



**farmacia**  
**Ricciuti**

Farmacia.it  
più informati più sani  
Anno VIII, n. 29

[www.farmaciaricciuti.it](http://www.farmaciaricciuti.it)

via S.Pagano, 20 Cassino (FR) tel.0776.312.312 fax. 0776.311.511

## Un'estate in gamba

Estate, caldo e afa, la voglia di scoprirsi è tanta ma non tutti sono pronti ad indossare abiti mini o shorts che mettono in risalto soprattutto le gambe. Nascoste sotto lunghi pantaloni o calze supercoprenti, magari ricoperte di anestetici peli superflui o persino un po' appesantite dalla mancanza di movimento, necessitano di particolari cure per essere mostrate.

Succede poi che oltre a piccoli complessi legati a fattori puramente estetici, si aggiungono dei veri problemi di salute che impediscono di scoprirsi liberamente. Gonfiori localizzati, senso di pesantezza, prurito, formicolii agli arti inferiori sono alcuni sintomi che possono far pensare ad una cattiva circolazione. Complici le alte temperature, i lunghi viaggi e le prolungate esposizioni a fonti di calore (il calore dilata le vene), lo stare troppe ore in piedi, il camminare poco, l'essere in sovrappeso. Per avere gambe "leggere da sentire e belle da vedere" ecco alcune semplici mosse da seguire:

- bere molta acqua per contrastare la ritenzione idrica;
- praticare un'attività fisica, basta anche camminare per circa mezz'ora al giorno;
- evitare tacchi alti e jeans stretti perché rallentano la circolazione;
- mangiare cibi che contengono sostanze protettive delle vene come i mirtilli;
- indossare calze a compressione elastica graduata;
- utilizzare prodotti a base di vite rossa e di mirtillo disponibili nelle farmacie in creme, compresse, gel, spray;
- bagnare spesso le gambe durante l'esposizione al sole.



## Influenza

Le ultime allarmanti notizie sulla pandemia influenzale riportate, con grande evidenza, dai media internazionali, mi hanno indotto a ripresentare un estratto di un mio lavoro di qualche anno fa che mantiene integralmente la sua validità. L'articolo completo è consultabile sul sito della farmacia [www.farmaciaricciuti.it](http://www.farmaciaricciuti.it) oppure può essere richiesto in farmacia. L'argomento che ha maggiormente impressionato l'opinione pubblica è "il salto di specie" dell'infezione (aviaria qualche anno fa, suina oggi). Va chiarito che tutte

le specie animali si ammalano di influenza (polli, conigli ecc.) e, di norma, l'infezione si propaga all'interno della stessa specie. Quando avviene una mutazione genetica del virus, si genera un ceppo che può infettare un'altra specie. È quello che è avvenuto in Messico recentemente, in Cina pochi anni fa. Ma quando il virus passa all'uomo diventa una normalissima infezione influenzale. Tra l'altro l'attuale non è tra le più aggressive e la mortalità è al di sotto della norma. Parliamo di poche centinaia di persone (su scala mondiale) e non ci rendiamo conto delle centinaia, a volte migliaia, di persone (in particolare

bambini) che muoiono ogni giorno di altre infezioni (colera, malaria, epatite, morbillo ecc.). E' mia personale convinzione che gli enormi interessi economici legati al mercato degli antivirali abbiano contribuito ad amplificare la paura. È notizia recentissima che il vaccino è in avanzata fase di sperimentazione e, come tutti gli anni, sarà disponibile in Autunno. Saranno vaccinati, ovviamente, prima le persone a rischio poi gli altri. Le autorità dispongono di adeguate scorte di antivirali che saranno utilizzate laddove indispensabili. Gli antivirali non servono come preventivi ma sono attivi solo nel corso dell'infezione.

segue a pag.8

# Influenza

L'influenza è un'infezione virale acuta che colpisce particolarmente l'albero respiratorio caratterizzata da febbre. Non è causata da un unico virus perciò, a secondo del ceppo da cui si viene colpiti, si possono avere delle differenze di sintomatologia e di prognosi. I virus vengono classificati a secondo del tipo e del sottotipo, vengono numerati e sono monitorati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità con la collaborazione delle Autorità Sanitarie di tutto il mondo. L'influenza prevista per l'anno in corso viene comunemente definita dal nome del Paese dove è stato isolato il virus, si parla perciò di Cinese, Australiana, Russa ecc. La diffusione avviene per contatto diretto attraverso le goccioline di saliva emesse con i colpi di tosse che contagiano sia le persone sia gli oggetti. Le infezioni più severe hanno cicli di tre o cinque anni, ogni dieci anni, circa, avviene poi una variazione significativa del virus che causa un'epidemia su scala mondiale. Normalmente si ammalano per prime persone che frequentano comunità (scuole, uffici, mezzi di trasporto pubblici) con prevalenza dei bambini, la seconda ondata colpisce poi persone che non escono di casa (anziani, invalidi, ammalati) che sono contagiate da altri membri della famiglia. L'incubazione dura 24-48 ore. Dei vari ceppi influenzali i più pericolosi sono quelli A e B il C sembra dare forme meno gravi. Ai primi due si devono complicanze anche mortali (in Italia l'influenza è la terza causa di morte tra le patologie infettive) in persone afflitte da malattie polmonari gravi, nei cardiopatici, nei diabetici, negli immunodepressi, negli allettati, nella primissima infanzia ecc. L'influenza non va banalizzata, la pandemia del 1918, la famosa "spagnola" provocò oltre 30 milioni di morti. Durante l'incubazione non abbiamo segni particolari finché il virus non si localizza e riproducono nell'albero respiratorio. Incominci allora a manifestarsi l'influenza con un brusco rialzo della temperatura (39-40 °C), brividi, forte cefalea, dolori muscolari, gola irritata e fastidi die-

tro lo sterno. Poi prende il sopravvento la patologia respiratoria con forte mal di gola, tosse secca che evolve poi in catarrale, congestione nasale con rinorrea, congiuntivite. Nei bambini si ha spesso nausea e vomito. Dopo due o tre giorni i sintomi acuti cessano, la febbre cala, rimane una forte spossatezza che può durare a lungo. E' questo il momento in cui possono sopraggiungere le complicanze rappresentate spesso da polmonite seguita da edema con esito fatale per le persone a rischio. Possono apparire anche infezioni batteriche (da pneumococchi, stafilococchi, Klebsiella pneumoniae, Haemophilus influenzae), facilitate dallo stato di debilitazione generale e che durano spesso molto di più dei cinque giorni dell'influenza: bronchiti, polmoniti, encefaliti, miocardite ecc.

Tutti abbiamo avuto l'esperienza dell'influenza ma accade spesso che anche persone vaccinate asseriscano di essersi ammalati di influenza. Come è possibile? Semplicemente vengono confuse con l'influenza sindromi parainfluenzali. Come fare la diagnosi dell'influenza? Per prima cosa va considerata la stagionalità, e la presenza di un'epidemia in atto perché, all'inizio, non sono percepibili segni particolari, è quando subentra la febbre elevata che si distingue l'influenza dal raffreddore. I virus responsabili di queste sindromi sono diversi da quello dell'influenza, sono comunque infettivi, non sono stagionali. Causano forti mal di gola. Nella prima infanzia è praticamente indistinguibile dall'influenza, in pratica l'unica certezza diagnostica viene dal test.

Sono da evitare: ovviamente, i luoghi affollati dove è più facile contrarre l'infezione. Non proteggersi adeguatamente dagli sbalzi di temperatura (che abbassano le difese immunitarie). Sopravalutare la propria resistenza alle infezioni. Tenere la temperatura della casa troppo elevata e l'ambiente eccessivamente secco. Trascurare l'aumento improvviso della febbre (rischio di convulsioni nella prima infanzia).

Le cose da fare: dal momento che il contagio, oltre che diretto, può avvenire anche attraverso oggetti, è opportuno che ogni persona della famiglia abbia propri accessori di toletta e stoviglie. Nel caso che sia influenzata la mamma di bambini molto piccoli, è il caso che protegga la bocca con una mascherina. Curare per tutto il periodo invernale l'alimentazione, ricca, variata mai pesante e l'abbigliamento che sarà a strati per potersi adattare alle varie situazioni di temperatura.

I vaccini Antinfluenzali: l'infezione diretta rende temporaneamente immune dal virus. I vaccini contengono un cocktail dei virus influenzali degli anni precedenti addizionati di quelli previsti per l'anno dall'O.M.S., la loro produzione viene, di norma, autorizzata dal Ministero della Sanità durante l'estate e sono disponibili in farmacia in autunno. Esistono anche tipi a sub-unità che riducono i rischi di reazioni allergiche. Chi deve vaccinarsi? Ovviamente soprattutto le persone a rischio: anziani, cardiopatici, diabetici, immunodepressi, personale medico e paramedico, donne in gravidanza (l'influenza durante i primi mesi di gestazione può indurre gravi malformazioni al feto). L'immunità subentra dopo circa 15 giorni, se è la prima volta che ci si vaccina è necessario ripetere il vaccino dopo circa un mese, per coloro che si vaccinano tutti gli anni basta un'unica dose. L'unica controindicazione del vaccino è una reazione anafilattica alle uova (in cui viene inoculato il virus per farne la coltura), per accertarsi se c'è questo rischio basta fare un semplice test cutaneo.

I vaccini Antibatterici: molto utili, soprattutto per le persone che vanno soggette ad affezioni delle vie aeree, sono i vaccini antibatterici per uso orale. Composti da una miscela di batteri inattivati si assumono normalmente la mattina a digiuno sotto forma liquida o in capsule a cicli da ripetere dall'autunno fino alla primavera. Questi vaccini non scongiurano l'influenza ma ne riducono le complicanze.

La Terapia: Evitare eroismi, il paziente deve rimanere a letto ed evitare sforzi rimanendo a casa almeno per altri 3-4 giorni dopo la fine della febbre. Aumentare la temperatura dell'abitazione, meglio un maglione che alzare il termostato con il risultato di seccare l'aria. Non assumere antibiotici senza il consiglio del medico. Fino a che è in atto la fase virale sono assolutamente inutili, diventano indispensabili solo nelle complicanze batteriche. Durante gli episodi febbrili andranno assunti antipiretici come il Paracetamolo o l'Acido Acetilsalicilico utili anche per ridurre i dolori osteoarticolari e la cefalea. Nella prima infanzia e nei pazienti a rischio emorragico l'acido acetilsalicilico è controindicato per cui, in questi casi, si preferisce il paracetamolo anche se meno attivo. Per alleviare i fastidi respiratori sono utili gargarsmi analgesici, suffumigi e decongestionanti nasali. Al minimo accenno di complicanze, chiamare il medico

che valuterà se è il caso di integrare la terapia sintomatica con amantidina o antivirali in pazienti a rischio non vaccinati e, se opportuno, di associare una terapia antibiotica. In attesa del medico, cercare di idratare adeguatamente il paziente, soprattutto se bambino, con acqua, tisane succhi di frutta ecc. Liberare le prime vie aeree quando subentra la fase catarrale con irrigazioni nasali di soluzione fisiologica, nei bambini più piccoli si provvederà ad aspirare il muco. Tendere a far star seduto l'ammalato mettendo alcuni dietro la schiena ed umidificare l'ambiente dove soggiorna. Utile succhiare qualche caramella che, aumentando la salivazione può dare qualche sollievo.

I farmaci antivirali: Dal 2000 sono disponibili farmaci antivirali che inibiscono la replicazione del virus influenzabile impedendo che lasci la superficie della cellula che ha colpito ed in cui si è riprodotto. Sono utili in quanti vogliono ridurre il decorso della malattia per motivi professionali o per ridurre i pericoli di complicanze nei pazienti a rischio non vaccinati.

L'alimentazione: Evitate l'iper-alimentazione per rimettersi subito in forze, durante e dopo una malattia il nostro organismo è chiamato ad uno sforzo notevole, è inutile stressarlo anche con digestioni difficili. Stando a letto avrete consumato ben poco. L'alimentazione deve essere leggera, facilmente digeribile, ricca di liquidi per rimpiazzare quelli persi. Utili perciò saranno succhi e spremute di frutta, tè, tisane, brodi sgrassati. Le bevande calde daranno con il vapore inalato mentre vengono sorbite un sollievo alla congestione delle prime vie aeree. L'utilizzo di spezie o di peperoncino può rendere più appetitoso un piatto senza esagerare con condimenti difficilmente digeribili. Utilizzare sempre frutta ben matura che fornisce vitamine e zuccheri facilmente assimilabili.

La convalescenza: come prima cosa non pretendere subito ritmi elevati di lavoro, l'influenza lascia a lungo debilitati. Non imbacuccarsi in un abbigliamento molto pesante, molto meglio vestirsi a strati così da potersi adattare alla temperatura di ogni ambiente. Uscendo di casa ricordarsi di coprire la bocca con una sciarpa così da evitare di respirare aria fredda che potrebbe causare ricadute indebolendo le già scarse difese immunitarie.

**"Decalogo sull'influenza" è stato realizzato dal dott. Franco Ricciuti**