



# LA TOSSE

UNA SGRADITA COMPAGNIA INVERNALE

**Tosse, raffreddore, mal di gola, i classici disturbi da raffreddamento, quasi inevitabilmente ci accompagnano durante l'inverno, alternandosi o susseguendosi fino alla primavera. È la tosse tuttavia che spesso desta qualche preoccupazione soprattutto quando perdura più di quanto ci si aspetterebbe. Per questo vale la pena di soffermarsi un po' su questo sintomo, anche se ben noto.**

La tosse non è una malattia ma un sintomo. Quella che compare in autunno e in inverno è generalmente conseguenza di una infiammazione delle prime vie respiratorie ed è di solito associata o preceduta da sintomi come mal di gola, starnuti, congestione e scolo nasale, febbre e dolori muscolari, tipici del raffreddore o dell'influenza, infezioni invariabilmente causate **da virus**. In questi casi la tosse, pur se fastidiosa, in

genere guarisce da sola, anche se a volte occorre più tempo di quanto si sia disposti ad aspettare. Può infatti protrarsi anche sino a **3 settimane**.

Quando la tosse ha queste caratteristiche non desta preoccupazione: richiede solo un trattamento sintomatico e null'altro, **tantomeno un trattamento con antibiotici** che, come noto, non hanno alcuna attività sui virus.

## CHE FARE

Le pratiche di idratazione e di umidificazione rimangono a tutt'oggi il caposaldo del trattamento della tosse e, con ogni probabilità, l'assunzione di farmaci influisce solo marginalmente sulla durata e sull'entità del problema. Quindi, oltre ovviamente ad evitare possibili fattori irritanti, in primo luogo il fumo di sigaretta, è utile:

- **bere molto**. Acqua, spremute di arance, latte o camomilla zuccherati, vanno tutti bene. Le bevande, meglio se calde e addizionate di emollienti come il miele, idratano e leniscono le prime vie respiratorie, riducendo l'irritazione della faringe, e rendono più liquide le secrezioni;
- **fare inalazioni di vapore caldo**. Allo scopo si possono utilizzare gli apparecchi per aerosol in vendita in farmacia, ma,





volendo, è sufficiente respirare i vapori sprigionati dall'acqua bollente contenuta in un recipiente coprendosi la testa con un asciugamano (i suffumigi di antica memoria); l'aggiunta di sostanze balsamiche li rende più gradevoli;

- *umidificare gli ambienti* mantenendo sempre piene di acqua le vaschette appese ai termosifoni o impiegare gli umidificatori elettrici.

Spesso prendere uno sciroppo per la tosse è una tentazione a cui è difficile resistere. L'assortimento di *espettoranti e mucolitici* in commercio è vasto, persino sproporzionato all'entità del problema ma, probabilmente, commisurato alla frequenza delle richieste. Il loro impiego è basato più sulla tradizione che sulla provata efficacia e non esistono ragioni che inducano ad acquistare l'uno o l'altro prodotto neppure sotto il profilo degli effetti indesiderati, perciò la scelta dipende solo dalle preferenze individuali. Unica avvertenza è per i pazienti **diabetici** che devono prestare attenzione

a quei prodotti che contengono quantità elevate di zucchero, optando preferibilmente per prodotti senza zucchero, oppure in compresse o in gocce.

Sopprimere la tosse non è sempre necessario né utile ma in caso di tosse insistente e fastidiosa che impedisce di dormire, ostacola le normali attività quotidiane, oppure potrebbe arrecare danni (come in caso di pazienti con malattie di cuore), il sedativo più consigliabile è il **destrometorfano**, disponibile in farmacia sotto forma di gocce, sciroppo e compresse. Se assunto in modo corretto possiede una buona azione calmante ed è ben tollerato. Unica controindicazione: nei pazienti con insufficienza respiratoria.

Le pastiglie emollienti e balsamiche non influiscono sulla tosse ma possono essere utili a lenire l'irritazione della gola.

Tutti i medicinali per la tosse sono semplici sintomatici. Non sono quindi una vera e propria cura, poiché non agiscono sulle cause della tosse (es. infiammazione o infezione).

Una tosse che persiste a lungo, anche fino a tre settimane, perciò non deve preoccupare **a meno che non sia accompagnata da:**

- febbre elevata e persistente, con escreato purulento (giallo-verdastro) e dolore alla schiena;
- secrezioni contenenti tracce di sangue
- sibili, difficoltà a respirare, dolore (inspirando profondamente o tossendo) o bruciore al petto;
- improvviso abbassamento della voce
- dolori alla fronte e agli occhi.

**In tutti questi casi** è consigliabile una valutazione più approfondita da parte del medico, che andrà sempre contattato anche quando la tosse viene indotta da modificazioni della postura, in quanto può essere dovuta a malattie gravi (come ad esempio un ascesso polmonare).

Anche una tosse ricorrente richiede una valutazione medica soprattutto nei pazienti con più di 40 anni.

### **ALTRE POSSIBILI CAUSE**

- Una tosse che compare quando ci si espone all'aria fredda o in seguito ad uno sforzo fisico, oppure una tosse secca notturna possono indicare la

presenza di asma.

- Una tosse notturna, accompagnata da difficoltà a respirare, potrebbe indicare la presenza di una congestione polmonare.
- La tosse, accompagnata da una sensazione di pressione toracica che si avverte al mattino, e che si attenua alzandosi, è caratteristica della bronchite cronica dei fumatori.
- La tosse può essere dovuta ad uno scolo irritante di muco dallo spazio retro-nasale nella sinusite. In questo caso, però, sono presenti anche dolore facciale, dolorabilità alla pressione e mal di testa.
- Una tosse stizzosa, resistente ai sedativi, potrebbe essere un effetto indesiderato di una classe di farmaci (ACE-inibitori) utilizzati come antiipertensivi. Può comparire anche a distanza di tempo dall'inizio dell'assunzione di questi farmaci ed è più frequente nelle donne.
- La tosse può essere indotta anche da stimoli esterni: il fumo è la causa più frequente ma il disturbo si può manifestare in seguito alla permanenza in un ambiente particolarmente secco, ad inquinamento atmosferico e a cambi repentini di temperatura.

### **La tosse nei bambini**

Nei bambini al di sotto dell'anno di età la tosse deve sempre essere valutata dal medico. Nella fascia di età fra i 4 e gli 8 anni la tosse è frequentemente causata da un raffreddamento e si accompagna a faringite, tracheobronchite, rinorrea e, spesso, mal d'orecchi. Nonostante si presenti in modo ricorrente, in questo caso la tosse, per la sua benignità, richiede unicamente l'adozione di semplici misure di idratazione e umidificazione, limitando l'uso dei medicinali ai casi di reale necessità.

Una raccomandazione particolare va rivolta ai genitori: non fumate in casa o vicino ai bambini. I bambini figli di fumatori soffrono di un maggior numero di episodi bronchitici rispetto ai loro coetanei figli di non fumatori.