

INFLUENZA

Che cos'è

L'influenza è una malattia infettiva provocata da virus del genere Orthomixovirus che colpiscono le vie aeree come naso, gola e polmoni. I soggetti colpiti nel nostro Paese vanno dai 5 agli 8 milioni l'anno.

I sintomi

I sintomi influenzali sono generalmente febbre, tosse, mal di gola, dolori muscolari e delle articolazioni, cefalea e malessere generale, sintomi che normalmente si risolvono spontaneamente entro una settimana dall'inizio.

Come si trasmette il virus dell'influenza?

Si può trasmettere in due modi:

- per via aerea attraverso le gocce di saliva di chi tossisce o starnutisce;
- per contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

Come proteggersi per evitare l'influenza?

L'igiene è la prima azione essenziale semplice, ma efficace. Ecco di seguito gli altri comportamenti da adottare:

- coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce;
- lavarsi le mani di frequente perché è proprio sulle mani che si depositano gli agenti patogeni, in assenza di acqua, si possono utilizzare gel alcolici;
- assumere una dieta equilibrata, in modo particolare frutta e verdure ricche di vitamine e minerali fondamentali per mantenere in forma il nostro sistema immunitario in modo che il nostro organismo sarà più reattivo e pronto a fronteggiare un eventuale attacco. Lo yogurt naturale aiuta a mantenere in perfetta forma la flora intestinale e funziona anche da antibiotico naturale;
- evitare sforzi fisici eccessivi e stress, poiché il corpo indebolito è più esposto agli attacchi dei virus rispetto ad un corpo in perfetta forma fisica;
- arieggiare gli ambienti in modo da avere aria più pulita. L'aria fresca ci aiuta a mantenerci più ossigenati;
- effettuare la vaccinazione antinfluenzale, sentito il proprio medico;
- utilizzare mascherine in caso di sintomatologia influenzale quando ci troviamo in ambienti sanitari (ospedali);
- vestirsi a "cipolla" in modo da eliminare capi di vestiario a secondo della temperatura ambientale per evitare forti sbalzi.

Come si cura l'influenza

- Rimanere a casa e, se con stato febbrile oltre i 38 gradi, a letto
- Tenere sotto controllo la febbre con antipiretici classici
- Non usare antibiotici per nessun motivo. Solo in caso di complicanze sarà il medico a prescriberli
- Bere bevande calde (tisane, ecc.) in modo da alleviare la congestione nasale, prevenire la disidratazione e calmare le mucose infiammate del nostro apparato respiratorio
- Effettuare vaporizzazioni. Il vapore dell'acqua calda idrata le mucose nasali e migliora il flusso nasale. Fare un bagno caldo con essenze o

oli di timo poiché i vapori dell'acqua calda esercitano anche loro un effetto positivo

- Dieta leggera e spremute di agrumi aiutano a superare il periodo febbrile più rapidamente.
- Riprendere le attività con gradualità.

Come si previene l'influenza: il vaccino antinfluenzale

Prevenire è meglio che curare, ed ecco che all'arrivo dell'autunno la prevenzione da fare è quella contro l'influenza.

Il Nuovo Piano nazionale di Prevenzione vaccinale 2012-2014 è di vaccinare il 95% della popolazione a rischio e di età superiore ai 65 anni, a partire da metà ottobre fino a fine dicembre. Obiettivo primario dell'Organizzazione Mondiale della Sanità è la prevenzione delle forme gravi e complicate di influenza, nonché la riduzione della mortalità prematura in gruppi ad alto rischio di malattia grave.

A chi è consigliato il vaccino

In ordine di priorità, il vaccino sarà distribuito alle persone ritenute essenziali per il mantenimento della continuità assistenziale e lavorativa. E cioè al personale sanitario e socio-sanitario, al personale delle forze di pubblica sicurezza e della protezione civile, al personale delle amministrazioni, enti e società che assicurino i servizi pubblici essenziali. Poi sarà la volta dei donatori di sangue periodici, delle donne al secondo o al terzo trimestre di gravidanza.

Categorie a rischio

Sono considerate persone a rischio quelle affette da:

Viale degli Ammiragli, 91 - Roma 00136 - Tel +39 06 4417021 - Fax +39 06 44170230

www.adiconsum.it - e-mail: comunicazioni@adiconsum.it - C.F. 96107650580

malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, inclusa asma, displasia broncopolmonare, fibrosi cistica e BPCO; malattie dell'apparato cardiocircolatorio, comprese le cardiopatie congenite ed acquisite; diabete mellito e altre malattie metaboliche; malattie renali con insufficienza renale; malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie; neoplasie; gravi epatopatie e cirrosi epatica; malattie congenite ed acquisite che comportino carente produzione di anticorpi; immunosoppressione indotta da farmaci o da HIV; malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinale; patologie associate ad un aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie, ad esempio malattie neuromuscolari; obesità con Indice di massa corporea (BMI) maggiore 30 e gravi patologie concomitanti; condizione di familiare o di contatto stretto di soggetti ad alto rischio.

Controindicazioni ed effetti collaterali

Esistono molte leggende metropolitane sui pericoli della vaccinazione. Vaccinarsi rimane la maniera migliore per prevenire e combattere l'influenza, sia perché si aumentano notevolmente le probabilità di non contrarre la malattia sia perché, in caso di sviluppo di sintomi influenzali, questi sono molto meno gravi e, generalmente, non seguiti da ulteriori complicanze. L'inoculazione del vaccino influenzale non provoca generalmente effetti collaterali di rilievo; in alcuni casi si possono manifestare, nella zona di inoculazione, lievi reazioni cutanee locali (arrossamento, gonfiore) di breve durata (massimo 48 ore). Il vaccino contiene solo virus inattivati (uccisi) o sue parti, quindi non può provocare sintomi influenzali. Tuttavia, a volte, soprattutto quando il soggetto non ha avuto precedentemente alcun contatto con il virus influenzale, è possibile che, a distanza di 6-12 ore dalla vaccinazione, compaiano sintomi di tipo influenzale (febbre, dolori muscolari, mal di testa, brividi) in forma molto attenuata e transitoria (massimo 48 ore). Reazioni allergiche immediate (orticaria, angioedema, asma) sono generalmente dovute ad ipersensibilità alle proteine dell'uovo, contenute nel vaccino in quantità minima.



Quando è sconsigliata la vaccinazione

Come precauzione, è meglio evitare di sottoporsi alla vaccinazione se sono in corso processi febbrili. Non è invece controindicata se sono presenti infezioni minori delle vie respiratorie. È fortemente sconsigliata a chi è allergico alle proteine dell'uovo, anche se presenti nel vaccino in quantità minima (il vaccino viene prodotto utilizzando uova embrionate di pollo). In caso di malattie autoimmuni, poiché la vaccinazione stimola l'attività immunitaria, è necessario valutare caso per caso l'opportunità di effettuare la vaccinazione.

In ogni caso per qualsiasi dubbio è necessario sempre consultare il proprio medico.