

http://sport.sky.it/sport/ritratto_della_salute

TOSSE NEI BAMBINI, I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER I GENITORI



Dalla pulizia delle cavità nasali alla corretta posizione durante il sonno, passando per la temperatura degli ambienti e i rimedi farmacologici, ecco come fare fronte a un disturbo frequente anche con l'arrivo della primavera

La tosse è un disturbo molto frequente tra i più piccoli che vanno all'asilo e che con l'arrivo della bella stagione passano sempre più tempo all'area aperta. Nella maggior parte dei casi il sintomo è tanto fastidioso quanto innocuo, correlato ad una delle tante infezioni delle vie respiratorie e di raffreddamento che circolano in questo periodo; in altri casi invece è il segnale chiave di una patologia più grave come l'asma, la rinite allergica o una bronchite.

Acuta, persistente e cronica - “Esistono molti tipi di tosse – spiega il dott. Renato Cutrera, presidente della SIMRI (Società Italiana per le Malattie Respiratorie Infantili) e responsabile dell'Unità Operativa di Broncopneumologia dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma – Quella acuta si manifesta per pochi giorni, ma in soggetti sensibili può prolungarsi fino a 2 settimane. Di solito, è accompagnata da sintomi simil-influenzali ed è frequente tra i bambini che

vanno all'asilo. Ne soffrono in media anche dalle 6 alle 8 volte all'anno. Un altro tipo di tosse – prosegue l'esperto – è la persistente, che dura più di 3 settimane. Può essere la spia di una bronchite, una polmonite o una sinusite. Infine – aggiunge il dott. Cutrera – c'è la tosse cronica, più rara, della durata di 8 settimane o più, che può essere il segnale di un deficit immunitario che espone soprattutto i bambini a infezioni ripetute, oppure di patologie del sistema respiratorio”.

Rimedi - “Per quanto la tosse possa essere fastidiosa, non sempre bisogna fare qualcosa per curarla - avverte il pneumologo pediatra – La tosse è un meccanismo positivo, che serve a liberare le vie respiratorie ostruite. Quando è acuta e associata ad altri sintomi da raffreddamento, è sufficiente attendere qualche giorno, somministrando al bimbo un antipiretico, come il paracetamolo, in caso di febbre. Bisogna avvertire il medico se la tosse persiste per diverse settimane, in presenza di affanno e altri disturbi respiratori o infiammatori e quando è associata a fenomeni allergici».

5 consigli - Per alleviare il fastidio, però, ecco alcuni suggerimenti per i genitori:

In primo luogo, è possibile pulire le cavità nasali con soluzione fisiologica e somministrare al bambino molti liquidi, che aiutano a fluidificare il muco.

In caso di tosse notturna, è utile tenere la testa e le spalle del bimbo rialzate su un cuscino supplementare.

Da evitare gli sbalzi improvvisi di temperatura. Un passaggio rapido dal caldo al freddo può indebolire le difese dell'organismo e favorire infezioni.

È fondamentale non fumare o portare il bambino in luoghi in cui si fuma.

Dal punto di vista farmacologico, in commercio si trovano due categorie di farmaci anti-tosse: i fluidificanti e i sedativi. “I primi hanno azione emolliente e un'efficacia paragonabile a quella del miele” – conclude il prof. Cutrera – “I sedativi, invece, possono contenere principi attivi oppioidi e, in ogni caso, andrebbero somministrati solo se prescritti dal pediatra. Usati a sproposito, sono pericolosi perché inibiscono il riflesso della tosse e, dunque, coprono il sintomo anziché curarlo».