VIRUS INVERNALI?

PRENDI IN MANO LA TUA SALUTE

GUIDA**INFLUENZA**

VIRUS INVERNALI 2017- 18

MALANNI DI STAGIONE:
CONOSCERLI PER EVITARLI

Le infezioni acute delle vie respiratorie sono un insieme di manifestazioni di differente intensità: dal naso chiuso al mal di gola fino all'influenza vera e propria.
I virus sono la causa principale di queste infezioni, solo successivamente si ha anche sovrapposizione batterica che causa una esacerbazione dei sintomi.

L'approccio più consigliato per trattare le infezioni acute delle vie aeree è ricorrere all'automedicazione responsabile cioè con farmaci da banco che trattano i sintomi come naso chiuso, febbre, tosse. L'utilizzo di antibiotici non è necessario e, se non utilizzati in accordi alla prescrizione medica, possono risultare anche dannosi.
Opportuno seguire l'evolversi dei malanni, se persistono consultare il medico perché segno di una possibile complicanza.

LA PREVENZIONE

L'influenza è una malattia che decorre in 5 o 6 giorni. Se colpisce anziani, neonati, persone di ogni età con problemi cardiaci e respiratori cronici, diabetici può far peggorare il loro quadro clinico e portare complicanze. La vaccinazione antinfluenzale stagionale, l'uso di norme igieniche adeguate, la difesa del sistema immunitario grazie ad una corretta alimentazione, costituiscono la migliore prevenzione.

IDENTIKIT INFLUENZA 2017-18

Tre/quattro i virus previsti, tipo A:
A/H1N1/Michigan e A/H3N2/Hong Kong e tipo B: B/Brisbane (non escluso anche il virus B/Phuket)

Il primo è una nuova variante, gli altri sono circolati gli scorsi anni quindi una buona quota di italiani risulta protetta dalle infezioni subite precedentemente

La stagione influenzale sarà di intensità medio-medio bassa con 4 – 5 milioni di casi
L'effettiva diffusione dipenderà anche dall'andamento della temperatura; se l'inverso sarà freddo i casi potranno aumentare

Linea ACTI. Rimedi per i malanni dell'inverno.

Actigrip Giorno & Notte, per il trattamento dei sintomi dell'influenza: attivo di giorno senza sonnolenza e riposato di notte. **Actifed Decongestionante**, libera il naso chiuso ed idrata la mucosa nasale grazie all'acido ialuronico. **Actifed Compresse**, per il trattamento dei sintomi del raffreddore. **Actisinu**, azione decongestionante che libera il naso chiuso associato a mal di testa.

*linea*ACTI

Sono medicinali, leggere attentamente il foglio illustrativo.
Actigrip Giorno & Notte può avere effetti indesiderati anche gravi. Non somministrare al di sotto dei 12 anni.
Actifed compresse e Actifed Decongestionante. Non somministrare al di sotto dei 12 anni.
Actisinu. Non somministrare al di sotto dei 15 anni.

Aut. Min. del 09/05/2017.

VIRUS INVERNALI 2017 – 18

CONOSCERE GLI ORGANI

SENI PARANASALI
Cavità naturali situate nello spessore delle ossa del viso che circondano occhi, naso e guance. Cassa di risonanza, amplificano suoni, voce e aumentano la percezione degli odori. Difetti anatomici (setto nasale deviato), polipi nasali, rinite allergica sono fattori di rischio per la "sinusite"- stato infiammatorio acuto o cronico causato da virus o batteri - che provoca febbre, cefalea, ostruzione nasale, tosse con catarro, riduzione del gusto e dell'olfatto.

TESTA
La cefalea è il dolore che interessa regione cranica, cuoio capelluto e viso; può comparire come patologia secondaria a un altro disturbo come la sinusite.

NASO
Coinvolto nelle attività respiratorie e olfattive, all'esterno è formato da ossa e cartilagine, all'interno dalle parti anteriori delle fosse nasali rivestite di mucosa, che si aprono nelle narici.

INTESTINO
ultima parte dell'apparato digerente è distinto in due tratti: intestino tenue e intestino crasso. Si stima che nell'arco di una vita vi passino più di 30 tonnellate di cibo e oltre 50 mila litri di liquidi.

PER EVITARE IL CONTAGIO

- ***Stare discosti da persone con sindrome da raffreddamento.***
- ***Lavarsi sovente le mani o pulirle con gel disinfettanti.***
- ***Usare un asciugamano personale e sostituire lo spazzolino da denti (dopo la guarigione).***
- ***Disinfettare il telefono cellulare e oggetti di uso frequente.***

lineaACTI

UNA LINEA DI PRODOTTI PER IL RAFFREDDORE E I SINTOMI DELLA SINUSITE

Per liberare il **naso chiuso**

PUOI PROVARE

ACTIFED Compresse
Ad azione rapida

ACTIFED DECONGESTIONANTE Spray nasale
Per un sollievo prolungato fino a 8 ore
Può iniziare ad agire in 5 minuti
Idrata la mucosa nasale grazie all'acido ialuronico

Per i sintomi della **sinusite**

PUOI PROVARE

ACTISINU Compresse
Azione decongestionante che libera il naso chiuso associato al mal di testa

LINEA ACTI E TORNI AD ESSERE TE STESSO

ACTIFED Compresse • Triprolidina cloridrato 2,5 mg, Pseudoefedrina cloridrato 60,0 mg
ACTIFED DECONGESTIONANTE Spray nasale • Xilometazolina cloridrato 1 mg/ml
ACTISINU Compresse rivestite con film • Ibuprofene 200 mg, Pseudoefedrina cloridrato 30 mg

Actifed compresse e Actifed Decongestionante sono medicinali. Non somministrare al di sotto dei 12 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 09/05/2017.
Actisinu è un medicinale. Non somministrare al di sotto dei 15 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 09/05/2017.

TRATTAMENTO **GIORNO E NOTTE**

SINTOMI DIURNI DELLE SINDROMI PARAINFLUENZALI

Mal di gola, ostruzione nasale, starnuti, brividi, dolori articolari e muscolari, malessere generale e febbre compaiono dopo qualche giorno di incubazione.

TERAPIA PER IL GIORNO

Febbre, dolori e mal di testa si attenuano con il paracetamolo e l'ibuprofene; l'ostruzione nasale necessita di farmaci che "aprono" le vie respiratorie come la pseudoefedrina, con azione decongestionante nasale e nei pazienti con rinite allergica o per controllare i sintomi associati a infezioni delle vie respiratorie superiori.

SINTOMI NOTTURNI

Le infezioni respiratorie e l'influenza peggiorano nella notte perchè l'organismo segue un orologio biologico: di notte il sistema di difesa è meno attivo e la febbre tende ad aumentare. La posizione sdraiata è un problema: le secrezioni ostruiscono le vie nasali costringendo a respirare a bocca aperta causando l'irritazione delle vie aeree superiori che aumenta con il riscaldamento domestico (o il condizionatore).

TERAPIA PER LA NOTTE

L'aumento serale della temperatura induce irrequietezza ed eccitabilità. Accanto all'azione antifebbrile ed antidolorifica del paracetamolo si possono sfruttare le proprietà di farmaci come gli antistaminici, dotati di un effetto sedativo.
Questi farmaci hanno un effetto benefico su starnuti, rinorrea, prurito degli occhi, del naso e della gola, oltre a consentire un miglior riposo.

COME TRASCORRERE I GIORNI DELL'INFLUENZA

Riposare il più possibile - l'organismo deve impegnarsi per guarire - perchè si svuota di energie; è bene dormire otto ore e fare pisolini di giorno. Tenere elevata la temperatura del corpo può accelerare la guarigione; opportuno vestire indumenti pesanti, stare sotto le coperte, tenere elevato il riscaldamento domestico umidificando la stanza in cui si trascorre la giornata per evitare che il calore asciutto comprometta naso e gola, seccando le mucose. Usare il vapore, una doccia o un bagno caldo alleviano la congestione. Rimanere a casa e riposare è il miglior modo per guarire. Andare al lavoro o a scuola ammalati, può diffondere i germi e trasmetterli ad altri.

ALIMENTAZIONE

Mangiare sano mantiene forte il sistema immunitario e aiuta a combattere le infezioni. Opportuna un'alimentazione ricca di frutta e verdura, con un apporto minimo di grassi saturi e di zuccheri. Privilegiare minestre e zuppe di verdure, insalate, broccoli, peperoni verdi e rossi, cetrioli, agrumi, melone, ananas
Bere molti liquidi: soffiando il naso, sudando e aumentando la temperatura dell'ambiente circostante, il corpo si disidrata, perciò occorre bere più del solito tè caldo, tisane e molta acqua.

Allevia i sintomi dell'**influenza** senza dare sonnolenza di **giorno** e favorendo il riposo di **notte**

COMPRESSA GIORNO
- Mal di testa
- Mal di gola
- Febbre
- Dolori articolari
- Dolori muscolari
- Congestione nasale

COMPRESSA NOTTE
- Mal di testa
- Mal di gola
- Febbre
- Dolori articolari
- Dolori muscolari
- Tosse
- Naso che cola

ATTIVO DI GIORNO | **RIPOSATO DI NOTTE**

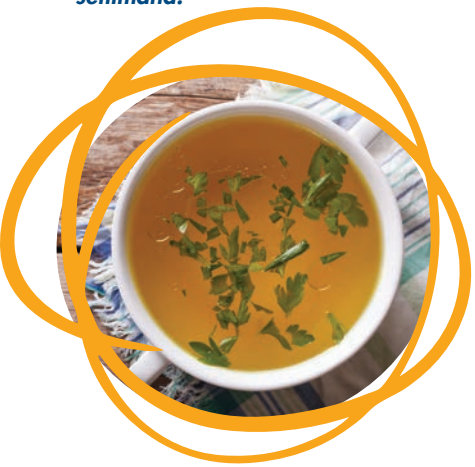
Influenza? Quale influenza?

È un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Non somministrare al di sotto dei 12 anni.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 11/05/2017

INFLUENZA **INTESTINALE**

Non è raro che si possano verificare epidemie della cosiddetta "influenza intestinale": una condizione contagiosa che può colpire ad ogni età.

A provocarla virus come il rotavirus, responsabile di gastroenteriti (soprattutto nei bambini) e il norovirus, responsabile di queste manifestazioni negli adulti. I sintomi comprendono dolori quali crampi addominali e mal di stomaco, gonfiore addominale, diarrea, nausea e vomito; si esauriscono in 2 o 3 giorni. Se responsabile è un batterio i sintomi possono durano anche una settimana.



TERAPIA

Stare a riposo, bere per garantire un'adeguata idratazione, consumare piccoli pasti a base di cibi semplici (minestrine, riso, pasta). Si può ricorrere a farmaci sintomatici utili per attenuare le manifestazioni.

Se la diarrea è intensa, è consigliabile ricorrere a farmaci che la diminuiscano, come quelli a abase di loperamide; per la nausea e il vomito possibile assumere preparati contenenti metocloramide; per controllare i sintomi generali (febbre e dolori) si può ricorrere al paracetamolo.

PREVENZIONE

L'influenza intestinale si trasmette:
mangiando alimenti contaminati, per contatto con un malato o toccando oggetti o superfici contaminate, mettendo le mani in bocca.

LE REGOLE DI PREVENZIONE SONO SEMPLICI:

- ***lavare spesso le mani con acqua e sapone, in particolare prima di mangiare e dopo essere stati in bagno***
- ***disinfettare oggetti e superfici che possano essere contaminati***
- ***seguire una stretta igiene alimentare***
- ***stare a riposo fino a 48 ore dopo la cessazione dei sintomi per evitare di trasmettere l'infezione.***

Imodium
DA 40 ANNI
Si prende cura di te

In inverno i virus intestinali possono causare la diarrea

N°1
NELLE VENDITE TRA GLI ANTI-DIARROICI

Imodium Orosolubile, un rapido sollievo dalla diarrea con un unico prodotto

È un medicinale a base di loperamide. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 05/07/2017

PRONTO SOCCORSO **FARMACIA**

QUANDO RIVOLGERSI AL FARMACISTA

Capita durante la stagione fredda di avvertire sintomi la cui causa non sempre si riesce ad individuare. Naso che cola, mal di gola, tosse, stanchezza, dolori muscolari, brividi, qualche linea di febbre quando durano giorni possono rappresentare segnali di malattie e disturbi come il raffreddore e l'influenza.

In tali circostanze è opportuno chiedere consiglio al farmacista che potrà aiutare ad adottare comportamenti corretti e a scegliere farmaci e rimedi naturali per ritrovare il benessere nel minor tempo o ad adottare strategie che consentano di prevenire i malanni invernali.
Per assumere il farmaco più indicato è importante riferire i sintomi che si avvertono, chiedere spiegazioni e dare precisazioni per far comprendere meglio le indicazioni fornite.

DOMANDE DA PORRE (PER CURARSI MEGLIO)

- **Come** si contraggono i malanni invernali o l'influenza, quali i sintomi che li differenziano e quanto durano?
- **Quando** e per quanto tempo assumere il farmaco suggerito?
- **Si può** guidare o utilizzare macchinari dopo aver assunto il farmaco?
- **Come** prevenire i disturbi causati dal farmaco o dalla malattia?
- **In caso** malattie croniche (pressione alta/diabete/glaucoma) si può assumere anche il farmaco suggerito?

ORIENTARSI TRA I FARMACI

Naso chiuso

Lavaggi nasali con soluzione salina fisiologica, spray decongestionanti un paio di volte al giorno, farmaci in compresse a base di sostanze decongestionanti che liberano il naso rapidamente e per oltre 6 ore.

Mal di testa, febbre, spossatezza, dolori muscolari

Assumere ogni 6 ore un farmaco specifico che agisca di giorno e di notte, che eviti la sonnolenza generalmente associata a questi rimedi. I sintomi possono anche essere il segnale di una malattia che richiede cure specifiche: la sinusite.

Sinusite

Un dolore al volto può far pensare alla sua presenza nella zona della fronte o intorno agli occhi e alla mascella. Per alleviare la sintomatologia è bene aumentare l'umidificazione dell'ambiente, evitare i luoghi affollati, le correnti d'aria e le temperature troppo basse. Può anche essere necessario ricorrere all'uso di antinfiammatori, di decongestionanti locali anche in aerosol terapia e di sciroppi fluidificanti.

Dolore addominale

Contrastare la possibile disidratazione legata alla diarrea con soluzioni reidratanti da bere e farmaci antidiarroici specifici ed efficaci che, con poche somministrazioni ravvicinate, eliminano il fastidioso e debilitante sintomo.

PERCHÈ È DIFFICILE RESPIRARE

I virus responsabili dei malanni invernali provocano congestione nasale, catarro, mal di gola quindi difficoltà a respirare. Il naso tappato o che cola non consente una normale inspirazione attraverso le narici, impedendo di riscaldare l'aria che giunge ai polmoni e di trattenere virus, batteri, polvere e particelle normalmente presenti. Respirare con la bocca porta ai bronchi aria non ripulita, né umidificata, riscaldata e disinfettata. La quantità che passa ad ogni inalazione è talmente grande che può determinare una iperventilazione alveolare, cioè una modalità di respirare errata.

Scelta del farmaco di automedicazione più indicato

Va fatta in un contesto di automedicazione responsabile valutando presenza e intensità dei sintomi per scegliere il prodotto giusto seguendo, per il suo utilizzo, i consigli del farmacista o del medico. Un conto è risolvere un'ostruzione nasale per un raffreddore ricorrendo ad un decongestionante nasale associato a un antistaminico, altro controllare le manifestazioni sistemiche di un'influenza in cui può essere utile la presenza anche di un analgesico antipiretico.

CONSIGLI SUPPLEMENTARI IN PRESENZA DI ALTRE PATOLOGIE

In autunno tutti dovrebbero effettuare la vaccinazione antinfluenzale, gratuita per le categorie a rischio. Importante riferire al farmacista quali farmaci si stanno già assumendo, poiché esiste la possibilità che alcuni rimedi indicati per attenuare i sintomi del raffreddore o dell'influenza possano interagire con questi.

VIRUS INVERNALI?

PRENDI IN MANO LA TUA SALUTE

Supplemento di DonnaInSalute.it
numero unico - settembre 2017 - Seconda edizione
Distribuzione gratuita

Progetto editoriale:
Vox Idee per il business - via Castelbarco, 5
20136 Milano - Tel. 02 58299801

Editore:
donnainsalute.it © 2013 - DonnaInSalute.it - Testata registrata presso il Tribunale di Monza: n° 1 dell'8 febbraio 2012

Testi a cura di:
Prof. Fabrizio Pregliasco - Virologo
Dipartimento Scienze biomediche per la salute - Università degli Studi di Milano - Direttore Sanitario IRCCS 'Galeazzi' Milano

Dott. Franco Marchetti - Medico di Medicina Generale
Giornalista scientifico

Dott. Giuseppe Pancani - Farmacista

GUIDA**INFLUENZA**