

# insonnia e disturbi del sonno

## **Cosa sono**



Chi, per recarsi in vacanza affronta lunghi voli transmeridiani, può accusare transitori disturbi del sonno (sindrome del Jet-lag).

Ciò deriva sostanzialmente da uno **sfasamento fra il ritmo di sonno-veglia** generato dal sistema circadiano endogeno (orologio biologico interno) ed il ritmo di sonno-veglia richiesto da un nuovo fuso orario, con conseguente squilibrio fra le ore desiderate e quelle obbligate per il sonno e la veglia.

Ovviamente il disturbo è **proporzionale al numero di fusi orari attraversati**, con un massimo di difficoltà registrato in seguito a viaggi attraverso otto o più fusi orari in meno di 24 ore.

Gli effetti sono più deleteri in caso di viaggi verso est (con anticipo delle ore di sonno-veglia) che verso ovest (con posticipo delle ore di sonno-veglia). Nonostante questi disturbi siano transitori e non patologici possono tuttavia pregiudicare il benessere personale ed interferire con le normali attività della vacanza.



## Come si manifestano

I sintomi tipici sono: difficoltà ad addormentarsi, frequenti risvegli notturni, sonnolenza diurna, stanchezza, malessere, cefalea, sensazione di testa vuota, irritabilità, compromissione della vigilanza, della memoria, della capacità di concentrazione e disturbi gastrointestinali con riduzione dell'appetito.

## Come si curano

Innanzitutto occorre **rispettare rigidamente il riposo notturno** evitando di dormire di giorno. Inoltre bisogna **alimentarsi in modo leggero evitando sostanze eccitanti** (tè, caffè). È utile anche l'esercizio fisico e l'esposizione alla luce viva, in relazione all'orario locale.

Per il trattamento farmacologico possono essere utilizzati **farmaci di automedicazione a blando effetto sedativo**, quali medicinali a base

di **valeriana** (gli effetti sedativi della radice di valeriana sono stati empiricamente riconosciuti da molto tempo). Altri rimedi possono essere la **melatonina**, utile nei casi di viaggi con cambio del fuso orario, la **prometazina** e la **difenidramina**, farmaci antistaminici di vecchia generazione con blando effetto sedativo.



# mal di denti

**Cosa è** ..... Con il generico termine “mal di denti” si intende proprio quel fenomeno, spesso anche assai doloroso che riguarda appunto i denti. Questo dolore, può dipendere principalmente da **due cause: carie e gengivite/parodontite**.

- **La carie** è un processo progressivamente distruttivo a carico dei tessuti del dente. È causata principalmente dalla placca batterica, da un'alimentazione ricca di zuccheri, dalla predisposizione dell'individuo.  
I primi sintomi sono rappresentati da ipersensibilità del dente al freddo, al caldo, alle sostanze acide o zuccherine. Successivamente compare il dolore, che può essere anche molto intenso nella fase della pulpite.
- **La gengivite e la parodontite** sono infiammazioni rispettivamente delle gengive e di tutto l'apparato di sostegno dei denti (il paradonto), che si manifestano progressivamente con rossore e gonfiore gengivale, localizzato o esteso e con ipersensibilità dei colletti dentari e dolore.



## Come si cura

E' ovvio che carie, gengiviti e parodontiti **non possono essere trattate autonomamente senza l'intervento di uno specialista**. In ogni caso e visto che durante un periodo di vacanza non è sempre agevole trovare rapidamente un dentista- è possibile ricorrere ai farmaci di automedicazione per curare almeno i sintomi.

In caso di mal di denti si possono utilizzare **anestetici locali** (pomate, soluzioni) e/o **analgesici sistemici** (comprese, supposte etc.). Gli anestetici locali a base di **benzocaina, di amilocalina, lidocaina, procalina**) si applicano direttamente nella cavità del dente cariato o sulla gengiva, anche più volte al giorno.

Gli analgesici sistemici sono generalmente controindicati nei bambini sotto i 12 anni e non devono essere assunti più di 2-3 volte al giorno.

Gengiviti e parodontiti, invece, si trattano con antimicrobici e antinfiammatori del cavo orale in forma di collutori, spray e gel dentali e pastiglie da sciogliere in bocca.

# malattie da raffreddamento

## **Cosa sono**

.....

Le "malattie da raffreddamento" sono **infezioni respiratorie minori, generalmente di origine virale**. Le più comuni sono il raffreddore e le sindromi influenzali. Le infezioni delle prime vie aeree sono correlate al contatto sociale, per cui è facile esserne contagiati: tosse o starnuti di una persona malata producono nuvole di microscopiche goccioline con miliardi di virus che si muovono in uscita da naso e bocca alla velocità di 140/160 km all'ora. "Prendere freddo" di per sé non favorisce l'insorgere delle malattie da raffreddamento ma gli sbalzi di temperatura, con l'irritazione delle mucose aeree, possono creare l'ambiente ideale per l'insediamento del virus. Anche affaticamento, stress, fumo e alcool possono predisporre all'infezione.

## **Come si manifestano**

.....

I sintomi del comune raffreddore sono **naso chiuso gocciolante, starnuti e, a volte, mal di testa a causa della congestione nasale**. La fase sintomatica dura per lo più 5-7 gior-

ni, ma alcuni sintomi (la tosse), possono persistere anche dopo la fase acuta del raffreddore.

L'influenza spesso comincia all'improvviso con brividi e sensazione di caldo e freddo, dolori muscolari agli arti, mal di gola, tosse e febbre. Questi sintomi di solito si risolvono in 3-5 giorni e spesso sono seguiti da debolezza e malessere.

### Come si curano

Trattandosi di forme per lo più virali **l'impiego degli antibiotici è superfluo.**

L'obiettivo principale è dunque quello di porre sollievo ai sintomi.

In particolare, nel raffreddore, l'ostruzione nasale è un sintomo che, oltre ad essere molto fastidioso, se non trattato, può portare sinusiti, otiti o, addirittura, può causare problemi alle vie respiratorie più profonde. E' quindi importantissimo **rimettere velocemente il naso "in forma"** (vedi riniti).

Nelle forme influenzali **è raccomandato innanzitutto il riposo e l'abbondante ingestione di liquidi.** L'impiego di analgesici/antifebbrili, come il **paracetamolo** o l'**acido salicilico**, è indicato per combattere

la febbre, le mialgie e il senso di malessere che spesso contraddistingue queste forme. Il vaccino è indicato nei soggetti anziani o a rischio.



# malattie infiammatorie dell'occhio

## **Cosa sono**



Le malattie infiammatorie dell'occhio comprendono tutte quelle patologie che comportano **l'arrossamento dell'occhio con una sensazione di fastidio o di dolore.**

In questa definizione sono comprese varie malattie. Alcune sono di stretta competenza medica, altre possono essere trattate sintomaticamente dal paziente stesso, sebbene sia sempre meglio rivolgersi a un oculista dato che solo lo specialista riesce a distinguere per una stessa sintomatologia le cause relativamente benigne da quelle indicatrici di patologie potenzialmente pericolose per la visione.

## **Come si manifestano e come si curano**



Tra i disturbi oculari più comuni ci sono la congiuntivite, l'orzaiole e la secchezza oculare.

- **La congiuntivite** è un'infezione localizzata o diffusa della congiuntiva, la membrana di rivestimento più superficiale dell'occhio, che si manifesta con un arrossamento dell'occhio e con un



aumento delle secrezioni oculari. Le cause possono essere batteriche, virali, allergiche o irritative.

Le **forme batteriche presentano abbondanti secrezioni mucopurulente soprattutto al mattino**. Il trattamento prevede l'**uso di antibiotici topici a largo spettro applicati frequentemente**. È utile indossare un paio di occhiali scuri.

Le **forme virali sono solitamente associate alle comuni malattie virali febbrili**. Il trattamento non è necessario, ma può essere utile l'**uso di antibiotici topici o colliri disinfettanti** per evitare una sovrinfezione batterica o una terapia sintomatica con colliri decongestionanti.

Le **forme allergiche sono causate da ipersensibilità ai pollini o alla polvere di casa**. Il sintomo più caratteristico è il **prurito, associato ad arros-**



**samento della congiuntiva e lacrimazione.** Spesso è associato alla rinite e all'asma allergica. Il trattamento prevede l'**uso di colliri antistaminici e decongestionanti.**

Generalmente la congiuntivite dura una o due settimane ed è opportuno evitare per tutto il periodo il contatto con altre persone (nuoto in piscina, uso in comune degli asciugamani) e curare l'igiene personale (lavarsi spesso le mani con acqua e sapone cercando di non toccarsi gli occhi). Se il dolore aumenta, l'occhio è sempre più rosso e la vista si offusca, è bene consultare il medico.

- **L'orzaio** è un'infezione batterica di una o più ghiandole palpebrali ed evolve come un foruncolo che in genere tende a rompersi da solo. Per favorire la fuoruscita di pus è utile bagnare l'orzaio maturo con un bastoncino di cotone o meglio con una compressa di garza sterile imbevuti d'acqua tiepida, per una ventina di minuti, diverse volte al giorno. E' possibile applicare una **pomata**



**antibiotica** per evitare una possibile congiuntivite batterica. Anche in questo caso è fondamentale l'igiene personale.

Se il dolore è molto forte e persistente e l'orzaio disturba la vista o non si risolve in pochi giorni o se si ripresenta ripetutamente è bene consultare il medico.

- **La secchezza oculare** è determinata dalla **scarsa produzione di lacrime**, che svolgono importantissime funzioni per l'occhio (antibatteriche, lubrificanti, detergenti, rimozione di corpi estranei, diluizione di sostanze irritanti). Si manifesta come **arrossamento dell'occhio e bruciore**. Le cause sono molteplici e dipendono sostanzialmente da fenomeni irritativi quali fumo, vento, polvere, cloro delle piscine, inquinanti dell'aria, esposizione alla luce naturale o artificiale molto intensa, riverbero da neve. In questi casi è **sufficiente la somministrazione di colliri a base di estratti vegetali o di vere e proprie lacrime artificiali**.

# nausea e vomito



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

La *nausea* è un disturbo la cui caratteristica è **la sgradevole sensazione di aver bisogno di vomitare.**

Le cause di questi sintomi sono in genere banali, anche se in alcuni casi possono essere il segnale di patologie più importanti. Tra le prime, vanno anzitutto ricordati **nausea e vomito di origine alimentare** (indigestione per eccessivo introito di cibo, abuso di alcol), oppure dovuti ad **ingestione di alimenti contaminati**, condizione che si verifica in modo particolarmente frequente durante viaggi, specie in paesi caldi.

Altrettanto frequenti sono **nausea e vomito di origine infettiva**, ad esempio gastroenteriti virali o batteriche.

Anche condizioni o malattie esterne all'apparato gastrointestinale possono determinare nausea e vomito. Tra queste, va senz'altro ricordata, per la sua notevole frequenza, la cinetosi ("mal d'auto, mal di mare"), che determina un'anomala sollecitazione del labirinto auricolare e la conseguente stimolazione del centro del vomito.

## Come si curano

Nella maggioranza dei casi nausea e vomito sono disturbi che si risolvono senza bisogno di trattamento e senza conseguenze.

Il trattamento di questi disturbi deve anzitutto essere mirato a scoprire e correggere le cause sottostanti. E' necessario **assumere, a piccoli sorsi, liquidi caldi come thé zuccherato o acqua e limone**; Citrato di sodio e bicarbonato possono alleviare il fastidio.

Esistono farmaci di automedicazione destinati sia a prevenire che a controllare nausea e vomito. Essi si distinguono in:

- **Procinetici: metoclopramide.** Indicati nella nausea e vomito in genere, per favorire la normale motilità gastrica.
- **Antistaminici e anticolinergici: difenidramina, scopolamina, dimenidrinato.** Indicati in tutte le forme di cinetosi, sia come prevenzione, sia per il trattamento degli episodi.
- **Antagonisti dopaminergici: proclorperazina, tietilperazina, prometazina.** Sono indicati nel vomito da vertigini, traumatismi cranici, sindrome cervicale, affezioni dell'orecchio interno. **Per questi prodotti è necessaria la prescrizione del medico.**
- **Antiacidi: Idrossido di magnesio, Idrossido di alluminio, carbonato di calcio, magaldrato.** Indicati nella nausea e vomito associati a pirosi gastrica e nell'iperemesi gravidica.

# punture d'insetti

## **Cosa sono**



Gli insetti **sono una delle insidie più fastidiose della stagione estiva**. Che lo facciano per nutrirsi del sangue umano o per difendere se stessi e il loro nido, sono molti gli insetti che attaccano l'uomo, pungendolo. La puntura d'insetto può essere pericolosa solo se colpisce particolari zone del corpo (occhi, labbra e in generale il viso, lingua e gola), oppure se ad essere punto è un bambino molto piccolo.

La puntura di un insetto determina nella zona colpita il **rilascio di istamina**, un importante mediatore chimico implicato nei fenomeni allergici ed infiammatori, che **provoca dilatazione dei vasi sanguigni ed arrossamento della parte lesa**, cui consegue accumulo di liquido e formazione del tipico edema da puntura, meglio conosciuto come: "pomfo da puntura d'insetto".

## **Come si manifestano**



**L'istamina liberata provoca dolore pungente, bruciore e prurito**. I sintomi che si mani-

festano sono diversi a seconda del tipo di insetto: prurito, purtroppo anche molto intenso, dopo punture di zanzare, morsi di pulci e cimici; bruciore e dolore nel caso di api, vespe e calabroni. L'intensità della reazione dipende da soggetto a soggetto. Bambini e persone allergiche avranno reazioni più intense.



## Come si curano .....

Dopo una **puntura di vespa, ape o calabrone, per prima cosa estrarre il pungiglione,**

con un paio di pinzette sterilizzate e poi disinfettare la parte. Un **impacco freddo con ghiaccio o l'applicazione di ammoniaca sulla puntura** riducono il prurito e rallentano l'effetto e l'assorbimento del veleno. L'utilizzo di **creme a base di antistaminici** (ad es. **prometazina, difenidramina, desclorfeniramina, isotipendile**) o, meglio, di corticosteroidi topici (ad es. **idrocortisone**.) che presentano minori rischi di fotosensibilizzazione, rappresenta il trattamento sintomatico locale di sicura efficacia contro le irritazioni cutanee localizzate e i pruriti causati da punture di insetti.

# riniti



## Cosa sono

Le riniti sono **infiammazioni della mucosa nasale** e possono essere di natura allergica o infettiva. La **rinite allergica è generalmente causata da allergeni** (la sostanza a cui si è allergici) come pollini, muffe, acari e più raramente da allergeni da ingestione. Si classifica in rinite intermittente o rinite persistente, a seconda dell'insorgenza dei sintomi. **La rinite stagionale si verifica solo in alcuni periodi** soprattutto primavera ed autunno, mentre **la perenne può verificarsi tutto l'anno**. I sintomi provocati dagli allergeni sono definiti come "reazione allergica". Uno dei più importanti responsabili della reazione allergica è l'istamina (vedi allergie). **La rinite infettiva (il comune raffreddore) è di natura virale** e più frequente durante il periodo invernale. E' una delle patologie respiratorie più diffuse e può colpire qualsiasi fascia di età.

## Come si manifestano

Alcuni sintomi come congestione, secrezione e prurito nasale, starnutazione, sono

comuni alle due forme di rinite, ma ci sono dei parametri per distinguere le due forme.

RAFFREDDORE <i>Causato da virus</i>	RINITE ALLERGICA <i>Causata da allergene</i>
Sintomi: lenti	Sintomi: rapidi (minuti)
Durata: 7-10 giorni	Durata: breve (minuti-ore)
Occasionale	Ricorrente
Secrezione nasale: densa	Secrezione nasale: acquosa
Mal di gola: frequente	Mal di gola: raro
Si febbre	No febbre
Sintomi oculari: rari	Sintomi oculari: frequenti
Tosse: frequente	Tosse: rara

## Come si curano

I farmaci di automedicazione d'elezione per il **sollievo dei sintomi della rinite allergica sono gli antistaminici** (clemastina, desclorfeniramina, clorfeniramina, feniramina). Gli antistaminici bloccano gli effetti dell'istamina, responsabile della sintomatologia, e possono risolvere i sintomi principali della rinite, come il gocciolamento nasale, gli starnuti, la congiuntivite.

Quando la rinite, allergica o infettiva, è accompagnata da sintomi di congestione nasale (il naso chiuso), è utile usare antistaminici (anche per via orale) da soli o in combinazione con vasocostrittori (efedrina, fenilefrina, norofedrina, pseudoefedrina, ossimetazolina, naftazolina, tramazolina) in grado di alleviare anche questo fastidioso sintomo.