

Problemi di salute frequenti

Rimedi consigliati

I piccoli problemi di salute possono spesso essere curati senza una visita dal medico. In questo dossier sulla salute abbiamo raccolto le più importanti misure di auto-aiuto per vari problemi di salute. Troverete anche le informazioni più importanti su quali siano i segnali per recarsi da un medico e una lista di controllo per il vostro armadietto dei medicinali.



Febbre e sindromi influenzali

La febbre è una normale reazione difensiva dell'organismo. Nella maggior parte dei casi è scatenata da un'infezione

Gli antibiotici aiutano in caso di infezione influenzale?

Le infezioni possono essere di origine virale o batterica, ma solo i batteri possono essere uccisi dagli antibiotici. La maggior parte delle malattie da raffreddamento è causata da virus. Anche la vera influenza è una malattia virale. Gli antibiotici non sono efficaci contro i virus, pertanto di solito non sono utili in caso di infezione influenzale («comune raffreddore»).

virale o batterica. Tipica è la «febbre da raffreddamento», accompagnata da rinite, mal di gola, tosse e dolori agli arti. Spesso le misure lenitive, come quelle descritte per i singoli disturbi, aiutano a contrastare questi sintomi. La febbre può essere abbassata, ma non sempre è bene farlo.

Rimedi contro la febbre

- Gli antidolorifici antipiretici aiutano anche contro il mal di testa e il dolore agli arti, ma non abbreviano la malattia. La febbre fino a 38 gradi non deve necessariamente essere abbassata con i medicinali.
- Bevette abbastanza: circa due litri al giorno, perché in caso di febbre il corpo fa evaporare più liquido del normale.
- Specialmente per i bambini: non vestirli o coprirli con biancheria troppo calda – sono sufficienti pantaloncini, maglietta e un lenzuolo. Raffreddamento supplementare con impacchi surali freddi e umidi o calze imbevute di aceto.

Quando si deve andare dal medico per la febbre?

- In caso di febbre alta sopra i 39 gradi, che dura per diversi giorni
- Nei neonati fino a sei mesi con ogni febbre superiore a 38,5 gradi
- In caso di febbre con vertigini e forti dolori al petto, alla testa o all'orecchio
- In caso di problemi respiratori

Mal di schiena

La causa più comune del mal di schiena è il sovraccarico e la contrattura muscolare, ad esempio dopo essere stati seduti a lungo, a causa di movimenti sfavorevoli, posture scorrette o muscoli della schiena non allenati.

Rimedi contro il mal di schiena

- Nella fase acuta molto dolorosa del mal di schiena, impacchi freddi o impacchi di ghiaccio (panetti termici) aiutano ad alleviare il dolore. Successivamente sono utili anche gli impacchi caldi. Dovete provare se per voi è meglio il caldo o il freddo contro il dolore.
- Gli antireumatici e gli antidolorifici attenuano il dolore e sostengono il processo di guarigione.

Dossier sulla salute mediX «Mal di schiena»

Informazioni dettagliate sul mal di schiena si trovano nel dossier sulla salute mediX «Mal di schiena» al sito <http://www.medix.ch> o disponibile gratuitamente presso mediX svizzera, Sumatrastrasse 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, e-mail info@medix.ch

Quando si deve andare dal medico per il mal di schiena?

- Se il mal di schiena è insopportabile
- Se il dolore si irradia fino al piede
- Se il dolore si verifica o peggiora durante la notte
- Se si verifica una paralisi o un intorpidimento delle gambe
- In caso di disturbi nello svuotamento della vescica o dell'intestino (emergenza!)

Mal di testa



Le cefalee da tensione sono sicuramente i mal di testa più comuni. Per lo più li sentite da entrambi i lati o solo nella parte posteriore della testa o della fronte. Questo dolore non aumenta con lo sforzo. Diversa è invece l'emicrania in cui in genere fa male solo metà della testa e il dolore aumenta con lo sforzo. I pazienti con emicrania spesso si sentono così male da doversi coricare a letto.

Rimedi contro la cefalea da tensione

- Impacchi freddi (panetti termici) alternativamente sulla fronte e sulla nuca
- Bagno caldo, alternando pediluvio caldo e freddo
- Esercizi di rilassamento, camminata, distrazione
- Le compresse per il mal di testa dovrebbero essere assunte il meno e il più raramente possibile. Preferite i rimedi semplici con paracetamolo o acido acetilsalicilico. Tuttavia, si dovrebbe prendere un massimo di dieci compresse al mese. Se ve ne servono di più, dovrete assolutamente vedere un medico.

Dossier sulla salute mediX «Mal di testa»

Informazioni dettagliate sul mal di testa sono disponibili nel dossier sulla salute mediX «Mal di testa» al seguente indirizzo <http://www.medix.ch> o disponibile gratuitamente presso mediX svizzera, Sumatrastrasse 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, e-mail info@medix.ch

Quando si deve andare dal medico per il mal di testa?

- Quando il mal di testa dura per giorni
- Quando il mal di testa peggiora sempre più
- Quando si verificano mal di testa insolitamente gravi
- Quando il mal di testa si verifica dopo un incidente con trauma cranico
- Se si assumono sempre più compresse per il mal di testa o se non aiutano

Nausea, vomito, diarrea

Le cause della nausea, del vomito e della diarrea sono molteplici. Molto raramente la causa è un «avvelenamento da cibo». Se ci si ammala senza essere stati prima all'estero, il motivo è di solito un'infezione virale del tratto gastrointestinale. Si soffre quindi di una «gastroenterite».

Rimedi contro il vomito e la diarrea

- Bevete abbastanza per ripristinare i liquidi persi a causa del vomito o della diarrea. Il tè nero zuccherato è una buona scelta e dovrebbe essere lasciato in infusione per 5-8 minuti.
- Evitate cibi solidi per uno o due giorni.
- Per compensare la perdita di sale causata dalla diarrea, si possono consumare brodo di carne o biscotti salati.
- In caso di nausea molto sgradevole o di diarrea grave, possono aiutare i seguenti medicinali: Loperamid® contro la diarrea, supposte di Itinerol B6® (per bambini) e Motilium lingual® contro il vomito.

Nei bambini, è essenziale assicurarsi che bevano abbastanza

I bambini dovrebbero bere quello che vogliono, per esempio la Coca-Cola. Se un bambino non beve abbastanza, è necessario consultare urgentemente il medico.

Quando si deve andare dal medico con diarrea o vomito?

- In caso di nausea, diarrea o vomito con forti dolori addominali
- Per diarrea molto forte o sanguinolenta
- Se il vomito dura diversi giorni
- Se i bambini con diarrea o vomito non vogliono bere abbastanza o non ci riescono

Mal di gola

Praticamente ogni infezione delle vie aeree provoca anche mal di gola. L'infiammazione dolorosa è la reazione del sistema di difesa nella gola, le «tonsille». L'infezione alla gola è quasi sempre causata da virus.

Rimedi contro il mal di gola

- Indossate una sciarpa
- Avvolgete qualcosa di caldo intorno al collo
- Fate gargarismi con tè alla salvia
- Assumete pastiglie medicate contro il mal di gola

Angina



L'infezione batterica può portare a un'angina delle tonsille faringee, a un'angina streptococcica o alla «scarlattina». Le tonsille faringee sono ricoperte di rivestimenti biancastri, i linfonodi del collo si gonfiano e si sviluppa una febbre di oltre 38 gradi. Gli antibiotici riducono la durata della malattia nell'angina streptococcica o nella scarlattina e possono prevenire le complicazioni. Non servono in un'angina virale.

Tosse

La tosse è una reazione dei bronchi o della trachea ad un'irritazione. Nella maggior parte dei casi la causa è un'infezione virale. Se non si hanno altri problemi alle vie aeree, è estremamente raro che la tosse porti alla polmonite.



Rimedi contro la tosse

- Bevete a sufficienza
- Per i fumatori: smettete di fumare.
- La tosse notturna può essere piacevolmente alleviata utilizzando lampade profumate con olio di eucalipto o di timo.
- L'irritazione della gola può anche essere attenuata con uno sciroppo per la tosse. Attenzione: la maggior parte degli sciroppi e delle compresse per la tosse causano stanchezza.

Nei pazienti con asma o bronchite cronica, la tosse di solito porta ad un aggravamento dei sintomi dell'asma o della bronchite. Di solito è necessaria una terapia aggiuntiva a breve termine.

Quando si deve andare dal medico con la tosse?

- In caso di tosse con febbre alta, cattive condizioni generali o mancanza di respiro
- Se la tosse dura più di quattro settimane

Tosse nei neonati

Pseudo croup: tipico è un improvviso colpo di tosse secca e abbaiente con una voce rauca e un suono forte e ruggente quando si inspira. Di solito l'attacco di tosse avviene a tarda

sera prima di mezzanotte. L'aria fresca aiuta, per esempio potete portare il vostro bambino fuori sul balcone o all'aperto. Anche l'aria umida aiuta, è meglio generare vapore in bagno con acqua calda fino a quando le finestre e lo specchio non si appannano. Con queste due misure, lo pseudo croup di solito si calma di nuovo entro 30 minuti. Se l'emergenza respiratoria persiste, è necessario contattare il reparto di emergenza.

Bronchite ostruttiva (restringimento): tipica in questo caso è una forte tosse secca con un suono sibilante quando si espira e probabilmente anche fiato corto. Di solito i sintomi sono più intensi la mattina presto, tra le tre e le sei. In caso di difficoltà respiratoria, è necessario contattare il reparto di emergenza.

Rinite e mal d'orecchie

Una rinite è un'infezione virale della mucosa nasale, che si gonfia e secerne più fluido: il naso è ostruito e cola. Spesso non solo la mucosa nasale si gonfia, ma anche il collegamento tra l'orecchio medio e la gola, la cosiddetta tromba di Eustachio. L'orecchio medio non può quindi più essere ventilato. Questo disturbo noto come catarro tubarico spesso porta a un'inflammatione dell'orecchio medio nei bambini.

Rimedi contro il raffreddore

- Gocce nasali decongestionanti, ad esempio Triofan®, Otrivin® o gocce d'acqua salata
- Inalazione, ad esempio con Nasobol®

Rimedi contro il mal d'orecchie

- Non appena un raffreddore provoca mal d'orecchie, devono essere somministrati antidolorifici antinfiammatori (antipiretici in supposta per i bambini piccoli) e gocce d'acqua salata o gocce nasali decongestionanti. Questo può spesso prevenire l'infezione dell'orecchio medio ed evitare la terapia antibiotica.

Contusioni, distorsioni

Come curare le distorsioni

Ogni contusione o distorsione provoca lesioni ai muscoli o ai legamenti.

- Come prima misura, la parte lesa del corpo dovrebbe essere mantenuta il più possibile immobile e, se possibile, sollevata.
- Il dolore può essere alleviato con un impacco freddo (panetto termico), posto direttamente sulla zona dolorante. Se necessario, si può applicare un gel contro i reumatismi o assumere un antidolorifico o antireumatico. Questi rimedi non sono solo efficaci contro il dolore, ma anche contro il gonfiore e aiutano quindi il processo di guarigione.



Quando si deve andare da un medico con contusioni, distorsioni?

- Per dolori molto forti
- In caso di grave gonfiore, che non diminuisce anche dopo diversi giorni di trattamento

Ferite

Come curare le ferite

- Disinfettare: le ferite aperte devono sempre essere trattate con un disinfettante acquoso e che non brucia, ad esempio Betadine®, Braunol®, Merfer®.
- Nel caso di piccole ferite con bordi lisci e non sporchi – per esempio piccoli tagli – i bordi della ferita possono essere riuniti con un cerotto speciale (Steri-Strip®).

- Vaccinazione contro il tetano: la vaccinazione antitetanica non dovrebbe risalire a più di dieci anni prima.

Quando si deve andare dal medico con le ferite?

- Per ferite al viso o ferite aperte sul resto del corpo
- In assenza di una vaccinazione contro il tetano o con vaccinazione effettuata più di dieci anni prima. In entrambi i casi dovete essere vaccinati contro il tetano dal vostro medico.

Ustioni

Le ustioni sono di solito peggiori di quanto si possa pensare all'inizio. Spesso è solo dopo due o tre giorni che diventa evidente quanto sia estesa un'ustione.

Come curare le ustioni

- Le ustioni con arrossamenti o piccole vesciche devono essere raffreddate immediatamente sotto l'acqua fredda fino a quando il dolore non si attenua, ma per almeno 20 minuti. Evitate l'acqua ghiacciata o i cubetti di ghiaccio, che possono peggiorare la lesione!
- Non aprite le vesciche e non applicate rimedi casalinghi come farina, olio o talco.
- Applicate una medicazione di crema Flammazine® sulle ferite aperte.

Cosa tenere nell'armadietto dei medicinali	
Tutti i medicinali elencati in questa lista di controllo sono disponibili senza prescrizione medica in farmacia. Chiedete prodotti generici a basso prezzo.	
Primo soccorso	Bendaggio rapido, Steri-Strips, bende di garza, compresse sterili, bendaggio elastico Disinfettante acquoso, per esempio Betadine®, Merfen® Forbici Pinzette Termometro Panetto termico
Rinite	Spray nasale decongestionante o gel, ad esempio Rinosedin®, Nasivin®, Triofan®, Otrivin® Per i neonati: soluzione fisiologica salina Per inalazione: Nasobol®
Tosse	Frizioni con Pulmex® Sciroppo: Emedrin N®, Bexin® Supposte: Tussanil-N® Medicamenti con codeina: Resyl plus® in gocce, Paracodin® in gocce
Mal di gola	Pastiglie come Lemocin®, Tyroqualin®, Lysopain®, Angina MCC®
Allergie, prurito, reazione alle punture d'insetto	Antiallergico per bambini: Fenisti® in gocce Gel per il prurito, per esempio Fenistil-Gel®
Diarrea	Capsule di loperamide (Imodium®, Lopimed®)
Vomito e nausea	Motilium-lingual®, per bambini: supposte Itinerol-B6®
Febbre e dolore	Per i bambini: paracetamolo (Ben-U-ron®, Dafalgan®), Algifor Junior®, Mefenacid Supp®, eventualmente Voltaren® Per gli adulti: paracetamolo (Acetalgyn®, Dafalgan® ecc.), acido acetilsalicilico (Aspirina® ecc.), ibuprofene (Irfen®, Brufen® ecc.)
Dolori reumatici	Per esempio ibuprofene
Contusioni e distorsioni	Da frizionare: gel reumatico, unguento reumatico
Ustioni	Flammazine Crème®
Medicamenti personali	Medicamenti prescritti dal medico che dovete assumere quotidianamente.

Quando si deve andare da un medico con ustioni?

- Per ustioni o croste di grandi dimensioni. Raffreddare queste ustioni per almeno 20 minuti e recarsi immediatamente da un medico o in ospedale. In caso di gravi ustioni, non applicare sulla

ferita unguenti, disinfettanti o simili. Non rimuovere dalla ferita ustionata eventuali residui di indumenti.

- I bambini con ustioni alle mani, al viso o agli organi genitali devono essere immediatamente sottoposti a cure mediche.

COLOPHON

© 2018 by associazione mediX svizzera

Il dossier sulla salute «Problemi di salute frequenti» è stato aggiornato nell'agosto 2018.

Responsabile di redazione: > Dott. Uwe Beise

Autori: > Dott.ssa Anne Sybil Götschi
> Dott. Felix Huber, Medicina Generale FMH

Tutte le informazioni contenute in questo dossier sulla salute si basano sullo stato attuale delle conoscenze. Non hanno alcuna pretesa di completezza. Non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier sulla salute di mediX sono disponibili su Internet all'indirizzo www.medix.ch oppure a: mediX svizzera, Sumatrasstr. 10, 8006 Zurigo, telefono 044 366 53 75, info@medix.ch