

La Tosse



Mentre si riesce a sopportare la propria tosse abbastanza bene, quella del proprio figlio, specie se molto piccolo fa perdere la calma dopo una sola notte! Questo è il motivo per cui vengono richieste al pediatra molte prescrizioni di sedativi della tosse. Cerchiamo pertanto di fare un po' di chiarezza

CHE COSÈ LA TOSSE

E' un meccanismo naturale di difesa delle vie respiratorie con cui l'organismo tenta di espellere ogni eventuale ostacolo alla normale respirazione, proteggendo l'apparato respiratorio da tutto ciò che può costituire uno stimolo irritativo (muco, particelle di polvere, sostanze chimiche, infiammazioni, infezioni, cambiamenti bruschi di temperatura o di umidità dell'aria).

COME SI SCATENA UN COLPO DI TOSSE

Il riflesso della tosse è scatenato da qualsiasi elemento estraneo, irritativo, che venga a trovarsi nelle vie respiratorie. Gli impulsi nervosi provenienti da bronchi, trachea ecc attivano il centro della tosse e determinano una successione automatica di eventi: in primo luogo, con una profonda inspirazione viene introdotta nei polmoni una elevata quantità d'aria (2.5 litri ca); subito dopo, l'epiglottide si chiude e le corde vocali si serrano con forza per intrappolare l'aria nei polmoni; i muscoli addominali ed i muscoli espiratori si contraggono provocando l'elevazione della pressione intrapolmonare. Alla fine, le corde vocali e l'epiglottide si aprono improvvisamente ed ampiamente in modo che l'aria possa fuoriuscire dai polmoni in modo esplosivo. Questa aria è proiettata verso l'esterno ad una velocità che può raggiungere i 120-160 km orari.

LA TOSSE È SEMPRE UGUALE?

In realtà esistono grossolanamente due tipi di tosse:

- La tosse che serve a liberare le vie aeree da qualche cosa che le ostruisce, come il catarro o un corpo estraneo (**tosse grassa**)
- quella che si può avere in reazione a una irritazione delle stesse vie aeree (**tosse secca**). Solo quest'ultima può essere calmata con sedativi ma appena possibile va rimossa la causa irritativa. Vale comunque la regola che se è presente catarro, la tosse diventa utile a rimuoverlo e perciò va lasciata, magari somministrando dei mucolitici o semplicemente del vapore.

DA CHE COSA, GENERALMENTE, PUÒ ESSERE CAUSATA LA TOSSE?

La causa più frequente di tosse in un neonato è il **raffreddore**: il piccolo non è in grado di espellere il muco che scola nel retro faringe dove innesca il riflesso della tosse che mira a rimuoverlo.

E' presente in posizione distesa e si calma una volta liberato il nasino dal muco.

Nel neonato l'infiammazione della mucosa del naso coinvolge sempre anche l'orecchio e la faringe.

Quando si infiammano le corde vocali il tono della tosse diventa metallico e si ha una **laringite**. In questo caso è necessario intervenire con un antinfiammatorio anche potente, sia in aerosol che per via sistemica (Clenil A, Bentelan), per evitare che il gonfiore delle corde vocali possa compromettere una adeguata ventilazione. La tosse è secca ai primi stadi dell'infiammazione, poi le mucose irritate producono muco e la tosse cambia caratteristiche. Spesso le mucose sono irritate solo per l'aria troppo secca! **Umidificatela!**

Quando permane secca e stizzosa, bisogna pensare a un **origine allergica**: in questo caso spesso sono presenti sibili durante la respirazione. La tosse può apparire secca anche durante un episodio **bronicopolmonitico**, perchè il catarro è così profondo che dall'esterno non si sente! A volte è presente dolore alla respirazione a causa di un interessamento della pleura. E' chiaro che deve essere il pediatra a porre la diagnosi. E' molto comune che la tosse permanga a lungo nel bambino, specie della prima infanzia. Il motivo più comune è il recidivare del raffreddore! In inverno il raffreddore che sta arrivando da il cambio a quello che sta finendo e la malattia sembra non finire più!

In ogni caso se la tosse persiste bisogna escludere una **sinusite**, una allergia e un processo broncopneumonico rivolgendosi al pediatra.

ALCUNI ACCORGIMENTI UTILI

Dal momento che la tosse è un meccanismo necessario ed utile all'espettorazione del muco, non deve essere considerata necessariamente un nemico. Tuttavia, qualora il bambino fosse infastidito dalla tosse al punto da non riuscire a riposare, alcuni accorgimenti possono essere utili:

- Effettuare lavaggi delle vie nasali con soluzione fisiologica o acqua di Sirmione (possibilmente usando **RINOWASH**)
- Somministrare bevande tiepide che agendo localmente facilitano la fluidificazione del muco
- Mantenere umido l'ambiente ove soggiorna il bambino (es. cameretta). Una umidificazione del 40-60% è la più adatta. Non è necessario aggiungere alcunché all'acqua dell'umidificatore (es. Caliptol, Vichs o prodotti analoghi)
- Evitare in ogni caso di esporre il bambino a fumo passivo (sigaretta): infatti il fumo, comunque sempre dannoso, può stimolare la tosse.
- In caso di tosse "catarrale" molto produttiva si può ricorrere ad un blando mucoregolatore (es. **SURFOLASE** sciroppo oppure **SOBREPIN** sciroppo o supposte quest'ultime indicate soprattutto sotto i 12 mesi.)
- In caso di tosse stizzosa che disturbi il sonno o la normale nutrizione, si può somministrare un blando sedativo (es. **DANKA** gtt. o sciroppo). Può essere utile l'aerosol terapia con **CLENIL A** 1/2 flac. diluito in 2-3 cc di soluzione fisiologica 2-3 volte die per ridurre l'infiammazione.

AVVERTIRE SUBITO IL PEDIATRA SE IL BAMBINO:

- è molto piccolo (meno di tre mesi)
- respira con difficoltà e affanno anche se il naso è libero
- ha una respirazione frequente, accelerata
- il colorito delle labbra tende al grigiastro o le labbra si fanno scure durante l'attacco di tosse
- se appare sofferente in generale
- se c'è sospetto di inalazione di corpo estraneo
- se si associa a febbre da più di tre giorni, oppure a vomito, oppure a dolore al torace.

E' bene consultare comunque il pediatra

- se una tosse catarrale si mantiene per più giorni e si manifesta soprattutto quando il bambino assume la posizione supina, si accompagna a secrezioni nasali mucopurulente, per valutare l'eventualità di una sinusite.
- se la tosse è stizzosa, di lunga durata, e compare in particolari periodi dell'anno, per escludere disturbi allergici.
- Se le caratteristiche della tosse preoccupano in modo specifico.

RIASSUMENDO : **Procuratevi un umidificatore, vi sarà estremamente utile durante il primo inverno di vostro figlio.**

- 1) Se è presente catarro, la tosse non va calmata, ma il catarro va sciolto umidificando l'aria, facendo lavaggi nasali e aspirando il muco nasale
- 2) Se la tosse è secca, si possono dare dei blandi sedativi della tosse e contemporaneamente cercare di sfiammare la mucosa con aerosol di Clenil A. Umidificare l'aria.
- 3) Se la tosse è persistentemente catarrosa, sospettare una sinusite.
- 4) Se la tosse è persistentemente secca, sospettare un'allergia.
- 5) Se la tosse assume un tono metallico e canino, sospettare una laringite o la presenza di un corpo estraneo.