

stipsii



Cosa è e come si manifesta

La stipsi (stitichezza) è un disturbo molto comune, soprattutto nelle donne e nelle persone sopra i 65 anni di età. Considerando che la maggior parte degli individui evacua almeno tre volte la settimana, **si definisce stipsi una frequenza di evacuazione inferiore a tre volte la settimana.**

La stipsi, nella maggior parte dei casi, **è il risultato di un disturbo “funzionale” della motilità del colon** (porzione finale dell'intestino). Se insorge rapidamente o si manifesta accompagnata da **intensi dolori addominali, nausea e presenza di sangue nelle feci, è opportuno rivolgersi al medico.**

Insieme alla riduzione del numero di evacuazioni settimanali, la stipsi è caratterizzata anche da altri fattori oggettivi e soggettivi, quali l'eccessiva consistenza delle feci, la difficoltà ad evacuare, la presenza di dolore alla defecazione, la sensazione di incompleta evacuazione.



Come si cura

Il tipo di alimentazione riveste un ruolo importante. Nella dieta occidentale, l'aumento del consumo di alimenti raffinati e zuccheri a scapito del consumo di fibra alimentare (crusca e fibre vegetali), sembra essere il maggiore fattore responsabile.

Per questo **è consigliabile consumare molta frutta, verdura e cereali**, preferibilmente in forma integrale, o, quando necessario, utilizzare integratori di fibra vegetale. Gli alimenti che sarebbe meglio evitare sono: cereali raffinati, alcolici, formaggi fermentati, fritti e grassi animali.

Un altro elemento importante nella regolazione della funzione intestinale è sicuramente l'attività fisica che stimola la motilità intestinale. La vita sedentaria può favorire la stipsi.

Nei casi più ostinati si può ricorrere ai lassativi (senna, cascara, semi di psillio, metilcellulosa, polietilenglicole, bisacodile, picosolfato). Vi sono numerosi farmaci lassativi di automedicazione in commercio ma è bene ricordare che come tutti i medicinali anche i lassativi vanno usati solo in caso di effettivo bisogno ed è particolarmente consigliabile farne uso in maniera episodica.

Da evitare i lassativi drastici (sali minerali come i composti del magnesio, olio di ricino) e quelli erboristici, perchè difficilmente dosabili.

stomatiti

Cosa sono e come si manifestano

Sono infiammazioni dell'interno della bocca e si manifestano con **un forte arrossamento della mucosa del cavo orale**, che può essere accompagnato anche da ulcerazioni o afte. Se interessano la lingua si chiamano glossiti.

Le stomatiti aftose, in particolare, si manifestano con la **comparsa di piccole placche bianco-grigiastre** (afte) e con ulcerazioni dolorose variamente distribuite sulla mucosa della bocca, delle labbra, della lingua.

I sintomi sono costituiti da dolore e bruciore, soprattutto al contatto con cibi e bevande. Le stomatiti possono insorgere più facilmente a causa di una cattiva igiene orale o di protesi dentarie non adeguate.

Le cause delle stomatiti sono prevalentemente infettive: virus (per es. virus erpetici), batteri (per es. stafilococco), funghi (per es. candida albicans). Più raramente, le stomatiti possono essere dovute a malattie autoimmuni o ad ipersensibilità a taluni far-

maci (generalmente non di uso comune).

Se durante le vacanze la stomatite tende a perdurare o a tornare con frequenza è opportuno consultare il medico. Possono infatti essere espressione di uno stato di deficit immunitario.



Come si curano

È **molto importante la prevenzione**, che si fonda su regolari controlli dal dentista e su un'**accurata igiene della bocca**. Perciò non dimenticare di mettere in valigia uno spazzolino da denti, possibilmente nuovo, un buon dentifricio e di pulire i denti almeno mattina e sera. Per la profilassi ed il trattamento delle stomatiti sono disponibili **sia diversi preparati antisettici** (cetilpiridinio cloruro, clorexidina, bromuro, iodio e iodio povidone) per la disinfezione del cavo orale **sia preparati antinfiammatori** (benzidamina cloridrato, flurbiprofene), sempre per uso locale. Anche un apporto supplementare di vitamina C può essere utile per ridurre l'infiammazione e prevenire le ricadute.

tabagismo

Cosa è e come si manifesta

Il tabagismo è definito come una "sindrome tossica conseguente all'uso eccessivo e prolungato di tabacco" e va

considerato come una forma di "tossicodipendenza" legata al fumo, prevalentemente di sigaretta. Le conseguenze del fumo sulla salute sono ben note e vanno dai danni respiratori, a quelli cardiovascolari, fino ai tumori, in particolare il cancro del polmone. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce il tabagismo come una vera e propria malattia. Come è noto, l'ingrediente attivo del tabacco è la nicotina, una sostanza che, una volta inalata, arriva rapidamente al cervello, dove, attraverso l'azione su una serie di sostanze dette neurotrasmettitori, genera una sensazione di benessere e di piacere, che stimola a ripetere l'esperienza. E' così che la nicotina genera dipendenza.

La carenza di nicotina può dar luogo a una vera e propria sindrome da astinenza, caratterizzata prevalentemente da insonnia, irritabilità, difficoltà di concentrazione, depressione, aumento dell'appetito e del peso corporeo, stitichezza.



Come si cura

E' abbastanza comune associare a un periodo di vacanza il tentativo di smettere di fumare. Ma può accadere di rendersi conto che è difficile farcela solo con la propria forza di volontà. Esistono allora dei **supporti farmacologici che aiutano a smettere**.

Le linee guida del Ministero della Salute italiano raccomandano, nell'ambito dei farmaci di automedicazione, la **terapia nicotinic sostitutiva** (TNS), cioè prodotti a base di nicotina, che aiutano a superare l'astinenza, ma senza i danni indotti dal fumo di sigaretta. La TNS è disponibile in varie forme: cerotti che rilasciano nicotina in quantità controllata per 24 ore, per chi preferisce non pensarci per tutto il giorno, piuttosto che pastiglie da sciogliere in bocca, gomme da masticare o inalatori, per chi preferisce controllare il desiderio di fumare al bisogno e soddisfare comunque la propria oralità.

tosse

Cosa è e come si manifesta

La tosse è la **rapida espulsione dell'aria contenuta nei polmoni**. Lo scopo della tosse è quello di allontanare dal tratto respiratorio ed eliminare all'esterno qualsiasi cosa possa ostacolare il normale passaggio dell'aria. La tosse, quindi, non è altro che un **mecanismo di difesa naturale**. Le cause della tosse possono essere molteplici, ma generalmente sono il risultato o di un'irritazione delle vie aeree dovuta ad uno sbalzo di temperatura o di una infezione capace di provocare un'infiammazione della mucosa dell'albero respiratorio.

Informarsi sul clima medio del luogo di vacanza e portare indumenti adatti alle temperature del luogo possono contribuire ad evitare l'insorgere della tosse. Ci sono due tipi di tosse. Quando il problema è a livello della laringe e della trachea la tosse è secca, stizzosa e senza catarro. Quando invece il problema riguarda i bronchi, la tosse è grassa. In questo caso viene prodotto ed emesso molto più catarro del solito.

Come si cura



E' bene, innanzi tutto, **riposare per un paio di giorni e restare in ambienti a temperatura costante**, coprendosi bene, ma senza sudare.

temperatura costante, coprendosi bene, ma senza sudare.

Il trattamento della tosse deve essere mirato a seconda se si tratta di tosse secca o grassa. In caso di tosse secca il trattamento è volto ad attenuare il sintomo ed il fastidio che ne deriva, soprattutto nelle ore notturne, mediante l'utilizzo di farmaci sedativi della tosse (**destrometorfano, dimemorfanolo, butamirato citrato, cloperastina**), che agiscono riducendo la sensibilità del centro della tosse agli stimoli



provenienti dalla mucosa laringeo-tracheale infiammata. In caso di tosse grassa, invece, l'obiettivo del trattamento è quello di rendere più fluido il catarro ristagnante nei bronchi, in modo che possa venire più facilmente eliminato. I principi attivi disponibili in automedicazione si possono raggruppare in **due grandi categorie: gli espettoranti e i mucolitici**. Gli espettoranti (**gualfenesina**) promuovono l'idratazione del catarro attraverso la stimolazione della secrezione della mucosa bronchiale; i mucolitici (**carbocisteina, acetilcisteina, bromexina, ambroxolo**) agiscono invece direttamente sul muco, riducendone la consistenza e la viscosità.

vaginite

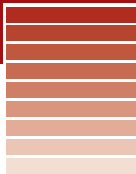


Cosa è e come si manifesta

La vaginite è **un'infezione della mucosa della vagina**. Può essere causata

da una infezione (batteri, funghi, virus), da un trauma (inserimento di corpi estranei, biancheria o pantaloni troppo stretti), da sostanze chimiche (eccesso di applicazione di lavande) o da allergie (tessuti, saponi, deodoranti, farmaci).

L'infezione in circa il 50 per cento dei casi è causata da microrganismi e, fra essi, circa il 20-30 per cento è dovuta ad infezione da **Candida** (soprattutto nelle donne meno giovani). L'infezione da **Candida** provoca perdite bianche, viscosi, prive di odore, accompagnate da prurito ed arrossamento. Le infezioni batteriche, in generale, causano perdite abbondanti, grigiastre e maleodoranti. In altri casi il germe responsabile è il **Trichomonas**: esso provoca perdite giallastre, cremose, molto maleo-



doranti e dolorose.

La prevenzione è molto importante: indossare indumenti puliti e non troppo stretti, evitare il contatto diretto delle parti intime con stoffe troppo ruvide (i jeans), effettuare una frequente igiene personale, evitare l'uso promiscuo di asciugamani ed ogni contatto diretto nell'uso di servizi comuni. In molti casi i rapporti sessuali sono dolorosi od addirittura impossibili.

Come si cura



Non **appena possibile si deve consultare un ginecologo**, in quanto è importante

arrivare ad una diagnosi precisa della causa che ha determinato i disturbi. Per esempio, è necessario stabilire se è presente una concomitante infezione delle vie urinarie, che ovviamente richiede specifiche cure per evitare il rischio di complicazioni, anche gravi.

In attesa di poter consultare il medico per calmare rapidamente prurito e bruciore si possono **applicare creme anestetiche topiche ed effettuare lavande che contengono antinfiammatori** (per esempio **ibuprofene**) o soluzioni neutre. Se si sospetta che ci sia un'infezione, si possono **applicare lavande contenenti farmaci disinfettanti a base di soluzioni diluite** di **iodio**.

E' possibile che si debba ricorrere anche ad una **terapia antibiotica** che deve sempre essere prescritta da un medico.

Illustrazioni

Arianna Buzzi
ariannabuzzi@aliceposta.it

Grafica e impaginazione

Pixel Press s.a.s.
pixelp00@pixelpress.191.it

TENIAMO A BADA I PREPOTENTI



La sudata vacanza si è rivelata un inferno? L'auto appena acquistata è sempre dal meccanico? La bolletta del telefono è astronomica? Le clausole sul contratto sono un dannato capestro?

*Non hai il denaro
per rivolgerti ad un avvocato?!*

L'**Unione Nazionale Consumatori** ti regala una polizza di tutela che **pagherà l'onorario del tuo avvocato per ogni futura controversia di consumo***.

**La risposta ai tuoi problemi è associarsi
all'Unione Nazionale Consumatori!**

* Consulta la polizza sul sito www.consumatori.it o telefona al numero 06 3269531.





UNISCITI A NOI, I VANTAGGI DURANO UN ANNO INTERO!

Desidero associarmi all'Unione Nazionale Consumatori e allego 35,00 euro* (rinnovo 26,00 euro).

Riceverò subito, senza altre spese, il mensile "Le scelte del consumatore" e potrò avvalermi della consulenza gratuita di una competente rete di esperti. Sarò inoltre automaticamente coperto per 12 mesi da una polizza di tutela giudiziaria per ogni futura controversia di consumo.

** La somma può essere direttamente versata presso le sedi dell'Unione o inviata in assegno o in francobolli da 50 cent., pagata sul c/c postale n. 40268005 intestato a Unione Nazionale Consumatori o con bonifico bancario sul c/c n. 1035 - Banca Popolare di Ancona - via Cipro 4/B, Roma - ABI 05308 - CAB 03204 - CIN K*

◆ Cognome

◆ Nome

◆ Anno di nascita

◆ e-mail

◆ Via

1955

◆ N°

◆ Città

◆ CAP

◆ Prov.

UNIONE NAZIONALE
CONSUMATORI

Ritagliare o fotocopiare e spedire a:

Unione Nazionale Consumatori - via Duilio, 13 - 00192 Roma

Informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Codice della privacy (D. leg. n. 196/2003).

La informiamo che il conferimento dei dati personali è necessario per associarsi all'Unione Nazionale Consumatori e che implica il consenso al trattamento effettuato secondo la presente informativa. I dati raccolti saranno registrati, organizzati e conservati in una banca di dati anche informatica sita presso la sede dell'associazione, od altro luogo sotto il diretto controllo della associazione stessa, per essere consultati, estratti ed utilizzati esclusivamente per gli scopi individuati dall'atto costitutivo e dallo statuto della stessa (ad esempio per fornire consulenza, per l'invio di materiale informativo o di pubblicazioni edito dall'UNC ovvero per contabilizzare i versamenti della quota associativa ricevuta, nonché per la gestione di attività legate alla copertura assicurativa sopra indicata). I dati non saranno diffusi e potranno essere comunicati ad enti pubblici per l'adempimento degli obblighi di legge a carico dell'associazione. Il titolare del trattamento è l'Unione Nazionale Consumatori, Via Duilio n. 13 - 00192 Roma. Si potrà rivolgere direttamente al titolare per esercitare i diritti riconosciuti dall'art. 7 del Codice della privacy, come ad esempio il diritto di accesso ai dati, di rettifica, cancellazione, blocco, ecc.

