

QUALCHE SUGGERIMENTO PER LA PREVENZIONE DELLE PATOLOGIE INVERNALI

DI MAURO MANCINO

L' estate sta finendo e con l'autunno alle porte si avvicinano le aperture delle comunità scolastiche. Nidi, Scuole Materne e via via tutte le scuole di ogni ordine e grado andranno progressivamente ad aprire le loro porte durante il mese di settembre e naturalmente le famiglie si porranno una domanda che gireranno ai loro pediatri: "è possibile prevenire quei nefasti avvenimenti che causano le numerose malattie respiratorie nei bambini? "

In effetti agire preventivamente è molto meno dispendioso in termini sia di tempo che di denaro. Vedrò in questo documento di dare qualche suggerimento pratico e semplice che sarà sicuramente utile ad evitare quella triste catena di eventi che porta i piccoli ad avere fenomeni respiratori febbrili che inevitabilmente li conduce ad un abuso di antibiotici.

In primo luogo importante è l'igiene a tutti i livelli. I lavaggi nasali sono al primo posto soprattutto per i più piccoli in quanto il muco accumulato durante la frequenza della comunità rappresenta un "brodo" di coltura per virus e batteri di ogni genere. Coloro i quali non riescono autonomamente a nettare le cavità nasali "soffiando il naso" necessitano di una pulizia assistita. Non è mai molto agevole proporre ai più piccoli la pulizia nasale che richiede da parte degli adulti una applicazione fatta con calma e pazienza. Il bimbo va sistemato in posizione semi seduta e col capo girato dal lato opposto a quello della narice che viene lavorata.

Si possono utilizzare spray di soluzione fisiologica che vanno indirizzati verso l'interno delle cavità nasali e non verso l'alto, (ricordiamo che nel "tetto" del naso esiste la lamina cribra dell'osso Etmoidale attraverso la quale passano le fibre terminali del Nervo Olfattivo che è in diretta comunicazione con la corteccia). Si possono utilizzare successivamente al

lavaggio aspiratori meccanici (manuali o a fiato) per ottenere la detersione del muco. Un altro strumento utile può essere il Rino-Wash che è un accessorio dell'aerosol che ha la capacità di nebulizzare la soluzione fisiologica nelle cavità nasali e di ripulirle dal muco. Il Lavo Nase è costituito da sacche di soluzione fisiologica che viene introdotta nelle narici attraverso una via costituita da un tubicino di plastica. Quest'ultimo sistema può essere applicato solo nei bambini a partire dai quattro-sei anni di età. Dopo il lavaggio nasale, prima di dormire, possono essere utili delle gocce decongestionanti o battericide che aiutano il riposo notturno. La pulizia nasale va sempre svolta con prudenza e calma: è un periodo di tempo che va investito per il benessere e per evitare che la rinite si complichino e inizi a manifestarsi con il sintomo della tosse.

L'igiene generale va curata il più possibile. Quando un piccolino torna a casa dal nido o dall'asilo dovrebbe subito cambiare l'abbigliamento usato e fare una piccola doccia con la quale rimuovere le scorie accumulate e facilitare l'espulsione del muco. Successivamente fare una merenda leggera con distribuzione di liquidi e possibilmente fare un riposo o dedicarsi comunque ad una attività di rilassamento (possibilmente non la televisione e men che meno tablet o giochi elettronici).

Sono disponibili prodotti farmaceutici, chimici naturali o omeopatici, che aiutano nell'azione preventiva nei confronti delle malattie respiratorie anche grazie ad una stimolazione del sistema immunitario tuttavia mi sembra corretto indicare che non vi sono prove evidenti che questi riescano effettivamente ad ottenere lo scopo (e d'altra parte se avessimo uno strumento che non fa ammalare lo useremmo tutti e per tutti).

Altro aspetto preventivo importante è la cura dell'ambiente domestico. Tenerlo pulito dal fumo potrebbe sembrare una ovvietà ma in realtà bisogna sempre ricordarlo ai fumatori troppo indulgenti verso se stessi. Invece più difficile è la lotta all'umidità con la conseguente proliferazione di muffe di ogni tipo. Purtroppo spesso sono difetti strutturali o di orientamento delle case che portano alla formazione di queste aree

verdastre che spesso sono vicino alle finestre o negli angoli delle pareti o insidiosamente nascoste dietro degli armadi. Le muffe sono responsabili di una maggiore reattività dell'apparato respiratorio soprattutto nei bambini più piccoli che facilmente si infiammano con facilità. La bonifica dell'umidità e delle muffe richiede competenze tecniche tipiche del mondo dell'edilizia ma è raccomandata anche perché aiuta la prevenzione della sensibilizzazione allergica.

Le Allergie sono un altro aspetto a cui bisogna rivolgere adeguata attenzione perché le sue manifestazioni respiratorie e non, tendono a ripresentarsi con l'arrivo dell'autunno. Gli acari della polvere, che sono piccoli animaletti microscopici, sono frequentemente responsabili di riniti ed asma durante questo periodo. La pulizia degli ambienti associato alla rimozione di accessori come tappeti o tendaggi pesanti o stoffe di copertura di divani o poltrone, o giocattoli che possono avere la funzione di accumulatori rappresenta la prima frontiera. Poi ogni soggetto allergico ha un suo protocollo preventivo che viene stabilito con i curanti in funzione del grado di gravità delle manifestazioni.

Ricordarsi comunque di consultare il Pediatra di Famiglia ogni qualvolta si hanno dubbi su come affrontare la stagione invernale e su come applicare delle buone pratiche preventive.