

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Come prevenire l'influenza: 7 trucchi consigliati dal direttore di pediatria

Redazione · Tuesday, January 7th, 2020

Ogni anno sono milioni le persone che "cadono vittime" dell'**influenza**. Anche se, molto spesso, vengono impropriamente etichettate come "influenza" diverse affezioni delle prime vie respiratorie, sia di natura batterica che virale, che possono presentarsi con sintomi molto simili.

IL PERIODO DI PICCO – Il periodo di massima dell'influenza coincide con il periodo più freddo dell'anno. In Italia i mesi "più a rischio" sono quelli che vanno da ottobre a febbraio. In questi mesi possono contemporaneamente circolare molti altri virus che provocano affezioni del tutto indistinguibili, dal punto di vista clinico, dall'influenza (Adenovirus, Rhinovirus, virus sinciziale respiratorio etc.).

[pubblicità] I SINTOMI DELL'INFLUENZA – L'incubazione del virus influenzale – come ci spiega **Salvatore Barberi**, direttore di Pediatria, Neonatologia e Tin dell'ospedale di Rho, specializzato in allergologia – è solitamente di due giorni, ma può variare da 1 a 5 giorni. I sintomi possono essere: febbre alta, tosse e dolori muscolari, mal di testa, brividi, perdita di appetito, affaticamento e mal di gola. Nei bambini anche nausea, vomito e diarrea. È importante però consultare il pediatra per escludere altre malattie che possono esordire con sintomi simili.

LA DURATA – La durata dell'influenza varia da 5 a 10 giorni con risoluzione spontanea nella maggior parte dei casi, ma può causare serie complicanze specie nei bambini con particolari fattori di rischio come cardiopatie, immunodeficienze, affezioni polmonari croniche; ci sono quindi alcuni casi selezionati in cui è opportuno consultare il pediatra il prima possibile: se il bambino presenta comorbidità, è molto piccolo, rifiuta di mangiare e di bere.

COME SI TRASMETTE L'INFLUENZA – Il virus si trasmette attraverso il contatto diretto o l'inalazione di secrezioni respiratorie infette (ad esempio goccioline, veicolate con la saliva, starnuti, colpi di tosse, mani non adeguatamente lavate). **I bambini rappresentano la categoria più colpita insieme agli anziani** perché frequentano ambienti chiusi ed affollati dove è maggiore il rischio di contagio.

COME COMPORTARSI CON UN BAMBINO INFLUENZATO – Un bambino con l'influenza deve rimanere a casa da scuola fino a che non è totalmente guarito e l'assenza di febbre non è sufficiente per ritenere superato il virus. Il dottor Barberi è categorico a riguardo. Oltre a mantenere il proprio bambino a casa, confortarlo, idratarlo e nutrirlo adeguatamente (preferibilmente in modo leggero, evitando i grassi a favore dei carboidrati), si può ricorrere a cure

“sintomatiche”: *«utile la somministrazione di paracetamolo o ibuprofene in caso di febbre e/o cefalea (da evitare i “rimedi della nonna” come le spugnature con alcol o la borsa del ghiaccio sulla testa), bevande tiepide in caso di mal di gola e lavaggi nasali in caso di raffreddore (quest’ultimi eseguendoli nella maniera il più corretta possibile). L’antibiotico, infine, non serve per curare la malattia influenzale ma per prevenire eventuali complicanze e sovra-infezioni batteriche: va quindi somministrato solo in alcuni casi, esclusivamente su indicazione del pediatra e non in regime di “fai da te”».*

INFLUENZA E ALLATTAMENTO – Per quanto riguarda l’allattamento, qualora la mamma si ammali, si ricorda che il virus influenzale è diffuso in tutto l’organismo e quindi anche nel latte materno, dove peraltro sono presenti anche gli anticorpi.

I SETTE TRUCCHI PER PREVENIRE L’INFLUENZA – Sono sette i consigli, semplicissimi e a portata di tutti, che il dottor Barberi dell’ASST Rhodense dà:

- lavare le mani frequentemente; con acqua e sapone; in alternativa possono essere usate soluzioni detergenti o salviettine disinfettanti
- non scambiare ciucci e posate tra i bambini
- far assumere frutta e verdura in quantità adeguate e idratare a sufficienza i bambini
- osservare una buona igiene delle vie respiratorie con frequenti lavaggi nasali
- evitare il contatto con persone con sintomi influenzali
- areare gli ambienti chiusi frequentemente
- vestire i bambini in modo adeguato: né troppo né troppo poco

A questi consigli, si aggiunge il fatto che il vaccino antinfluenzale è un’arma di difesa importante. Anche per le donne in gravidanza, se all’inizio della stagione epidemica si trovano nel secondo e nel terzo trimestre.

This entry was posted on Tuesday, January 7th, 2020 at 11:11 pm and is filed under [Rhodense, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.