

SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM

10 NOVEMBRE 2010
Anno XXIII N. 45

MONDADORI

**IL MESE DELLA
PREVENZIONE
TUTTO SULLA
SINUSITE.
TELEFONATE E AVRETE
UNA CONSULENZA
GRATUITA PAG. 177**

(segue da pagina 177)

Le cure giuste e quelle sbagliate

SÌ...NO...

...agli antibiotici

Per sconfiggere l'infezione sono indispensabili gli antibiotici. La cura dura circa un paio di settimane nel caso della sinusite acuta. Per la forma cronica, invece, possono essere necessari anche più cicli da 15 giorni, da ripetere nell'arco di qualche mese. E vengono associati anche allo spray nasale a base di cortisone per "spazzare via" l'infiammazione. Questa formulazione non ha controindicazioni, tanto che può essere assunta anche per molte settimane di seguito.

...al cappellino

Che sia di lana o di pile poco importa: basta che tenga calda la testa e la zona sopra agli occhi. Il cappellino va indossato prima di uscire: il passaggio da un ambiente caldo a uno freddo può causare infatti una repentina ostruzione delle vie respiratorie superiori che peggiora i sintomi.

...ai fumenti

Per alleviare i sintomi sono perfetti i suffumigi e gli impacchi con "pappe" calde di semi di lino sulla fronte. Lo dicono le raccomandazioni della Mayo Clinic per il trattamento delle sinusiti acute. Il calore, infatti, aiuta a sciogliere il muco e a liberare il naso e le zone congestionate. Ma, attenzione, tutto questo non basta. Senza farmaci si rischia che la sinusite peggiori e si cronicizzi.

...all'antidolorifico

Se il mal di testa è molto forte va bene il paracetamolo: secondo uno studio condotto dai medici dell'Nhs, il servizio sanitario inglese, è l'antidolorifico più efficace contro la sinusite e si può assumere per più giorni senza il rischio di abbassamenti di pressione.

...ai farmaci mucolitici o espettoranti

Molti cercano di risolvere la tosse con sciroppi che sciolgono il catarro, oppure con compresse ad azione mucolitica. Ma non servono. Questi prodotti sono a base di principi attivi che hanno la funzione di liberare dal muco i bronchi infiammati nel caso di malattie da raffreddamento. Cosa che invece non avviene nel caso della sinusite, perché i polmoni sono "liberi".

...agli spray decongestionanti

I decongestionanti nasali hanno lo scopo di liberare meccanicamente il naso. E in effetti al momento il sollievo che danno è impareggiabile. Se, però, vengono utilizzati per più di tre, quattro giorni di seguito e senza parlarne prima col medico, possono peggiorare i sintomi della sinusite e creare in chi li usa una sorta di dipendenza.

...agli oli essenziali

Per cercare di respirare meglio molti hanno l'abitudine di inserire nel naso un cotton fioc imbevuto di oli essenziali. Ma è sbagliato. Se da una parte questo accorgimento dà un sollievo momentaneo, dall'altra il contatto diretto degli oli essenziali con la mucosa rischia di creare un'irritazione e provocare così un peggioramento dei disturbi.

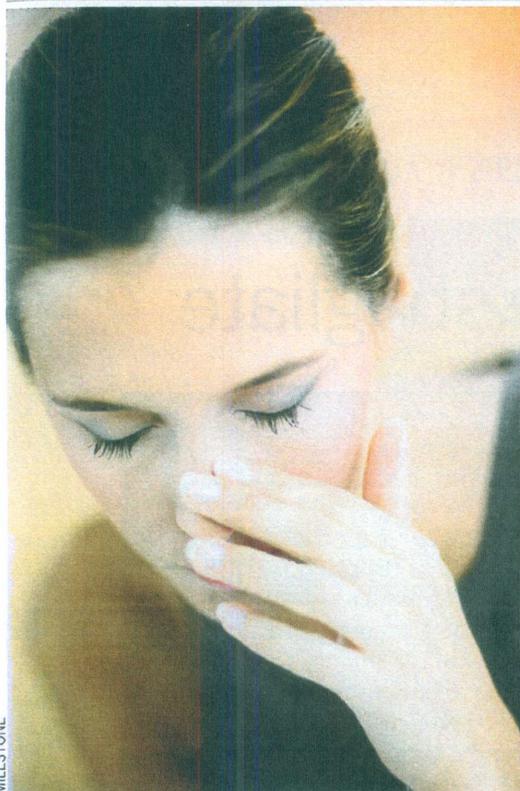
...alle soluzioni saline

I lavaggi nasali con le soluzioni saline sono effettivamente molto utili per liberare il naso in caso di raffreddore. Ma vanno fatti per non più di una settimana. Secondo uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'università di Washington, infatti, se vengono usati per periodi prolungati possono indebolire le difese locali delle vie nasali e triplicare il rischio di sinusite.



se hai solo

3 minuti e hai un dolore costante fai il test che trovi su www.doloremisterioso.it: ti permetterà di individuare con precisione cosa ti fa male e come. E saprai spiegarlo meglio al tuo medico.



Un raffreddore che dà alla testa

Naso tappato e fitte alla fronte fanno pensare alla solita infreddatura. E invece se i disturbi non passano la colpa può essere della sinusite. Per sciogliere i vostri dubbi basta una telefonata: risponde un'équipe di grandi specialisti

Molti di fronte a un raffreddore che non passa insistono a curarsi da soli e spesso sbagliano. Perché se il naso è sempre tappato e quel brutto mal di testa non dà tregua la colpa può essere della sinusite. «È un'inflammatione dei seni paranasali, cioè di quelle cavità presenti nelle ossa del viso che comunicano con il naso» spiega Marco Benazzo, direttore del reparto di otorinolaringoiatria al Policlinico San Matteo di Pavia, centro di eccellenza per la cura delle sinusiti. «Quando un raffreddore o una rinite allergica vengono curati male e queste vie di comunicazione si chiudono, il muco rimane bloccato e ristagna, creando un terreno fertile per la proliferazione dei batteri». Ecco perché se il raffreddore non passa

in una settimana, o addirittura peggiora, bisogna rivolgersi al medico. «Se la sinusite non viene curata subito con i farmaci giusti, nell'arco di sei mesi diventa cronica» avverte il professor Benazzo. «Il muco infatti aumenta sempre di più nelle cavità, peggiorando l'inflammatione. Si instaura così un circolo vizioso. La cura diventa allora più impegnativa, ma nella maggior parte dei casi si guarisce. E anche quando con gli antibiotici non si risolve ora c'è un intervento chirurgico soft: viene inserito nel naso un tubicino che permette di pulire le zone ostruite e di ripristinare il passaggio dell'aria». Con l'aiuto degli esperti, ecco come capire se il naso tappato può nascondere la sinusite. E le mosse giuste per curarsi bene.

Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica novembre alla sinusite. L'équipe del reparto di otorinolaringoiatria dell'ospedale San Matteo di Pavia risponde alle lettrici lunedì, mercoledì e venerdì dalle 14 alle 17 al numero 3398310690. Oppure si può inviare un'email a: mese_prevenzione@gmail.com.

Quattro sintomi molto sospetti

Fa male il viso

Il dolore è localizzato alla fronte oppure nelle zone attorno agli occhi. È un male che si avverte sempre e che peggiora se si preme la zona colpita e migliora solo a contatto con qualcosa di caldo, come una sciarpa tenuta sul calorifero. A volte fa male anche la mandibola, con un fastidio simile a quando si ha un'inflammatione alle gengive: quando ci si lavano i denti non si ha però nessun sanguinamento.

Si respira con difficoltà

Il naso è chiuso ed è molto difficile riuscire a respirare. È quello che succede anche con il raffreddore, specialmente quando è molto forte, oppure in caso di crisi allergiche. Con la differenza, però, che l'ostruzione non migliora nell'arco di sette, dieci giorni, neppure con i farmaci antiallergici.

Il fazzoletto si colora di verde

Quando ci si soffia il naso, il muco è denso e di un colore verdognolo. Si tratta di un segnale tipico soprattutto della sinusite acuta. Ben diverso dal muco del raffreddore, che è denso ma di colore giallognolo, o di quello delle allergie che invece è trasparente e liquido.

C'è anche la tosse

In sei casi su dieci c'è anche una tosse grassa, simile a quella dei fumatori. Rispetto alle altre forme di tosse, caratteristiche della bronchite, in questo caso è presente quasi solamente la mattina al risveglio e migliora mano a mano fino a scomparire nel giro di un paio di ore. Probabilmente è dovuta alle secrezioni che, stando sdraiati durante la notte, scendono lungo la gola.

(segue a pagina 178)