

allergie



Cosa sono



L'allergia è una **ipersensibilità ad una particolare sostanza**, detta allergene,

che, quando è inalata, ingerita o toccata, produce una reazione anomala dell'organismo detta reazione allergica.

Uno dei più importanti responsabili della reazione allergica è l'istamina, una sostanza che viene liberata nell'organismo in seguito all'esposizione agli allergeni.

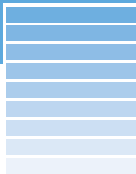
Gli allergeni più diffusi sono: i pollini, gli acari della polvere, la forfora di animali (allergeni da inalazione); gli alimenti, le sostanze chimiche, i farmaci (allergeni da ingestione); punture di insetti (allergeni da puntura); cosmetici, metalli (allergeni da contatto).

Come si manifestano



Una reazione allergica può manifestarsi con **sintomi a carico dell'apparato respi-**

ratorio come starnuti, tosse, gocciolamento e prurito nasale; a carico degli occhi come lacrimazione, prurito oculare, occhi lucidi; **a livello della pelle**



sotto forma di prurito, orticaria, eritema e irritazione cutanea e **a livello gastrointestinale** con sintomi come dolore addominale, vomito e/o diarrea. I sintomi possono apparire all'improvviso o a intervalli diversi a seconda dell'allergene scatenante.

Come si curano



I farmaci di automedicazione più comuni per il sollievo dei sintomi allergici sono gli **anti-**

staminici. Gli antistaminici si chiamano così proprio perché bloccano gli effetti dell'istamina, responsabile delle manifestazioni allergiche.

Nel caso di allergie respiratorie, in particolare in caso di rinite allergica che è spesso accompagnata da sintomi di congestione nasale esistono in commercio antistaminici per via orale in combinazione con vasoconstrictori (per esempio la **pseudoefedrina**) in grado di alleviare il fastidio del naso chiuso, riducendo l'insorgenza di sonnolenza, effetto collaterale tra i più comuni legato all'assunzione di antistaminici per via orale. Tra i farmaci di automedicazione che combattono i sintomi delle reazioni allergiche, sono disponibili anche prodotti per l'uso topico (spray nasali, colliri) a base di vasoconstrictori e/o antistaminici.

I farmaci di automedicazione per ridurre i sintomi delle reazioni allergiche possono essere usati per gli attacchi acuti, e in ogni caso per periodi limitati di tempo.

cefalea

Cosa è e come si manifesta

.....

La cefalea è il **comune mal di testa** e può derivare da molte cause, estremamente varie per origine e livello di gravità. Mai come per il mal di testa vale il principio che deve trattarsi di un disturbo passeggero, di breve durata e che non si ripresenta di frequente: se così non è occorre rivolgersi ad un medico.

Le cause più frequenti del comune mal di testa sono note: stress (anche per intensa attività sportiva), prolungata esposizione al sole, fumo, insonnia, particolari alimenti (cioccolata, molluschi, formaggi) o bevande (caffè, vino, superalcolici).





Come si cura

Contro il mal di testa esistono specifici farmaci che, assunti appena si presenta il disturbo, possono bloccarlo anche molto rapidamente: sono i cosiddetti FANS (farmaci anti-infiammatori non steroidei) dotati di un elevato effetto analgesico come l'**acido acetilsalicilico**, l'**ibuprofene**, il **naprossene sodico** o il **paracetamolo**.



dermatite da contatto

Cosa è

..... Per dermatite da contatto si intende la **manifestazione cutanea di risposta del sistema immunitario** di alcuni individui particolarmente sensibili, nei confronti di alcune sostanze estranee all'organismo.

La dermatite allergica da contatto può essere causata da metalli, quali nichel, (anelli, braccialetti, orecchini e collane), cromo, cobalto (molto comuni in edilizia in quanto sono presenti sotto forma di sali nel cemento), oppure da materie plastiche, da detersivi, saponi, dalle piante (come, ad esempio, il geranio), dalle fibre sintetiche e da alcuni farmaci.

Come si manifesta

..... La dermatite da contatto compare spesso improvvisamente, anche se la stessa sostanza che la provoca non aveva mai prima suscitato reazioni allergiche. Ed è caratterizzata, nella fase acuta, da **chiazze arrossate, edematose, a bordi sfumati e mal definiti**. Appaiono anche vescicole chiare delle dimensioni di 1-2 millimetri. Il sintomo più fastidioso è il forte prurito.



Come si cura

.....

Solamente la prevenzione del contatto con le sostanze allergizzanti permette di evitare la dermatite. A questo scopo possono essere utili guanti o creme "barriera".

In generale, l'intervento terapeutico è solo sintomatico e si fonda sul ricorso a **pomate, creme ed unguenti a base di antistaminici** (ad es. **difenidramina, isotipendile, prometazina, dimetindene, desclorfeniramina, tonzilamina**), o, meglio, di corticosteroidi topici (ad es. **idrocortisone**.) per evitare il rischio di fotosensibilizzazione e per diminuire o togliere il prurito.

dismenorrea

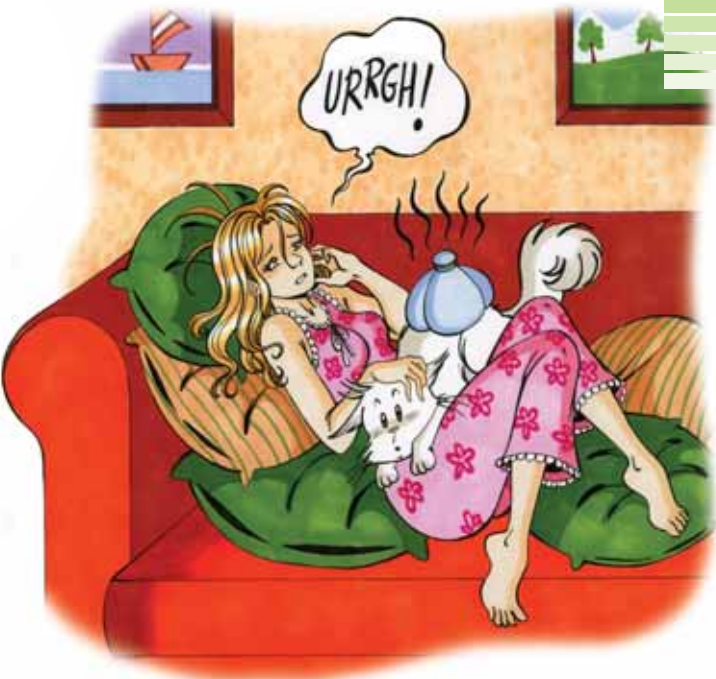
Cosa è La dismenorrea significa
"mestruazione dolorosa".

Essa può accompagnare i normali flussi mestruali (primaria) oppure essere dovuta a disturbi ginecologici (secondaria).

Come si manifesta La dismenorrea primaria si manifesta con dolore "a
crampi" nel basso ventre

che può irradiare nella regione del coccige o delle cosce. Generalmente il dolore compare il giorno prima dell'inizio del flusso mestruale, gradualmente si riduce dopo che è cominciata la mestruazione e, spesso, si esaurisce entro il primo giorno della stessa. Contemporaneamente si possono avvertire **nausea, vomito, cefalea, mal di schiena**, facile affaticamento.

Nella dismenorrea secondaria, invece, il dolore è spesso descritto come "sordo", piuttosto che a spasmi o crampi e può insorgere in qualunque momento del ciclo mestruale tendendo ad accentuarsi con la comparsa del flusso mestruale.



Come si cura

.....

La terapia ritenuta più idonea è quella basata sulla somministrazione di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), tra cui: **ibuprofene**, **naproxene**, **ketoprofene** e i derivati dell'**acido salicilico**, generalmente disponibili sul mercato come farmaci di automedicazione.

Il **paracetamolo**, pur essendo un farmaco fondamentalmente antipiretico, può risultare utile nei casi in cui sia controindicato l'uso dei FANS.

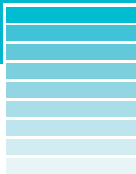
distorsioni

Cosa sono

..... La distorsione è il risultato di un **movimento non corretto** che provoca un'estensione o una **torsione non fisiologica dei legamenti**, dei tendini e delle capsule articolari.

Può accadere di farsi male semplicemente camminando, oppure svolgendo attività sportive a livello sia agonistico sia amatoriale.





Come si manifestano

Il dolore, il gonfiore, l'aumento di temperatura e l'immobilità dell'articolazione colpita sono i segni classici che accompagnano le distorsioni. Il tutto, ovviamente, è proporzionale al grado di intensità della distorsione.

Come si curano

In caso di distorsione è consigliabile **tenere l'articolazione il più possibile a riposo** perchè sollecitare ulteriormente la parte aumenta l'infiammazione in corso.

Altrettanto consigliabile è applicare sulla parte interessata una borsa con il ghiaccio, soprattutto in presenza di gonfiore.



Poiché la distorsione provoca un'infiammazione, è utile l'applicazione locale di prodotti a base di antinfiammatori non steroidei (**diclofenac, ketoprofene, naprossene**) che calmeranno anche il dolore. Le conseguenze delle distorsioni durano pochi giorni ed i sintomi diminuiscono progressivamente. Se così non fosse e il gonfiore articolare tendesse ad aumentare è consigliabile consultare il medico. A volte, infatti, **gli infortuni possono essere solo apparentemente banali**.

dolori articolari

Cosa sono

.....

Un trauma o una malattia infiammatoria che **colpisce i siti di giunzione tra due formazioni ossee** sono le cause più comuni di dolore articolare.

Le articolazioni sono costituite da una cuffia di cartilagine al cui interno circola un liquido ad azione lubrificante, il liquido sinoviale, che durante l'infiammazione o un trauma si modifica e per qualità e per quantità.

Come si manifestano

.....

Il **dolore è accompagnato a rumori intraarticolari**, spesso seguiti da una riduzione della motilità dell'articolazione colpita.

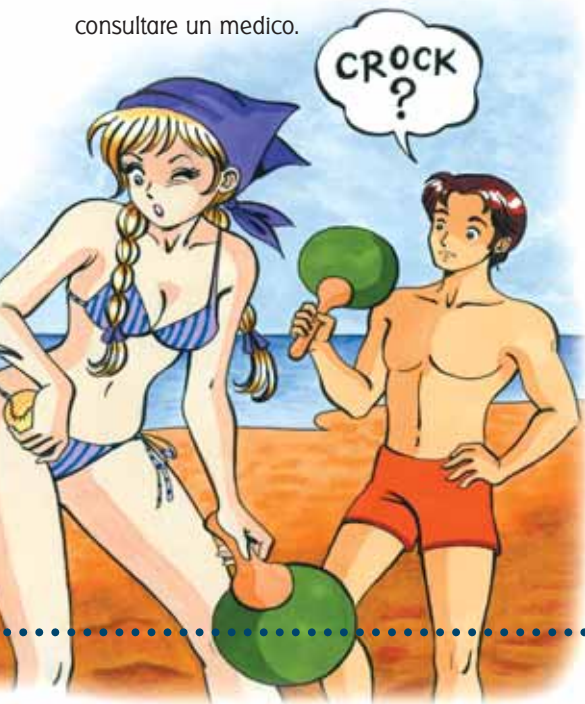


Come si curano

Un corretto movimento ed il mantenimento di un peso corporeo adeguato sono alla base della prevenzione dei dolori delle articolazioni degli arti inferiori ma anche di altri distretti corporei come la colonna vertebrale.

L'infiammazione può essere trattata con farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), alcuni dei quali sono disponibili in automedicazione, come il **diclofenac**, l'**ibuprofene**, il **ketoprofene**, sia per uso locale (creme, gel, cerotti) sia per via generale (compresse, polvere...).

Nel caso in cui il dolore peggiori è indispensabile consultare un medico.



dolori muscolari

Cosa sono

.....

Il dolore muscolare riconosce come cause **uno sforzo eccessivo**, (come accade durante un esercizio sportivo quale la maratona), o un trauma.

Il **mal di schiena** è una classica forma di dolore muscolare dovuta a **movimenti e posture scorretti**.

In tutte queste situazioni il muscolo o un gruppo di muscoli interessato diventa la sede di un'inflammatione.



Come si manifestano

Il dolore può manifestarsi **come continuo** o può essere avvertito francamente **come un crampo**, inoltre la sede infiammata risulta rigida e dura, mentre il movimento risulta assai difficoltoso e limitato.

Come si curano

Il **riposo e l'utilizzo di supporti contenitivi** (fasce elastiche) aiutano e accompagnano la ripresa del movimento.

Per trattare l'infiammazione è utile l'applicazione locale (gel, creme, cerotti) di prodotti a base di antinfiammatori non steroidei (**diclofenac, ketoprofene, naprossene**) che agiscono sul dolore consentendo una limitazione del periodo di immobilità.

Se l'applicazione locale non dovesse sortire l'effetto desiderato, il medico consiglierà la terapia farmacologica antinfiammatoria per via generale, adeguandola al caso.

