

Tradotto a cura della Italian Pediatric Respiratory Society (S.I.M.R.I.) dalla Dr.ssa Sabrina D'Arpa (Dipartimento di Scienze per la Promozione della Salute e Materno Infantile "G. DI'Alessandro", Università degli Studi di Palermo)

La Tosse

Quando l'aria passa forzatamente attraverso le corde vocali produce un suono che noi tutti riconosciamo come "un colpo di tosse". La tosse inizia con un'inspirazione profonda, seguita da un'espirazione forzata. È il meccanismo attraverso cui il nostro organismo impedisce al muco o ad un corpo estraneo di entrare nelle vie aeree. È il sintomo più frequente per cui si ricorre alle cure mediche.



La tosse non è una malattia, bensì un sintomo comune delle malattie respiratorie delle vie aeree superiori e inferiori. La tosse può però, presentarsi anche in pazienti che non sono affetti da patologie respiratorie.

Ma quali sono le cause che inducono il colpo di tosse?

Un colpo di tosse è causato dalla presenza di sostanze che irritano le terminazioni nervose, denominate recettori della tosse. Queste terminazioni si ritrovano in molte parti all'interno dell'organismo: nella testa, nella zona del collo, intorno all'ombelico. L'inalazione di vapori, fumo, polveri, o aria fredda irrita questi recettori, causando il colpo di tosse.

La tosse può essere causa di diffusione di un'infezione?

La tosse può essere causa di diffusione di numerose infezioni. L'influenza e la Tuberculosis (TB) sono due esempi di infezioni che si possono trasmettere a causa delle goccioline infette che vengono sparse nell'aria. Anche il comune raffreddore può essere trasmesso tramite la tosse, va però precisato che la più alta probabilità di diffusione in questo caso, è il contatto diretto con le mucose infette. Questo può avvenire quando ci si tocca il naso o gli occhi dopo aver maneggiato qualcosa di contaminato o dopo una stretta di mano con una persona infetta. Per ridurre i rischi di trasmissione di un'infezione è buona norma:

- Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce o si starnutisce.
- Quando non si ha un fazzoletto è meglio non contaminare le mani, ma starnutire o tossire nella parte alta della manica della maglia che si indossa.
- Gettare i fazzoletti usati in un cestino dei rifiuti.
- Non sputare, perché così si potrebbero infettare gli altri.
- Indossare una mascherina quando si entra in una struttura ospedaliera se si hanno sintomi di raffreddore.
- Lavarsi spesso le mani per almeno 20 secondi utilizzando acqua e sapone.
- Se sapone e acqua non sono disponibili, è bene strofinare fra le mani una soluzione a base di alcool.

C'è qualcosa di particolare che dovrei sapere sulla mia tosse?

Di fronte a questo sintomo la prima cosa da fare è sapere da quanto tempo persiste. Il medico in seguito potrà chiedere se è associata a muco o meno e se vi tiene svegli durante la notte. Tuttavia, queste informazioni non sono sufficienti per identificare la causa certa della tosse. Un altro sintomo che va osservato con attenzione è se un colpo di tosse molto forte si associa ad un episodio di vomito. Nella pertosse, un'infezione respiratoria caratterizzata da tosse molto forte, i frequenti accessi di tosse provocano episodi di vomito. Questa associazione di sintomi (tosse convulsivante e vomito) può rappresentare un campanello d'allarme per una possibile infezione, è quindi importante consultare il proprio Medico.

Tosse acuta, ricorrente e cronica

La durata del sintomo è utile per classificare la tosse in tre tipi: acuta (dura meno di 3 settimane), ricorrente (dura fra le 3 e le 8 settimane) e cronica (dura più di 8 settimane e non tende a regredire).

- La tosse acuta è di norma legata alle comuni infezioni respiratorie (il comune raffreddore), tende a migliorare in 3-5 giorni. La tosse legata al comune raffreddore non è una patologia grave, di solito non dura più di 14 giorni. I sintomi ad essa associati sono naso chiuso, mal di gola e scolo di muco (anche in gola). Un'altra causa di tosse acuta può essere l'inalazione di sostanze irritanti come pollini o vapori forti.
- La tosse acuta può anche essere il primo sintomo di asma non controllato. Più rara è l'evenienza in cui la tosse acuta sia associata a patologie più gravi come polmoniti o insufficienza cardiaca.
- La tosse ricorrente di solito si presenta dopo un'infezione delle vie respiratorie dovuta a un virus, o può essere causata da Pertosse o altre condizioni come asma, bronchite cronica, sinusite o bronchiectasie. Se la tosse inizia a migliorare ma poi peggiora di nuovo è bene consultare il proprio medico.

La tosse cronica può avere molte cause, a volte anche in combinazione tra loro. Spesso si tratta di un'infiammazione delle mucose nasali e dei seni paranasali (rinite e sinusite), causate da allergie o

infezioni o asma non controllato. Anche il fumo di sigaretta è una delle cause più frequenti di bronchiti croniche che determinano tosse cronica. Inoltre anche il reflusso gastro-esofageo, cioè la risalita del contenuto gastrico, può essere causa di tosse cronica.

Quando è giusto contattare il Medico?

È bene farsi visitare dal proprio Medico appena compare la tosse e soprattutto se avete:

- tracce di sangue nel muco espulso con la tosse
- dolore al petto o difficoltà a respirare tossendo
- tosse violenta associata ad episodi di vomito
- perdita di peso improvvisa
- contatti stretti e recenti con persone affette da pertosse
- tosse cronica (dura da più di 8 settimane)
- tosse che tende al peggioramento nonostante le cure
- patologie concomitanti come fibrosi cistica o asma (per capire se il sintomo è cambiato nel tempo)

Quando è necessario ricorrere ad un Medico Specialista?

Nella maggior parte dei casi, il vostro Medico sarà in grado di fronteggiare la situazione. Qualora il sintomo persista e non si è riusciti a trovarne la causa, è possibile fare riferimento ad uno specialista delle patologie respiratorie (Pneumologo). A volte, per una valutazione completa della tosse è necessario avvalersi di altri specialisti come Gastroenterologi o Otorinolaringoiatri.

Domande frequenti sulla tosse:

#1 Ci sono farmaci che possono causare la tosse? Sì, alcuni farmaci possono indurre questo sintomo, fra questi gli "ACE inibitori", che sono comunemente utilizzati dai pazienti con ipertensione arteriosa o con insufficienza cardiaca. Nel caso in cui il loro utilizzo causi la comparsa di tosse è bene informare il Medico.

#2 Si possono prendere farmaci da banco per la tosse? I farmaci da banco sono una categoria di medicinali per i quali non è necessaria la prescrizione medica. Proprio per questo è bene, prima di assumere qualsiasi farmaco, consultare il proprio Medico. Per gli adulti l'utilizzo di farmaci da banco come gli antistaminici (Difenidramina, Brompheniramine o Chlorpheniramine) o gli anti infiammatori non steroidei (FANS) è consigliato per la cura della tosse causata dal comune raffreddore, in assenza di controindicazioni. Ad esempio, per i pazienti affetti da glaucoma l'assunzione di Bromfeniramina o di Clorfenamina va assolutamente sconsigliata, perché tali farmaci hanno fra gli effetti collaterali glaucoma e ipertrofia prostatica. Tra i farmaci anti-infiammatori non steroidei (FANS) l'Ibuprofene o il Naprossene possono determinare malattie renali, gastrite o peggiorare l'insufficienza cardiaca. Se l'utilizzo di uno dei farmaci da

banco induce un peggioramento del sintomo, è bene contattare il proprio Medico. Dal 2008 l'agenzia americana per il controllo dei farmaci (FDA) ha sconsigliato l'uso di questi farmaci per i bambini al di sotto dei 2 anni per sintomi come raffreddore e tosse, a causa dei possibili gravi e potenzialmente letali effetti collaterali ad essi associati. Sempre negli USA l'Associazione dei produttori di farmaci da consumo (CHPA), che rappresenta la maggior parte dei produttori di FANS, si è offerta di etichettare i suoi prodotti FANS contro la tosse e il raffreddore come "inadatti" a bambini al di sotto dei 4 anni.

#3 Esistono vaccini in grado di prevenire la tosse degli adulti? Sì, fra i vaccini consigliati va ricordato quello anti-influenzale annuale (per il quale le persone allergiche alle uova dovrebbero chiedere prima al proprio Medico). Altri vaccini importanti per gli adulti sono contro la pertosse e contro la polmonite (pneumococco). Anche in questi casi è opportuno parlarne prima con il proprio Medico.

#4 Esiste un trattamento efficace? Alcuni trattamenti potrebbero funzionare ma potreste avere bisogno di diversi trattamenti, specialmente se soffrite di tosse cronica, per affrontare le diverse cause.

#5 Cosa devo fare se il medico mi consiglia di "convivere" con la mia tosse cronica? Dovreste richiedere al proprio Medico di essere indirizzati ad uno specialista. Nel caso in cui si tratti di tosse associata a patologie croniche come bronchiectasie, malattia polmonare interstiziale (ILD), o fibrosi cistica, il sintomo può ricorrere quotidianamente. Ma se la tosse si modifica nel tempo o tende a peggiorare, o danneggia la qualità della vita, si può richiedere un invio ad un centro specializzato nella diagnosi e nel trattamento della tosse.

Autori: Cynthia T. French, PhD, ANP-BC, Richard S. Irwin, MD. **Revisori:** Suzanne Lareau, RN, MSN, Marianna Sockrider MD, DrPH

Testo originale:

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/cough.pdf>

Piano d'azione

- Contattare il proprio Medico in caso di: tracce di sangue nell'espettorato, perdita di coscienza, respiro difficoltoso, improvvisa perdita di peso, dolore al petto, oppure se la tosse non si è presentata in seguito ad un'infezione respiratoria e dura da più di 3 settimane, se dura da più di 8 settimane o se induce preoccupazione
- Coprire naso e bocca ogni volta che si tossisce o si starnutisce
- Lavarsi bene le mani regolarmente
- Non fumare, evitare il fumo passivo, profumi forti e l'esposizione all'inquinamento