

# ematomi

## **Cosa sono**



L'ematoma (il classico livido) è causato da **traumi che determinano la rottura di piccoli**

**vasi sanguigni** presenti negli strati più profondi della pelle senza provocare una lesione della cute. Il sangue uscito dai vasi rimane al di sotto della cute determinando, appunto, la formazione del livido.

Generalmente si presenta come una lesione cutanea che appare inizialmente rossa, poi di colore bluastrò. Nei giorni successivi all'evento il colorito della lesione tende a mutare passando dal rosso cupo iniziale al bluastrò ed al giallognolo.

## **Come si manifestano**



Il sangue rimasto intrappolato al di sotto della cute viene lentamente degradato da cellule particolari.

Il mutamento di colore dell'ematoma è dovuto infatti proprio alla degradazione di un composto colorato contenuto nei globuli rossi che progressivamente cambia tonalità.

La facilità o meno, a seguito di piccoli traumi, di andare incontro alla formazione di ematomi dipen-



de anche dalla maggiore o minore resistenza ed elasticità delle pareti venose; per questo motivo **a molte persone si forma il livido anche dopo aver urtato anche solo lievemente.**

A parte il dolore provocato dall'evento traumatico che lo determina, l'ematoma non dà luogo a sintomi particolari. Un lieve dolore al tatto e una sensazione di indurimento locale, entrambi rapidamente decrescenti, sono i sintomi caratteristici.

### Come si curano

Gli ematomi più frequenti e leggeri **tendono a risolversi spontaneamente nel giro di pochi giorni.** Ci sono comunque medicinali di automedicazione che possono essere usati a questo scopo e che contengono alcuni principi attivi (**escina, oxerutina, irudina, eparina sodica, eparan solfato, sulfomuco-polisaccaridi**) in grado di rendere più rapido il processo di smaltimento del sangue fuoriuscito dai vasi sanguigni, abbreviando il tempo di visibilità dell'ematoma.

# emorroidi

## **Cosa sono e come si manifestano**



Le emorroidi, il disturbo più comune dell'ultimo tratto del canale intestinale, sono **dilatazioni varicose delle vene (emorroidarie) del retto e dell'ano**. Le cause più frequenti sono: l'avanzare dell'età, l'eccessivo sforzo per evacuare le feci, la presenza di feci molto dure, la gravidanza oltre a fattori ereditari.

A causa dell'elevata e prolungata pressione, al loro interno le vene emorroidarie, perdono elasticità e possono dilatarsi fino a provocare disturbi quali prurito, dolore, emissione di sangue e fuoriuscita della massa emorroidaria all'esterno.

**Alcuni alimenti e bevande** (come spezie, cacao, cibi piccanti, crostacei, vino rosso e birra) ma anche **alcuni sport** (come motociclismo equitazione o ciclismo) oppure la stessa vita sedentaria, possono essere fattori che scatenano l'insorgenza delle emorroidi.

## **Come si curano**



A parte i casi più gravi (emissione di sangue e fuoriuscita della massa emorroidaria

all'esterno) che richiedono necessariamente l'intervento del medico, le emorroidi sono il più delle volte un fenomeno progressivo che se affrontato per tempo (superando reticenze psicologiche) può essere risolto rapidamente, scongiurando eventuali aggravamenti.

**Alcuni farmaci di automedicazione**, applicati localmente sotto forma di pomata o di supposta, permettono un sollievo immediato da **bruciore, dolore, infiammazione, infezione** grazie ai principi attivi contenuti che possono essere classificati nelle seguenti categorie:



- anestetici locali per il dolore (**benzocaina, amilena, pramocaina**);
- corticosteroidi ed antinfiammatori per l'infiammazione (**idrocortisone, desametasone, flucortolone**);
- antibiotici - antisettici per l'azione antibatterica e disinfettante locali.
- antitrombotici - eparinoidi - vasocostrittori
- sostanze di origine naturale con azione tonificante-lenitiva

In caso di uso prolungato o in situazioni particolari (anziani, gravidanza, allattamento), è opportuno consultare il medico o il farmacista.

# faringiti

## **Cosa sono**

Le faringiti sono **infiammazioni della gola di origine per lo più virale**, spesso accompagnate dal raffreddore comune e, talvolta, associate a tonsilliti (quasi sempre causate da batteri come lo streptococco).

## **Come si manifestano**

Si manifestano con il caratteristico **mal di gola** e, nelle forme più intense, anche con **difficoltà alla deglutizione**. La febbre è tipica delle forme batteriche più che di quelle virali ed è particolarmente alta in presenza di tonsillite. Nella faringite, l'esame della gola consente di evidenziare arrossamento e gonfiore. Indicativa delle forme batteriche è la presenza di placche bianco-giallastre, per lo più localizzate sulle tonsille, ma che si possono estendere anche alla faringe e all'ugola.

Nel caso si sospetti una faringo-tonsillite batterica (febbre alta, placche purulente) è senz'altro opportuno rivolgersi al medico per una corretta diagnosi e per l'opportuno trattamento antibiotico.



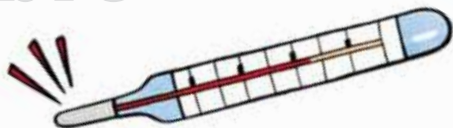
## Come si curano

Il semplice mal di gola, indicativo di faringite virale, può essere curato con farmaci di automedicazione, sempre rispettando la regola di consultare il medico in caso di persistenza dei sintomi dopo qualche giorno di trattamento.

Per il trattamento delle forme lievi di faringite è possibile ricorrere ad **antisettici del cavo orale**, contenenti sostanze ad azione antimicrobica per la disinfezione della bocca e della gola (**cetilpiridinio cloruro, cicliomenolo, domifene, esetidina, iodopovidone, clorexidina**). Sono disponibili sotto forma di pastiglie da sciogliere in bocca, collutori per sciacqui del cavo orale e spray per applicazione locale.

Nelle forme accompagnate da un po' di febbre, è possibile ricorrere a dei farmaci antinfiammatori (**acido acetilsalicilico, benzidamina, naprossene, ibuprofene**) che però sono sconsigliati nei bambini al di sotto dei 12 anni.

# febbre



## **Cosa è e come si manifesta**



La febbre è l'**innalzamento della temperatura corporea oltre i limiti fisiologici** di 36/37°C. Il rialzo della

temperatura rappresenta soltanto un sintomo e, come tale, deve essere valutato in rapporto alla patologia sottostante che ne rappresenta la causa.

La febbre, che non sale indefinitamente ma si attesta ad un livello massimo correlato con la malattia in atto, viene definita come segue: debole, fino a 38,5°C ; moderata, fino a 39,5°C; forte, fino a 40,5°C; fortissima, oltre 40,5°C (con segni di confusione mentale sino al delirio). Soprattutto nel caso dei bambini (rivolgersi sempre al pediatra per età inferiori ai due anni) l'**intensità della febbre non è strettamente correlata ad una maggiore gravità della patologia.**

## **Come si cura**



Se la febbre è alta, persistente e/o accompagnata da altri sintomi come nausea, mal di gola, dolore, gonfiore o eruzioni cutanee è meglio

consultare il medico.

**Le cause** che possono provocare la febbre sono molte: **virus, batteri e loro tossine, parassiti, reazioni immunitarie, ormoni**. La presenza di questi agenti (microbi) provoca dei meccanismi di difesa da parte dell'organismo che fanno aumentare la temperatura di qualche grado oltre il normale. Tale innalzamento impedisce alla maggior parte dei microbi di moltiplicarsi e, quindi, il protrarsi della malattia.



I pazienti con una temperatura inferiore a  $37,8^{\circ}\text{C}$  che non presentano altri sintomi, devono stare a riposo, non troppo coperti e bere molto. Quando la temperatura supera  $38^{\circ}\text{C}$  è possibile iniziare una terapia antipiretica (antifebbrile), accompagnata eventualmente da spugnature con acqua tiepida. Per abbassare la febbre occorrono farmaci antipiretici, come il **paracetamolo** e **l'acido acetilsalicilico**, che agiscono sul centro di regolazione del calore corporeo situato a livello del sistema nervoso centrale e determinano una diminuzione della temperatura tramite abbondante sudorazione.

Per reintegrare i liquidi perduti si consiglia di **bere molto**, soprattutto spremute di agrumi che, oltre ai sali, forniscono un supplemento di vitamina C, utile a superare la malattia di base.

# ferite e escoriazioni

## **Cosa sono e come si manifestano**

La ferita è una **lesione che interrompe l'integrità della pelle o delle mucose**, esponendo l'interno dell'organismo alle aggressioni dell'ambiente esterno. L'**escoriazione** è invece una **lesione superficiale della pelle** con perdita limitata di cute.

## **Come si curano**

Dato che le ferite e le escoriazioni rompono la barriera difensiva della pelle, **il pericolo più grande è quello di infezione**, sia perché la pelle è ricoperta di batteri, sia perché gli stessi oggetti (schegge, ghiaia, vetro, spine, ecc.) che hanno lesionato la cute possono lasciare tracce di sporco dentro la ferita o essere essi stessi contaminati.

Per questo motivo, un corretto trattamento deve prevedere una **pulizia accurata della ferita e della zona immediatamente circostante**, procedendo dalla lesione verso l'esterno onde evitare di sporcare ulteriormente la ferita. È bene usare acqua fredda e sapone, aiutandosi se necessario con garze sterili



(non usare mai cotone idrofilo). Bisogna ricordarsi, però, di non lasciare la ferita sotto l'acqua in quanto ciò impedirebbe il processo di coagulazione e l'arresto del sanguinamento.

Corpi estranei nella ferita possono essere rimossi con un violento getto di acqua o di disinfettante oppure con un ago o una pinzetta sterilizzati alla fiamma (va bene anche un accendino) o bolliti per circa dieci minuti.

Per disinfettare la ferita si possono utilizzare prodotti non-alcolici, a base di **cloramina**, **clorexidina**, **iodio** e **Iodopovidone** oppure acqua ossigenata o mercurio.

**Non utilizzare mai prodotti aperti da lungo tempo.**

La ferita si può proteggere con garze sterili e cerotti.

Se la ferita non guarisce dopo qualche giorno e tende ad arrossarsi e a fare male o se, addirittura, si osservano delle striature rossastre, probabilmente c'è un principio di infezione. In questi casi è opportuno disinfettare ancora la ferita e sottoporla all'esame di un medico o di un farmacista.

**Portare sempre in vacanza un kit per la medicazione e la disinfezione.**

# gastralgie

## Cosa sono



Sotto il nome generico di gastralgia (dolore allo stomaco) si classificano varie affezioni, normalmente chiamate gastriti, **iperacidità gastrica, bruciori di stomaco, dispepsie, reflusso gastro-esofageo.**

In condizioni fisiologiche normali, lo stomaco e l'apparato digestivo sono protetti da una barriera denominata mucosa gastrica, la cui integrità è mantenuta da meccanismi difensivi in grado di contrasta-



re i fattori aggressivi.

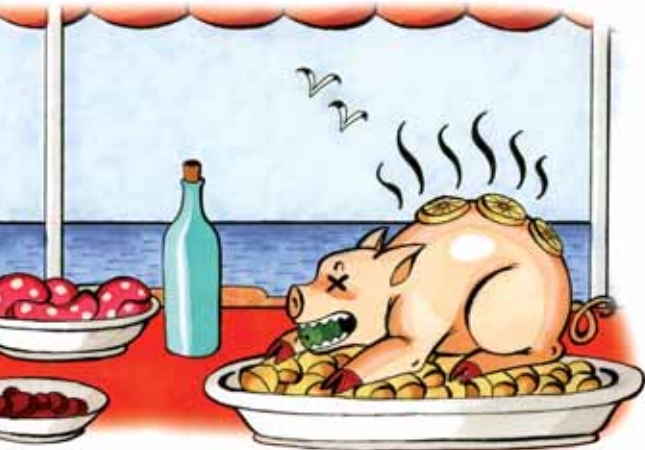
Quando tali fattori aggressivi riescono a prevalere sui meccanismi difensivi naturali, si instaurano invece stati patologici con manifestazioni da lievi a gravi.

Molti possono essere i fattori aggressivi: eccessiva o non corretta alimentazione, abuso di alimenti e bevande irritanti quali caffè, alcool, cioccolata, alcuni tipi di farmaci, stress legato a fattori emotivi, stati di affaticamento, fumo.

### **Come si manifestano**

I sintomi delle gastralgie sono diversi, a seconda della specifica patologia instauratasi:

- **dispepsia:** causa un'alterazione dei processi digestivi con rallentato svuotamento gastrico, che com-



porta bruciori di stomaco, rigurgito, sensazione di pienezza gastrica o tensione addominale, eruttazioni e aerofagia, alito cattivo, nausea;

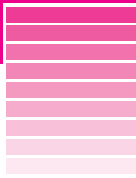
- **gastrite acuta:** si può avvertire dolore localizzato allo stomaco e alla regione superiore dell'addome. Può esservi anche nausea e più raramente vomito e manifestazioni emorragiche;
- **iperacidità gastrica:** può danneggiare anche la mucosa del primo tratto intestinale (duodeno), data la vicinanza di duodeno e stomaco, con sintomi molto simili all'ulcera duodenale vera e propria, quali dolore epigastrico, acuto e bruciante, aumento della pressione addominale (la comunemente detta "pancia gonfia"), con senso di gonfiore avvertito a distanza dai pasti, spesso durante la notte.

## **Come si curano**



Anche in questo caso, la prevenzione è importante e spesso le vacanze portano a strafare. Inoltre, il cambio repentino di abitudini e, spesso, di clima costituiscono comunque uno stress per l'organismo, che va combattuto soprattutto in presenza dei primi sintomi, anche modesti, di gastralgia con una **dieta varia e**





### **moderata e con l'adozione di ritmi di vita meno intensi.**

L'impiego di farmaci serve a correggere lo squilibrio tra i sopra citati fattori aggressivi e difensivi della mucosa, o riducendo il fattore aggressivo più importante, costituito dall'acidità gastrica oppure, in alternativa, aumentando le difese della mucosa.

L'acidità gastrica viene neutralizzata con farmaci antiacidi (**bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio, acido citrico**) o ridotta attraverso farmaci antisecretori, gli antiH2 (**cimetidina, famotidina**).

Ci sono poi i farmaci procinetici, anch'essi farmaci di automedicazione, sono denominati così perchè aumentano la motilità della muscolatura liscia dell'apparato digerente, accelerando i tempi di transito e favorendo/normalizzando lo svuotamento gastrico. Tra i principi attivi comunemente consigliati vi sono **metoclopramide**. Entrambi hanno anche un effetto anti-nausea.

# gonfiore delle gambe

**Cosa è** ..... L'accumulo di liquidi a livello degli arti inferiori è

la causa del gonfiore.

Il mancato drenaggio ad opera dei vasi linfatici è dovuto ad una cattiva circolazione del sangue venoso che stenta a ritornare al cuore. Questa condizione può essere transitoria oppure è legata a malattie dell'apparato circolatorio. Nel primo caso il gonfiore si associa ad uno stato di affaticamento delle gambe, quando si sta spesso in piedi per lungo tempo, durante la gravidanza, oppure quando si è costretti a mantenere una posizione forzata. Il tipico esempio è quello dei viaggi lunghi in treno o in aereo.

**Come si manifesta** ..... Il gonfiore si manifesta spesso accompagnato da **formicolii, prurito e senso di addormentamento dell'arto** e, nei casi di insufficienza venosa cronica, possono comparire anche macchie scure sulla pelle dell'arto interessato.



## Come si cura

.....

Ai primi segni di pesantezza e gonfiore è importante **assumere una posizione seduta con le gambe sollevate per favorire il drenaggio linfatico**. L'attività fisica poco intensa e costante aiuta a prevenire l'insufficienza venosa. Inoltre mantenere il giusto peso corporeo contribuisce ad un minor affaticamento delle gambe.

Può essere utile l'applicazione locale (creme, gel) o l'utilizzo per via generale (compresse, polvere) di prodotti a base di Flavonoidi, come l'Oxerutina o i composti triterpenici come l'Escina e la Centella, che riducono il gonfiore agendo sulla circolazione del sangue, sui capillari venosi in particolare, proteggendoli e rendendoli più tonici ed elastici.