



## la tosse

La tosse è una risposta naturale dell'organismo che serve a espellere aria dai polmoni in modo acuto e violento; può essere **secca** o **catarrale**; compare quando le vie respiratorie sono irritate dal muco che si forma lungo l'apparato respiratorio o da qualche corpo estraneo che si introduce con l'aria inspirata (polveri, particelle di cibo, liquidi); la tosse ha comunque lo scopo di espellere il catarro o le sostanze irritanti per evitare che l'infiammazione arrivi al polmone.

### Le cause

La maggior parte delle forme di tosse dipende da infezioni virali delle vie respiratorie. I bambini più colpiti sono quelli intorno ai 3-4 anni, quando frequentano le comunità infantili e si scambiano i virus coi compagni di giochi; anche i più piccoli, se frequentano il nido o se hanno fratellini maggiori, possono avere episodi ricorrenti di tosse e raffreddore, più volte al mese nella stagione autunno-invernale.

### Quando rivolgersi al pediatra

#### ↳ subito, se il bambino:

- ha meno di un mese, salvo che abbia uno o due colpi di tosse in tutto;
- respira con affanno anche dopo aver ripulito il naso e anche in assenza di tosse;
- ha le labbra bluastre (cianosi);
- ha intenso dolore al torace quando tossisce;
- ha tossito improvvisamente dopo un momento in cui sembrava stesse soffocando e c'è il sospetto di inalazione di un corpo estraneo (piccole parti di giochi, bocconi di cibo);
- sembra stare molto male a livello generale.

#### ↳ è bene prenotare una visita se:

- è presente anche la febbre da più di 2-3 giorni;
- la tosse dura da più di 2-3 settimane e il catarro diventa giallo-verdastro;
- il bambino ha tosse da 2 giorni ed ha un'età inferiore a 3 mesi.

**Nota: gocce o sciroppi calmanti della tosse**, si possono usare dall'anno di vita in su e quando la tosse è secca, stizzosa, senza muco, e provoca dolore al torace per gli accessi continui. Questi farmaci vengono somministrati prevalentemente per la notte, per far riposare il bambino, solo per pochi giorni.

### Qualche consiglio utile

Poiché la tosse è un meccanismo utile all'espettorazione del muco, bisogna usare accorgimenti che aiutino a sciogliere il catarro, non si deve invece eliminare la tosse. Ecco alcune regole importanti e utili che si possono applicare **prima di consultare il medico e senza ricorrere subito ai medicinali**:

#### ↳ somministrare liquidi tiepidi:

le bevande decongestionano le vie respiratorie e aiutano il muco a sciogliersi (dovete sapere che l'acqua è il più potente mucolitico esistente in natura). Potete aggiungere qualche cucchiaino di miele o di sciroppo alla frutta concentrato per lenire il bruciore alla gola ma non forzate il bambino a mangiare contro voglia, perché potrebbe vomitare tutto sotto i colpi di tosse;

#### ↳ umidificare le vie respiratorie:

spesso è sufficiente praticare dei lavaggi nasali, instillando o spruzzando soluzione fisiologica o altre soluzioni saline che si acquistano in farmacia senza ricetta.

Se il catarro sembra provenire dai bronchi si può dare giovamento al bambino facendo degli aerosol (anche più volte al giorno) preparati con la sola soluzione fisiologica, che scioglie molto bene il catarro ed è assolutamente priva di effetti collaterali;

#### ↳ evitare di fumare in casa:

il fumo ristagna negli ambienti e determina irritazione alle vie respiratorie, sia al bambino malato che a quello sano.