giorni.** Ci sono comunque medicinali di automedicazione che possono essere usati a questo scopo e che contengono alcuni principi attivi (**escina, oxerutina, irudina, eparina sodica, eparan solfato, sulfomuco-polisaccaridi**) in grado di rendere più rapido il processo di smaltimento del sangue fuoriuscito dai vasi sanguigni, abbreviando il tempo di visibilità dell'ematoma.

emorroidi

Cosa sono e come si manifestano



Le emorroidi, il disturbo più comune dell'ultimo tratto del canale intestinale, sono **dilatazioni varicose delle vene (emorroidarie) del retto e dell'ano**. Le cause più frequenti sono: l'avanzare dell'età, l'eccessivo sforzo per evacuare le feci, la presenza di feci molto dure, la gravidanza oltre a fattori ereditari.

A causa dell'elevata e prolungata pressione, al loro interno le vene emorroidarie, perdono elasticità e possono dilatarsi fino a provocare disturbi quali prurito, dolore, emissione di sangue e fuoriuscita della massa emorroidaria all'esterno.

Alcuni alimenti e bevande (come spezie, cacao, cibi piccanti, crostacei, vino rosso e birra) ma anche **alcuni sport** (come motociclismo equitazione o ciclismo) oppure la stessa vita sedentaria, possono essere fattori che scatenano l'insorgenza delle emorroidi.

Come si curano



A parte i casi più gravi (emissione di sangue e fuoriuscita della massa emorroidaria

all'esterno) che richiedono necessariamente l'intervento del medico, le emorroidi sono il più delle volte un fenomeno progressivo che se affrontato per tempo (superando reticenze psicologiche) può essere risolto rapidamente, scongiurando eventuali aggravamenti.

Alcuni farmaci di automedicazione, applicati localmente sotto forma di pomata o di supposta, permettono un sollievo immediato da **bruciore, dolore, infiammazione, infezione** grazie ai principi attivi contenuti che possono essere classificati nelle seguenti categorie:



- anestetici locali per il dolore (**benzocaina, amilena, pramocaina**);
- corticosteroidi ed antinfiammatori per l'infiammazione (**idrocortisone, desametasone, flucortolone**);
- antibiotici - antisettici per l'azione antibatterica e disinfettante locali.
- antitrombotici - eparinoidi - vasocostrittori
- sostanze di origine naturale con azione tonificante-lenitiva

In caso di uso prolungato o in situazioni particolari (anziani, gravidanza, allattamento), è opportuno consultare il medico o il farmacista.

faringiti

Cosa sono



Le faringiti sono **infiammazioni della gola di origine per lo più virale**, spesso accompagnate dal raffreddore comune e, talvolta, associate a tonsilliti (quasi sempre causate da batteri come lo streptococco).

Come si manifestano



Si manifestano con il caratteristico **mal di gola** e, nelle forme più intense, anche con **difficoltà alla deglutizione**. La febbre è tipica delle forme batteriche più che di quelle virali ed è particolarmente alta in presenza di tonsillite. Nella faringite, l'esame della gola consente di evidenziare arrossamento e gonfiore. Indicativa delle forme batteriche è la presenza di placche bianco-giallastre, per lo più localizzate sulle tonsille, ma che si possono estendere anche alla faringe e all'ugola.

Nel caso si sospetti una faringo-tonsillite batterica (febbre alta, placche purulente) è senz'altro opportuno rivolgersi al medico per una corretta diagnosi e per l'opportuno trattamento antibiotico.



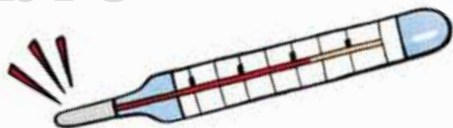
Come si curano

Il semplice mal di gola, indicativo di faringite virale, può essere curato con farmaci di automedicazione, sempre rispettando la regola di consultare il medico in caso di persistenza dei sintomi dopo qualche giorno di trattamento.

Per il trattamento delle forme lievi di faringite è possibile ricorrere ad **antisettici del cavo orale**, contenenti sostanze ad azione antimicrobica per la disinfezione della bocca e della gola (**cetilpiridinio cloruro, cicliomenolo, domifene, esetidina, iodopovidone, clorexidina**). Sono disponibili sotto forma di pastiglie da sciogliere in bocca, collutori per sciacqui del cavo orale e spray per applicazione locale.

Nelle forme accompagnate da un po' di febbre, è possibile ricorrere a dei farmaci antinfiammatori (**acido acetilsalicilico, benzidamina, naprossene, ibuprofene**) che però sono sconsigliati nei bambini al di sotto dei 12 anni.

febbre



Cosa è e come si manifesta



La febbre è l'**innalzamento della temperatura corporea oltre i limiti fisiologici** di 36/37°C. Il rialzo della

temperatura rappresenta soltanto un sintomo e, come tale, deve essere valutato in rapporto alla patologia sottostante che ne rappresenta la causa.

La febbre, che non sale indefinitamente ma si attesta ad un livello massimo correlato con la malattia in atto, viene definita come segue: debole, fino a 38,5°C ; moderata, fino a 39,5°C; forte, fino a 40,5°C; fortissima, oltre 40,5°C (con segni di confusione mentale sino al delirio). Soprattutto nel caso dei bambini (rivolgersi sempre al pediatra per età inferiori ai due anni) l'**intensità della febbre non è strettamente correlata ad una maggiore gravità della patologia.**

Come si cura



Se la febbre è alta, persistente e/o accompagnata da altri sintomi come nausea, mal di gola, dolore, gonfiore o eruzioni cutanee è meglio

consultare il medico.

Le cause che possono provocare la febbre sono molte: **virus, batteri e loro tossine, parassiti, reazioni immunitarie, ormoni**. La presenza di questi agenti (microbi) provoca dei meccanismi di difesa da parte dell'organismo che fanno aumentare la temperatura di qualche grado oltre il normale. Tale innalzamento impedisce alla maggior parte dei microbi di moltiplicarsi e, quindi, il protrarsi della malattia.



I pazienti con una temperatura inferiore a $37,8^{\circ}\text{C}$ che non presentano altri sintomi, devono stare a riposo, non troppo coperti e bere molto. Quando la temperatura supera 38°C è possibile iniziare una terapia antipiretica (antifebbre), accompagnata eventualmente da spugnature con acqua tiepida. Per abbassare la febbre occorrono farmaci antipiretici, come il **paracetamolo** e **l'acido acetilsalicilico**, che agiscono sul centro di regolazione del calore corporeo situato a livello del sistema nervoso centrale e determinano una diminuzione della temperatura tramite abbondante sudorazione.

Per reintegrare i liquidi perduti si consiglia di **bere molto**, soprattutto spremute di agrumi che, oltre ai sali, forniscono un supplemento di vitamina C, utile a superare la malattia di base.

ferite e escoriazioni

Cosa sono e come si manifestano

La ferita è una **lesione che interrompe l'integrità della pelle o delle mucose**, esponendo l'interno dell'organismo alle aggressioni dell'ambiente esterno. L'**escoriazione** è invece una **lesione superficiale della pelle** con perdita limitata di cute.

Come si curano

Dato che le ferite e le escoriazioni rompono la barriera difensiva della pelle, **il pericolo più grande è quello di infezione**, sia perché la pelle è ricoperta di batteri, sia perché gli stessi oggetti (schegge, ghiaia, vetro, spine, ecc.) che hanno lesionato la cute possono lasciare tracce di sporco dentro la ferita o essere essi stessi contaminati.

Per questo motivo, un corretto trattamento deve prevedere una **pulizia accurata della ferita e della zona immediatamente circostante**, procedendo dalla lesione verso l'esterno onde evitare di sporcare ulteriormente la ferita. È bene usare acqua fredda e sapone, aiutandosi se necessario con garze sterili



(non usare mai cotone idrofilo). Bisogna ricordarsi, però, di non lasciare la ferita sotto l'acqua in quanto ciò impedirebbe il processo di coagulazione e l'arresto del sanguinamento.

Corpi estranei nella ferita possono essere rimossi con un violento getto di acqua o di disinfettante oppure con un ago o una pinzetta sterilizzati alla fiamma (va bene anche un accendino) o bolliti per circa dieci minuti.

Per disinfettare la ferita si possono utilizzare prodotti non-alcologici, a base di **clorammina**, **clorexidina**, **iodio** e **Iodopovidone** oppure acqua ossigenata o mercurio.

Non utilizzare mai prodotti aperti da lungo tempo.

La ferita si può proteggere con garze sterili e cerotti.

Se la ferita non guarisce dopo qualche giorno e tende ad arrossarsi e a fare male o se, addirittura, si osservano delle striature rossastre, probabilmente c'è un principio di infezione. In questi casi è opportuno disinfettare ancora la ferita e sottoporla all'esame di un medico o di un farmacista.

Portare sempre in vacanza un kit per la medicazione e la disinfezione.

gastralgie

Cosa sono



Sotto il nome generico di gastralgia (dolore allo stomaco) si classificano varie affezioni, normalmente chiamate gastriti, **iperacidità gastrica, bruciori di stomaco, dispepsie, reflusso gastro-esofageo.**

In condizioni fisiologiche normali, lo stomaco e l'apparato digestivo sono protetti da una barriera denominata mucosa gastrica, la cui integrità è mantenuta da meccanismi difensivi in grado di contrasta-



re i fattori aggressivi.

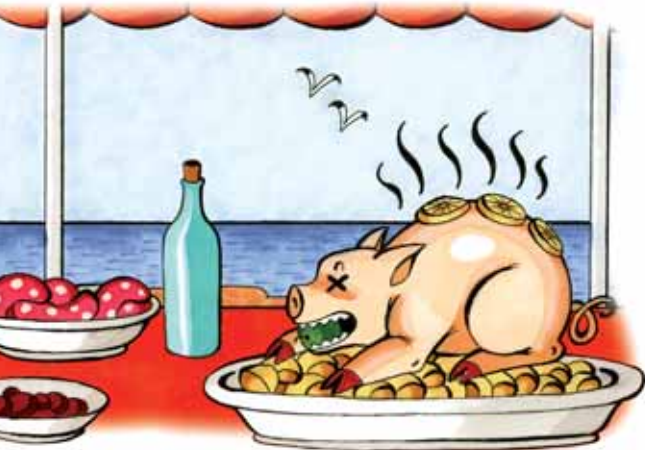
Quando tali fattori aggressivi riescono a prevalere sui meccanismi difensivi naturali, si instaurano invece stati patologici con manifestazioni da lievi a gravi.

Molti possono essere i fattori aggressivi: eccessiva o non corretta alimentazione, abuso di alimenti e bevande irritanti quali caffè, alcool, cioccolata, alcuni tipi di farmaci, stress legato a fattori emotivi, stati di affaticamento, fumo.

Come si manifestano

I sintomi delle gastralgie sono diversi, a seconda della specifica patologia instauratasi:

- **dispepsia:** causa un'alterazione dei processi digestivi con rallentato svuotamento gastrico, che com-



porta bruciori di stomaco, rigurgito, sensazione di pienezza gastrica o tensione addominale, eruttazioni e aerofagia, alito cattivo, nausea;

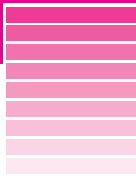
- **gastrite acuta:** si può avvertire dolore localizzato allo stomaco e alla regione superiore dell'addome. Può esservi anche nausea e più raramente vomito e manifestazioni emorragiche;
- **iperacidità gastrica:** può danneggiare anche la mucosa del primo tratto intestinale (duodeno), data la vicinanza di duodeno e stomaco, con sintomi molto simili all'ulcera duodenale vera e propria, quali dolore epigastrico, acuto e bruciante, aumento della pressione addominale (la comunemente detta "pancia gonfia"), con senso di gonfiore avvertito a distanza dai pasti, spesso durante la notte.

Come si curano



Anche in questo caso, la prevenzione è importante e spesso le vacanze portano a strafare. Inoltre, il cambio repentino di abitudini e, spesso, di clima costituiscono comunque uno stress per l'organismo, che va combattuto soprattutto in presenza dei primi sintomi, anche modesti, di gastralgia con una **dieta varia e**





moderata e con l'adozione di ritmi di vita meno intensi.

L'impiego di farmaci serve a correggere lo squilibrio tra i sopra citati fattori aggressivi e difensivi della mucosa, o riducendo il fattore aggressivo più importante, costituito dall'acidità gastrica oppure, in alternativa, aumentando le difese della mucosa.

L'acidità gastrica viene neutralizzata con farmaci antiacidi (**bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio, acido citrico**) o ridotta attraverso farmaci antisecretori, gli antiH2 (**cimetidina, famotidina**).

Ci sono poi i farmaci procinetici, anch'essi farmaci di automedicazione, sono denominati così perchè aumentano la motilità della muscolatura liscia dell'apparato digerente, accelerando i tempi di transito e favorendo/normalizzando lo svuotamento gastrico. Tra i principi attivi comunemente consigliati vi sono **metoclopramide**. Entrambi hanno anche un effetto anti-nausea.

gonfiore delle gambe

Cosa è L'accumulo di liquidi a livello degli arti inferiori è

la causa del gonfiore.

Il mancato drenaggio ad opera dei vasi linfatici è dovuto ad una cattiva circolazione del sangue venoso che stenta a ritornare al cuore. Questa condizione può essere transitoria oppure è legata a malattie dell'apparato circolatorio. Nel primo caso il gonfiore si associa ad uno stato di affaticamento delle gambe, quando si sta spesso in piedi per lungo tempo, durante la gravidanza, oppure quando si è costretti a mantenere una posizione forzata. Il tipico esempio è quello dei viaggi lunghi in treno o in aereo.

Come si manifesta Il gonfiore si manifesta spesso accompagnato da **formicolii, prurito e senso di addormentamento dell'arto** e, nei casi di insufficienza venosa cronica, possono comparire anche macchie scure sulla pelle dell'arto interessato.



Come si cura

.....

Ai primi segni di pesantezza e gonfiore è importante **assumere una posizione seduta**

con le gambe sollevate per favorire il drenaggio linfatico. L'attività fisica poco intensa e costante aiuta a prevenire l'insufficienza venosa. Inoltre mantenere il giusto peso corporeo contribuisce ad un minor affaticamento delle gambe.

Può essere utile l'applicazione locale (creme, gel) o l'utilizzo per via generale (compresse, polvere) di prodotti a base di Flavonoidi, come l'Oxerutina o i composti triterpenici come l'Escina e la Centella, che riducono il gonfiore agendo sulla circolazione del sangue, sui capillari venosi in particolare, proteggendoli e rendendoli più tonici ed elastici.

insonnia e disturbi del sonno

Cosa sono



Chi, per recarsi in vacanza affronta lunghi voli transmeridiani, può accusare transitori disturbi del sonno (sindrome del Jet-lag).

Ciò deriva sostanzialmente da uno **sfasamento fra il ritmo di sonno-veglia** generato dal sistema circadiano endogeno (orologio biologico interno) ed il ritmo di sonno-veglia richiesto da un nuovo fuso orario, con conseguente squilibrio fra le ore desiderate e quelle obbligate per il sonno e la veglia.

Ovviamente il disturbo è **proporzionale al numero di fusi orari attraversati**, con un massimo di difficoltà registrato in seguito a viaggi attraverso otto o più fusi orari in meno di 24 ore.

Gli effetti sono più deleteri in caso di viaggi verso est (con anticipo delle ore di sonno-veglia) che verso ovest (con posticipo delle ore di sonno-veglia). Nonostante questi disturbi siano transitori e non patologici possono tuttavia pregiudicare il benessere personale ed interferire con le normali attività della vacanza.



Come si manifestano

I sintomi tipici sono: difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni, sonnolenza diurna, stanchezza, malessere, cefalea, sensazione di testa vuota, irritabilità, compromissione della vigilanza, della memoria, della capacità di concentrazione e disturbi gastrointestinali con riduzione dell'appetito.

Come si curano

Innanzitutto occorre **rispettare rigidamente il riposo notturno** evitando di dormire di giorno. Inoltre bisogna **alimentarsi in modo leggero evitando sostanze eccitanti** (tè, caffè). È utile anche l'esercizio fisico e l'esposizione alla luce viva, in relazione all'orario locale.

Per il trattamento farmacologico possono essere utilizzati **farmaci di automedicazione a blando effetto sedativo**, quali medicinali a base

di **valeriana** (gli effetti sedativi della radice di valeriana sono stati empiricamente riconosciuti da molto tempo). Altri rimedi possono essere la **melatonina**, utile nei casi di viaggi con cambio del fuso orario, la **prometazina** e la **difenidramina**, farmaci antistaminici di vecchia generazione con blando effetto sedativo.



mal di denti

Cosa è Con il generico termine “mal di denti” si intende proprio quel fenomeno, spesso anche assai doloroso che riguarda appunto i denti. Questo dolore, può dipendere principalmente da **due cause: carie e gengivite/parodontite**.

- **La carie** è un processo progressivamente distruttivo a carico dei tessuti del dente. È causata principalmente dalla placca batterica, da un'alimentazione ricca di zuccheri, dalla predisposizione dell'individuo.
I primi sintomi sono rappresentati da ipersensibilità del dente al freddo, al caldo, alle sostanze acide o zuccherine. Successivamente compare il dolore, che può essere anche molto intenso nella fase della pulpite.
- **La gengivite e la parodontite** sono infiammazioni rispettivamente delle gengive e di tutto l'apparato di sostegno dei denti (il paradonto), che si manifestano progressivamente con rossore e gonfiore gengivale, localizzato o esteso e con ipersensibilità dei colletti dentari e dolore.



Come si cura

..... E' ovvio che carie, gengiviti e parodontiti **non possono essere trattate autonomamente senza l'intervento di uno specialista**. In ogni caso e visto che durante un periodo di vacanza non è sempre agevole trovare rapidamente un dentista- è possibile ricorrere ai farmaci di automedicazione per curare almeno i sintomi.

In caso di mal di denti si possono utilizzare **anestetici locali** (pomate, soluzioni) e/o **analgesici sistemici** (comprese, supposte etc.). Gli anestetici locali a base di **benzocaina, di amilocalina, lidocaina, procalina**) si applicano direttamente nella cavità del dente cariato o sulla gengiva, anche più volte al giorno.

Gli analgesici sistemici sono generalmente controindicati nei bambini sotto i 12 anni e non devono essere assunti più di 2-3 volte al giorno.

Gengiviti e parodontiti, invece, si trattano con antimicrobici e antinfiammatori del cavo orale in forma di collutori, spray e gel dentali e pastiglie da sciogliere in bocca.

malattie da raffreddamento

Cosa sono

.....

Le "malattie da raffreddamento" sono **infezioni respiratorie minori, generalmente di origine virale**. Le più comuni sono il raffreddore e le sindromi influenzali. Le infezioni delle prime vie aeree sono correlate al contatto sociale, per cui è facile esserne contagiati: tosse o starnuti di una persona malata producono nuvole di microscopiche goccioline con miliardi di virus che si muovono in uscita da naso e bocca alla velocità di 140/160 km all'ora. "Prendere freddo" di per sé non favorisce l'insorgere delle malattie da raffreddamento ma gli sbalzi di temperatura, con l'irritazione delle mucose aeree, possono creare l'ambiente ideale per l'insediamento del virus. Anche affaticamento, stress, fumo e alcool possono predisporre all'infezione.

Come si manifestano

.....

I sintomi del comune raffreddore sono **naso chiuso gocciolante, starnuti e, a volte, mal di testa a causa della congestione nasale**. La fase sintomatica dura per lo più 5-7 gior-

ni, ma alcuni sintomi (la tosse), possono persistere anche dopo la fase acuta del raffreddore.

L'influenza spesso comincia all'improvviso con brividi e sensazione di caldo e freddo, dolori muscolari agli arti, mal di gola, tosse e febbre. Questi sintomi di solito si risolvono in 3-5 giorni e spesso sono seguiti da debolezza e malessere.

Come si curano

Trattandosi di forme per lo più virali **l'impiego degli antibiotici è superfluo.**

L'obiettivo principale è dunque quello di porre sollievo ai sintomi.

In particolare, nel raffreddore, l'ostruzione nasale è un sintomo che, oltre ad essere molto fastidioso, se non trattato, può portare sinusiti, otiti o, addirittura, può causare problemi alle vie respiratorie più profonde. E' quindi importantissimo **rimettere velocemente il naso "in forma"** (vedi riniti).

Nelle forme influenzali **è raccomandato innanzitutto il riposo e l'abbondante ingestione di liquidi.** L'impiego di analgesici/antifebbrili, come il **paracetamolo** o l'**acido salicilico**, è indicato per combattere

la febbre, le mialgie e il senso di malessere che spesso contraddistingue queste forme. Il vaccino è indicato nei soggetti anziani o a rischio.



malattie infiammatorie dell'occhio

Cosa sono



Le malattie infiammatorie dell'occhio comprendono tutte quelle patologie che comportano **l'arrossamento dell'occhio con una sensazione di fastidio o di dolore.**

In questa definizione sono comprese varie malattie. Alcune sono di stretta competenza medica, altre possono essere trattate sintomaticamente dal paziente stesso, sebbene sia sempre meglio rivolgersi a un oculista dato che solo lo specialista riesce a distinguere per una stessa sintomatologia le cause relativamente benigne da quelle indicatrici di patologie potenzialmente pericolose per la visione.

Come si manifestano e come si curano



Tra i disturbi oculari più comuni ci sono la congiuntivite, l'orzaio e la secchezza oculare.

- **La congiuntivite** è un'infezione localizzata o diffusa della congiuntiva, la membrana di rivestimento più superficiale dell'occhio, che si manifesta con un arrossamento dell'occhio e con un



samento della congiuntiva e lacrimazione. Spesso è associato alla rinite e all'asma allergica. Il trattamento prevede l'**uso di colliri antistaminici e decongestionanti.**

Generalmente la congiuntivite dura una o due settimane ed è opportuno evitare per tutto il periodo il contatto con altre persone (nuoto in piscina, uso in comune degli asciugamani) e curare l'igiene personale (lavarsi spesso le mani con acqua e sapone cercando di non toccarsi gli occhi). Se il dolore aumenta, l'occhio è sempre più rosso e la vista si offusca, è bene consultare il medico.

- **L'orzaio** è un'infezione batterica di una o più ghiandole palpebrali ed evolve come un foruncolo che in genere tende a rompersi da solo. Per favorire la fuoruscita di pus è utile bagnare l'orzaio maturo con un bastoncino di cotone o meglio con una compressa di garza sterile imbevuti d'acqua tiepida, per una ventina di minuti, diverse volte al giorno. E' possibile applicare una **pomata**



antibiotica per evitare una possibile congiuntivite batterica. Anche in questo caso è fondamentale l'igiene personale.

Se il dolore è molto forte e persistente e l'orzaio disturba la vista o non si risolve in pochi giorni o se si ripresenta ripetutamente è bene consultare il medico.

- **La secchezza oculare** è determinata dalla **scarsa produzione di lacrime**, che svolgono importantissime funzioni per l'occhio (antibatteriche, lubrificanti, detergenti, rimozione di corpi estranei, diluizione di sostanze irritanti). Si manifesta come **arrossamento dell'occhio e bruciore**. Le cause sono molteplici e dipendono sostanzialmente da fenomeni irritativi quali fumo, vento, polvere, cloro delle piscine, inquinanti dell'aria, esposizione alla luce naturale o artificiale molto intensa, riverbero da neve. In questi casi è **sufficiente la somministrazione di colliri a base di estratti vegetali o di vere e proprie lacrime artificiali**.

nausea e vomito



Cosa sono e come si manifestano

La *nausea* è un disturbo la cui caratteristica è la **sgradevole sensazione di aver bisogno di vomitare**.

Le cause di questi sintomi sono in genere banali, anche se in alcuni casi possono essere il segnale di patologie più importanti. Tra le prime, vanno anzitutto ricordati **nausea e vomito di origine alimentare** (indigestione per eccessivo introito di cibo, abuso di alcol), oppure dovuti ad **ingestione di alimenti contaminati**, condizione che si verifica in modo particolarmente frequente durante viaggi, specie in paesi caldi.

Altrettanto frequenti sono **nausea e vomito di origine infettiva**, ad esempio gastroenteriti virali o batteriche.

Anche condizioni o malattie esterne all'apparato gastrointestinale possono determinare nausea e vomito. Tra queste, va senz'altro ricordata, per la sua notevole frequenza, la cinetosi ("mal d'auto, mal di mare"), che determina un'anomala sollecitazione del labirinto auricolare e la conseguente stimolazione del centro del vomito.

Come si curano

Nella maggioranza dei casi nausea e vomito sono disturbi che si risolvono senza bisogno di trattamento e senza conseguenze.

Il trattamento di questi disturbi deve anzitutto essere mirato a scoprire e correggere le cause sottostanti. E' necessario **assumere, a piccoli sorsi, liquidi caldi come thé zuccherato o acqua e limone**; Citrato di sodio e bicarbonato possono alleviare il fastidio.

Esistono farmaci di automedicazione destinati sia a prevenire che a controllare nausea e vomito. Essi si distinguono in:

- **Procinetici: metoclopramide.** Indicati nella nausea e vomito in genere, per favorire la normale motilità gastrica.
- **Antistaminici e anticolinergici: difenidramina, scopolamina, dimenidrinato.** Indicati in tutte le forme di cinetosi, sia come prevenzione, sia per il trattamento degli episodi.
- **Antagonisti dopaminergici: proclorperazina, tietilperazina, prometazina.** Sono indicati nel vomito da vertigini, traumatismi cranici, sindrome cervicale, affezioni dell'orecchio interno. **Per questi prodotti è necessaria la prescrizione del medico.**
- **Antiacidi: Idrossido di magnesio, Idrossido di alluminio, carbonato di calcio, magaldrato.** Indicati nella nausea e vomito associati a pirosi gastrica e nell'iperemesi gravidica.

punture d'insetti

Cosa sono



Gli insetti **sono una delle insidie più fastidiose della stagione estiva**. Che lo facciano per nutrirsi del sangue umano o per difendere se stessi e il loro nido, sono molti gli insetti che attaccano l'uomo, pungendolo. La puntura d'insetto può essere pericolosa solo se colpisce particolari zone del corpo (occhi, labbra e in generale il viso, lingua e gola), oppure se ad essere punto è un bambino molto piccolo.

La puntura di un insetto determina nella zona colpita il **rilascio di istamina**, un importante mediatore chimico implicato nei fenomeni allergici ed infiammatori, che **provoca dilatazione dei vasi sanguigni ed arrossamento della parte lesa**, cui consegue accumulo di liquido e formazione del tipico edema da puntura, meglio conosciuto come: "pomfo da puntura d'insetto".

Come si manifestano



L'istamina liberata provoca dolore pungente, bruciore e prurito. I sintomi che si mani-

festano sono diversi a seconda del tipo di insetto: prurito, purtroppo anche molto intenso, dopo punture di zanzare, morsi di pulci e cimici; bruciore e dolore nel caso di api, vespe e calabroni. L'intensità della reazione dipende da soggetto a soggetto. Bambini e persone allergiche avranno reazioni più intense.



Come si curano

Dopo una **puntura di vespa, ape o calabrone, per prima cosa estrarre il pungiglione,**

con un paio di pinzette sterilizzate e poi disinfettare la parte. Un **impacco freddo con ghiaccio o l'applicazione di ammoniaca sulla puntura** riducono il prurito e rallentano l'effetto e l'assorbimento del veleno. L'utilizzo di **creme a base di antistaminici** (ad es. **prometazina, difenidramina, desclorfeniramina, Isotipendile**) o, meglio, di corticosteroidi topici (ad es. **idrocortisone**.) che presentano minori rischi di fotosensibilizzazione, rappresenta il trattamento sintomatico locale di sicura efficacia contro le irritazioni cutanee localizzate e i pruriti causati da punture di insetti.

riniti



Cosa sono

Le riniti sono **infiammazioni della mucosa nasale** e possono essere di natura allergica o infettiva. La **rinite allergica è generalmente causata da allergeni** (la sostanza a cui si è allergici) come pollini, muffe, acari e più raramente da allergeni da ingestione. Si classifica in rinite intermittente o rinite persistente, a seconda dell'insorgenza dei sintomi. **La rinite stagionale si verifica solo in alcuni periodi** soprattutto primavera ed autunno, mentre **la perenne può verificarsi tutto l'anno**. I sintomi provocati dagli allergeni sono definiti come "reazione allergica". Uno dei più importanti responsabili della reazione allergica è l'istamina (vedi allergie). **La rinite infettiva (il comune raffreddore) è di natura virale** e più frequente durante il periodo invernale. E' una delle patologie respiratorie più diffuse e può colpire qualsiasi fascia di età.

Come si manifestano

Alcuni sintomi come congestione, secrezione e prurito nasale, starnutazione, sono

comuni alle due forme di rinite, ma ci sono dei parametri per distinguere le due forme.

RAFFREDDORE <i>Causato da virus</i>	RINITE ALLERGICA <i>Causata da allergene</i>
Sintomi: lenti	Sintomi: rapidi (minuti)
Durata: 7-10 giorni	Durata: breve (minuti-ore)
Occasionale	Ricorrente
Secrezione nasale: densa	Secrezione nasale: acquosa
Mal di gola: frequente	Mal di gola: raro
Si febbre	No febbre
Sintomi oculari: rari	Sintomi oculari: frequenti
Tosse: frequente	Tosse: rara

Come si curano

I farmaci di automedicazione d'elezione per il **sollievo dei sintomi della rinite allergica sono gli antistaminici** (clemastina, desclorfeniramina, clorfeniramina, feniramina). Gli antistaminici bloccano gli effetti dell'istamina, responsabile della sintomatologia, e possono risolvere i sintomi principali della rinite, come il gocciolamento nasale, gli starnuti, la congiuntivite.

Quando la rinite, allergica o infettiva, è accompagnata da sintomi di congestione nasale (il naso chiuso), è utile usare antistaminici (anche per via orale) da soli o in combinazione con vasocostrittori (efedrina, fenilefrina, norofedrina, pseudoefedrina, ossimetazolina, naftazolina, tramazolina) in grado di alleviare anche questo fastidioso sintomo.

stipsii



Cosa è e come si manifesta

La stipsi (stitichezza) è un disturbo molto comune, soprattutto nelle donne e nelle persone sopra i 65 anni di età. Considerando che la maggior parte degli individui evacua almeno tre volte la settimana, **si definisce stipsi una frequenza di evacuazione inferiore a tre volte la settimana.**

La stipsi, nella maggior parte dei casi, **è il risultato di un disturbo “funzionale” della motilità del colon** (porzione finale dell'intestino). Se insorge rapidamente o si manifesta accompagnata da **intensi dolori addominali, nausea e presenza di sangue nelle feci, è opportuno rivolgersi al medico.**

Insieme alla riduzione del numero di evacuazioni settimanali, la stipsi è caratterizzata anche da altri fattori oggettivi e soggettivi, quali l'eccessiva consistenza delle feci, la difficoltà ad evacuare, la presenza di dolore alla defecazione, la sensazione di incompleta evacuazione.



Come si cura

.....

Il tipo di alimentazione riveste un ruolo importante.

Nella dieta occidentale, l'aumento del consumo di alimenti raffinati e zuccheri a scapito del consumo di fibra alimentare (crusca e fibre vegetali), sembra essere il maggiore fattore responsabile.

Per questo **è consigliabile consumare molta frutta, verdura e cereali**, preferibilmente in forma integrale, o, quando necessario, utilizzare integratori di fibra vegetale. Gli alimenti che sarebbe meglio evitare sono: cereali raffinati, alcolici, formaggi fermentati, fritti e grassi animali.

Un altro elemento importante nella regolazione della funzione intestinale è sicuramente l'attività fisica che stimola la motilità intestinale. La vita sedentaria può favorire la stipsi.

Nei casi più ostinati si può ricorrere ai lassativi (senna, cascara, semi di psillio, metilcellulosa, polietilenglicole, bisacodile, picosolfato). Vi sono numerosi farmaci lassativi di automedicazione in commercio ma è bene ricordare che come tutti i medicinali anche i lassativi vanno usati solo in caso di effettivo bisogno ed è particolarmente consigliabile farne uso in maniera episodica.

Da evitare i lassativi drastici (sali minerali come i composti del magnesio, olio di ricino) e quelli erboristici, perchè difficilmente dosabili.

stomatiti

Cosa sono e come si manifestano

.....

cavo orale, che può essere accompagnato anche da ulcerazioni o afte. Se interessano la lingua si chiamano glossiti.

Le stomatiti aftose, in particolare, si manifestano con la **comparsa di piccole placche bianco-grigiastre** (afte) e con ulcerazioni dolorose variamente distribuite sulla mucosa della bocca, delle labbra, della lingua.

I sintomi sono costituiti da dolore e bruciore, soprattutto al contatto con cibi e bevande. Le stomatiti possono insorgere più facilmente a causa di una cattiva igiene orale o di protesi dentarie non adeguate.

Le cause delle stomatiti sono prevalentemente infettive: virus (per es. virus erpetici), batteri (per es. stafilococco), funghi (per es. candida albicans). Più raramente, le stomatiti possono essere dovute a malattie autoimmuni o ad ipersensibilità a taluni far-

maci (generalmente non di uso comune).

Se durante le vacanze la stomatite tende a perdurare o a tornare con frequenza è opportuno consultare il medico. Possono infatti essere espressione di uno stato di deficit immunitario.



Come si curano

È molto importante la **prevenzione**, che si fonda su regolari controlli dal dentista e su un'**accurata igiene della bocca**. Perciò non dimenticare di mettere in valigia uno spazzolino da denti, possibilmente nuovo, un buon dentifricio e di pulire i denti almeno mattina e sera. Per la profilassi ed il trattamento delle stomatiti sono disponibili **sia diversi preparati antisettici** (cetilpiridinio cloruro, clorexidina, bromuro, iodio e iodio povidone) per la disinfezione del cavo orale **sia preparati antinfiammatori** (benzidamina cloridrato, flurbiprofene), sempre per uso locale. Anche un apporto supplementare di vitamina C può essere utile per ridurre l'infiammazione e prevenire le ricadute.

tabagismo

Cosa è e come si manifesta

Il tabagismo è definito come una **"sindrome tossica conseguente all'uso eccessivo e prolungato di tabacco"** e va

considerato come una forma di **"tossicodipendenza"** legata al fumo, prevalentemente di sigaretta. Le conseguenze del fumo sulla salute sono ben note e vanno dai danni respiratori, a quelli cardiovascolari, fino ai tumori, in particolare il cancro del polmone. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce il tabagismo come una vera e propria malattia. Come è noto, l'ingrediente attivo del tabacco è la nicotina, una sostanza che, una volta inalata, arriva rapidamente al cervello, dove, attraverso l'azione su una serie di sostanze dette neurotrasmettitori, genera una sensazione di benessere e di piacere, che stimola a ripetere l'esperienza. E' così che la nicotina genera dipendenza.

La carenza di nicotina può dar luogo a una vera e propria sindrome da astinenza, caratterizzata prevalentemente da insonnia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, depressione, aumento dell'appetito e del peso corporeo, stitichezza.



Come si cura

E' abbastanza comune associare a un periodo di vacanza il tentativo di smettere di fumare. Ma può accadere di rendersi conto che è difficile farcela solo con la propria forza di volontà. Esistono allora dei **supporti farmacologici che aiutano a smettere**.

Le linee guida del Ministero della Salute italiano raccomandano, nell'ambito dei farmaci di automedicazione, la **terapia nicotinic sostitutiva** (TNS), cioè prodotti a base di nicotina, che aiutano a superare l'astinenza, ma senza i danni indotti dal fumo di sigaretta. La TNS è disponibile in varie forme: cerotti che rilasciano nicotina in quantità controllata per 24 ore, per chi preferisce non pensarci per tutto il giorno, piuttosto che pastiglie da sciogliere in bocca, gomme da masticare o inalatori, per chi preferisce controllare il desiderio di fumare al bisogno e soddisfare comunque la propria oralità.

tosse

Cosa è e come si manifesta

La tosse è la **rapida espulsione dell'aria contenuta nei polmoni**. Lo scopo della tosse è quello di allontanare dal tratto respiratorio ed eliminare all'esterno qualsiasi cosa possa ostacolare il normale passaggio dell'aria. La tosse, quindi, non è altro che un **mecanismo di difesa naturale**. Le cause della tosse possono essere molteplici, ma generalmente sono il risultato o di un'irritazione delle vie aeree dovuta ad uno sbalzo di temperatura o di una infezione capace di provocare un'inflammatione della mucosa dell'albero respiratorio.

Informarsi sul clima medio del luogo di vacanza e portare indumenti adatti alle temperature del luogo possono contribuire ad evitare l'insorgere della tosse. Ci sono due tipi di tosse. Quando il problema è a livello della laringe e della trachea la tosse è secca, stizzosa e senza catarro. Quando invece il problema riguarda i bronchi, la tosse è grassa. In questo caso viene prodotto ed emesso molto più catarro del solito.

Come si cura



E' bene, innanzi tutto, **riposare per un paio di giorni e restare in ambienti a temperatura costante**, coprendosi bene, ma senza sudare.

temperatura costante, coprendosi bene, ma senza sudare.

Il trattamento della tosse deve essere mirato a seconda se si tratta di tosse secca o grassa. In caso di tosse secca il trattamento è volto ad attenuare il sintomo ed il fastidio che ne deriva, soprattutto nelle ore notturne, mediante l'utilizzo di farmaci sedativi della tosse (**destrometorfano, dimemorfanolo, butamirato citrato, cloperastina**), che agiscono riducendo la sensibilità del centro della tosse agli stimoli



provenienti dalla mucosa laringeo-tracheale infiammata. In caso di tosse grassa, invece, l'obiettivo del trattamento è quello di rendere più fluido il catarro ristagnante nei bronchi, in modo che possa venire più facilmente eliminato. I principi attivi disponibili in automedicazione si possono raggruppare in **due grandi categorie: gli espettoranti e i mucolitici**. Gli espettoranti (**gualfenesina**) promuovono l'idratazione del catarro attraverso la stimolazione della secrezione della mucosa bronchiale; i mucolitici (**carbocisteina, acetilcisteina, bromexina, ambroxolo**) agiscono invece direttamente sul muco, riducendone la consistenza e la viscosità.

vaginite

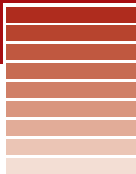


Cosa è e come si manifesta

La vaginite è **un'infezione della mucosa della vagina**. Può essere causata

da una infezione (batteri, funghi, virus), da un trauma (inserimento di corpi estranei, biancheria o pantaloni troppo stretti), da sostanze chimiche (eccesso di applicazione di lavande) o da allergie (tessuti, saponi, deodoranti, farmaci).

L'infezione in circa il 50 per cento dei casi è causata da microrganismi e, fra essi, circa il 20-30 per cento è dovuta ad infezione da **Candida** (soprattutto nelle donne meno giovani). L'infezione da **Candida** provoca perdite bianche, viscosi, prive di odore, accompagnate da prurito ed arrossamento. Le infezioni batteriche, in generale, causano perdite abbondanti, grigiastre e maleodoranti. In altri casi il germe responsabile è il **Trichomonas**: esso provoca perdite giallastre, cremose, molto maleo-



doranti e dolorose.

La prevenzione è molto importante: indossare indumenti puliti e non troppo stretti, evitare il contatto diretto delle parti intime con stoffe troppo ruvide (i jeans), effettuare una frequente igiene personale, evitare l'uso promiscuo di asciugamani ed ogni contatto diretto nell'uso di servizi comuni. In molti casi i rapporti sessuali sono dolorosi od addirittura impossibili.

Come si cura



Non **appena possibile si deve consultare un ginecologo**, in quanto è importante

arrivare ad una diagnosi precisa della causa che ha determinato i disturbi. Per esempio, è necessario stabilire se è presente una concomitante infezione delle vie urinarie, che ovviamente richiede specifiche cure per evitare il rischio di complicazioni, anche gravi.

In attesa di poter consultare il medico per calmare rapidamente prurito e bruciore si possono **applicare creme anestetiche topiche ed effettuare lavande che contengono antinfiammatori** (per esempio **ibuprofene**) o soluzioni neutre. Se si sospetta che ci sia un'infezione, si possono **applicare lavande contenenti farmaci disinfettanti a base di soluzioni diluite** di **iodio**.

E' possibile che si debba ricorrere anche ad una **terapia antibiotica** che deve sempre essere prescritta da un medico.

Illustrazioni

Arianna Buzzi

ariannabuzzi@aliceposta.it

Grafica e impaginazione

Pixel Press s.a.s.

pixelp00@pixelpress.191.it

TENIAMO A BADA I PREPOTENTI



La sudata vacanza si è rivelata un inferno? L'auto appena acquistata è sempre dal meccanico? La bolletta del telefono è astronomica? Le clausole sul contratto sono un dannato capestro?

*Non hai il denaro
per rivolgerti ad un avvocato?!*

L'**Unione Nazionale Consumatori** ti regala una polizza di tutela che **pagherà l'onorario del tuo avvocato per ogni futura controversia di consumo***.

**La risposta ai tuoi problemi è associarsi
all'Unione Nazionale Consumatori!**

* Consulta la polizza sul sito www.consumatori.it o telefona al numero 06 3269531.





UNISCITI A NOI, I VANTAGGI DURANO UN ANNO INTERO!

Desidero associarmi all'Unione Nazionale Consumatori e allego 35,00 euro* (rinnovo 26,00 euro).

Riceverò subito, senza altre spese, il mensile "Le scelte del consumatore" e potrò avvalermi della consulenza gratuita di una competente rete di esperti. Sarò inoltre automaticamente coperto per 12 mesi da una polizza di tutela giudiziaria per ogni futura controversia di consumo.

** La somma può essere direttamente versata presso le sedi dell'Unione o inviata in assegno o in francobolli da 50 cent., pagata sul c/c postale n. 40268005 intestato a Unione Nazionale Consumatori o con bonifico bancario sul c/c n. 1035 - Banca Popolare di Ancona - via Cipro 4/B, Roma - ABI 05308 - CAB 03204 - CIN K*

◆ Cognome	◆ Nome
◆ Anno di nascita	◆ e-mail
◆ Via	◆ N°
◆ Città	◆ CAP
	◆ Prov.

UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI

Ritagliare o fotocopiare e spedire a:

Unione Nazionale Consumatori - via Duilio, 13 - 00192 Roma

Informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Codice della privacy (D. leg. n. 196/2003).

La informiamo che il conferimento dei dati personali è necessario per associarsi all'Unione Nazionale Consumatori e che implica il consenso al trattamento effettuato secondo la presente informativa. I dati raccolti saranno registrati, organizzati e conservati in una banca di dati anche informatica sita presso la sede dell'associazione, od altro luogo sotto il diretto controllo della associazione stessa, per essere consultati, estratti ed utilizzati esclusivamente per gli scopi individuati dall'atto costitutivo e dallo statuto della stessa (ad esempio per fornire consulenza, per l'invio di materiale informativo o di pubblicazioni edito dall'UNC ovvero per contabilizzare i versamenti della quota associativa ricevuta, nonché per la gestione di attività legate alla copertura assicurativa sopra indicata). I dati non saranno diffusi e potranno essere comunicati ad enti pubblici per l'adempimento degli obblighi di legge a carico dell'associazione. Il titolare del trattamento è l'Unione Nazionale Consumatori, Via Duilio n. 13 - 00192 Roma. Si potrà rivolgere direttamente al titolare per esercitare i diritti riconosciuti dall'art. 7 del Codice della privacy, come ad esempio il diritto di accesso ai dati, di rettifica, cancellazione, blocco, ecc.



Via Duilio, 13 - 00192 Roma
Tel. 06 32.69.531 • Fax 06 32.34.616
e-mail: info@consumatori.it • www.consumatori.it

in collaborazione con



FEDERCHIMICA

ANIFA

Associazione nazionale
dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

