



INFLUENZA: COS'E', COME SI CURA, COME SI PREVIENE

LA MALATTIA

L'influenza è una malattia virale acuta altamente contagiosa che si trasmette tramite aria (le goccioline di saliva che emettiamo parlando, tossendo, starnutando), mani (toccandoci il naso, soffiandolo, tossendo) e di conseguenza tutto ciò che viene a contatto con la saliva e le mani.

E' causata dai virus dell'influenza la cui caratteristica è quella di modificare in continuo i propri antigeni (l'aspetto esterno del virus) riuscendo in tal modo a superare le nostre difese e causando le annuali epidemie.

Come sappiamo l'influenza colpisce a tutte le età, ma sicuramente i più colpiti sono i bambini specie le fasce di età tra 0 e 4 anni e tra 5 e 14 anni, come dimostrato da oltre 10 anni di osservazioni epidemiologiche.

I SINTOMI

I sintomi classici nel bambino più grande e nell'adulto sono i seguenti:

- *febbre con i tipici brividi e sudorazione profusa: l'aumento della temperatura corporea può causare mal di testa con pesantezza opprimente già dai 38 °C);*
- *malessere generalizzato, dolori muscolari e ossei con affaticamento e spossatezza.*
- *raffreddore, mal di gola e raucedine;*
- *irritazione alla trachea con dolore retrosternale;*
- *tosse stizzosa e secca.*

Occorre però ricordare che nel bambino molto piccolo l'influenza ha alcune caratteristiche particolari:

- *i lattanti eccezionalmente hanno febbre, mentre possono accusare vomito e diarrea;*
- *i bambini più piccoli, non ancora in grado di parlare, accusano irritabilità, pianto, sonnolenza, inappetenza;*
- *in età prescolare, la febbre è elevata (con impennate oltre i 39 °C) e sono spesso presenti occhi arrossati e congiuntivite.*

Complessivamente, la sintomatologia si protrae per non più di 5-7 giorni, ma la sensazione di prostrazione, di mancanza di forze e inefficienza psico-fisica possono persistere per 10-15 giorni. La qualità di vita del soggetto, quindi, ritorna nella norma soltanto dopo due settimane circa dall'esordio della sintomatologia.

La malattia ha un andamento fondamentalmente benigno, ma sono possibili complicazioni anche gravi, in particolare nei bambini più piccoli, nei soggetti con malattie croniche e negli anziani, complicanze che richiedono ricovero in ospedale e terapie anche intense.

LA TERAPIA



L'influenza non complicata può essere curata con i vecchi rimedi della nonna, le tre L della (tradizione popolare: Letto, Latte, Lana) che sono probabilmente ancora i più efficaci. Il riposo (Letto), bere molto (Latte) e non esporsi al freddo (Lana) sono i capisaldi della terapia.

Farmaci antidolorifici e antifebbrili (nel bambino solo paracetamolo ed ibuprofene) possono essere usati per alleviare i sintomi, quali dolore e febbre, avendo cura di non farne un uso eccessivo poiché la febbre è un meccanismo di difesa e dovrebbe essere trattata solo se disturba molto il bambino.

In caso di complicazioni, dovrà essere il pediatra a valutare la necessità di antibiotici, antivirali e/o la necessità di ricovero.

LA PREVENZIONE

I tipi di prevenzione che possiamo effettuare sono istinti in due tipologie: prevenzione del contagio e prevenzione dell'infezione.

Prevenzione del contagio

Si intendono tutte le misure atte a diminuire il rischio di contatto con i virus dell'influenza: lavarsi spesso le mani, usare fazzoletti di carta usa e getta, non toccarsi naso o bocca con le mani mentre si è in ambienti pubblici, evitare luoghi chiusi e affollati.

Sono tutti provvedimenti sicuramente utili; ma non sempre facilmente applicabili e di difficile controllo nei bambini, specie quelli piccoli che frequentano l'asilo nido e la scuola materna.

Prevenzione dell'infezione

Per diminuire il rischio di infezione l'unica arma che abbiamo è *la vaccinazione*.

Da anni è consigliata nelle persone con malattie croniche, indipendentemente dall'età, e negli anziani; ma anche i bambini possono essere vaccinati perché hanno un maggior rischio di complicazioni e di ricovero. Tra l'altro sono proprio i bambini che in genere diffondono la malattia nelle famiglie.

Negli Stati Uniti e in alcuni Paesi Europei da anni viene consigliata la vaccinazione a tutti i bambini e agli adolescenti. Per questo motivo, anche in Italia, la FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri), la SIP (Società Italiana di Pediatria) e la SItI (Società Italiana Igiene) consigliano di vaccinare, oltre ai bambini con patologie croniche, tutti i bambini tra i 6 mesi e i 6 anni che frequentano asili nido e scuole materne dove è più facile la possibilità di contagio per una maggiore circolazione dei virus.

Il vaccino si effettua per via iniettiva e può essere somministrato dai 6 mesi di età.



Se il bambino ha meno di 9 anni ed è la prima volta che si vaccina, sono necessarie due dosi a distanza di almeno 1 mese l'una dall'altra. Negli anni successivi è sufficiente una sola dose rapportata all'età del bambino (mezza sotto i 3 anni, intera sopra i 3 anni).

Il vaccino deve essere ripetuto ogni anno perché il virus influenzale ha la capacità di modificarsi periodicamente riuscendo ad ingannare le difese che l'organismo umano aveva messo in atto nella stagione precedente vanificando una efficacia duratura del vaccino.

Il vaccino è normalmente ben tollerato e gli effetti collaterali più probabili, ma comunque poco frequenti, sono dolore in sede di iniezione e febbre nei 2-3 giorni successivi alla vaccinazione.