

“Maria ha sempre la tosse!”

Stefania Manetti¹, Costantino Panza², Antonella Brunelli³

1. Pediatra di famiglia, Piano di Sorrento (Napoli); 2. Pediatra di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia);
3. Direttore del Distretto ASL, Cesena

“Buongiorno dottoressa, sono la mamma di Maria. Come al solito ha di nuovo la tosse, la notte non dormiamo. Ha una tosse piena di muco, non ce la facciamo più! È da quando va all'asilo nido che non si capisce più nulla. Sta bene solo qualche giorno, ma il naso cola sempre; confesso che ho comprato uno sciroppo, ma non è cambiato nulla. Siamo veramente stanchi di sentirla tossire, e siamo anche preoccupati. È vero che al nido tossiscono in continuazione, ma si può andare avanti così?... Ma la tosse che cosa è?”

La tosse è un ottimo sistema che permette alle vie aeree, cioè naso, gola, trachea, bronchi e polmoni di rimanere pulite. Infatti, quando è presente una irritazione nelle vie aeree, il riflesso della tosse permette di far fuoriuscire aria e muco con forza dalle vie aeree.

“Quali sono le cause della tosse?”

Le cause più frequenti sono le infezioni virali delle alte vie respiratorie come il raffreddore, le laringiti o il laringospasmo; altre cause frequenti nel primo anno di vita sono le bronchioliti, che colpiscono le vie aeree più piccole, oppure nei bambini più grandi le allergie come l'asma. La pertosse era causa frequente di tosse insistente a spasmi e per la sua gravità era chiamata tosse cattiva: se colpiva i bambini sotto l'anno di età poteva portare a morte per asfissia. Da quando tutti i bambini si vaccinano è diventata una malattia rara.

“Quando Maria ha la tosse e ci sentiamo per telefono mi chiede sempre che tosse ha: secca o grassa. Che differenza c'è?”

Ci sono tossi secche, senza muco, e tossi grasse, piene di muco. Le infezioni virali che causano la maggior parte delle tossi provocano una infiammazione della parete delle vie respiratorie: la tosse secca indica che è presente una irritazione, in questi casi è utile bere molta acqua e, se l'aria è secca, umidificare l'ambiente dove si soggiorna. Durante la guarigione il rivestimento di questa parete viene sostituito e eliminato con la produzione di muco: la tosse diventa grassa, ed essendo

un meccanismo di difesa è utile per la guarigione, la tosse grassa va quindi incoraggiata e non bloccata.

“... al nido tutti noi genitori ci chiediamo se è prudente mandare a scuola un bimbo con la tosse; ... e poi è possibile che una tosse duri tanto?”

I bambini possono ritornare a scuola o al nido quando la febbre è scomparsa e si sentono in forma: in corso di una infezione virale la tosse dura dalle 2 alle 3 settimane e non ci sono norme di legge che richiedono l'allontanamento del bambino dalla comunità se ha un raffreddore.

In ogni caso, il miglior modo di prevenire la diffusione di tosse o raffreddori è quello di lavarsi molto spesso le mani. Bisogna anche sapere poi che le ultime ricerche scientifiche hanno dimostrato che i bimbi che hanno spesso tosse e raffreddore hanno una minore probabilità di andare incontro a malattie croniche importanti da grandi.

“Il problema è anche cosa fare: le farmacie sono piene di medicine per la tosse...”

Se il naso è pieno di muco è utile liberarlo con frequenti lavaggi con acqua o soluzione salina. La soluzione salina si può preparare anche in casa, aggiungendo un cucchiaino di sale da cucina a mezzo litro di acqua.

Se la tosse è molto fastidiosa si può alleviare con bevande calde o acqua, e umidificando l'ambiente casalingo.

Dopo l'anno di età si può dare un cucchiaino di miele anche più volte al giorno, poiché rende le secrezioni più fluide e la tosse più grassa. Il miele è efficace quanto i farmaci per la tosse. A volte la tosse può causare vomito, spesso nei più piccoli che hanno ancora cibo non digerito nello stomaco; in questi casi bisogna offrire cibo in piccole quantità e frequenti sorsi di acqua. Le medicine per la tosse non sono raccomandate sotto i due anni perché non sono efficaci e possono causare altri disturbi. Quindi, se la tosse è secca e insistente, con accessi prolungati, e se i rimedi usati non sono stati efficaci, bisogna chiedere consiglio al proprio pediatra.

“... una sola volta Maria ha avuto un episodio di broncospasmo... Questo vuol dire che diventerà asmatica da grande?”

Il broncospasmo o *wheezing* (in inglese: respiro sibilante) si manifesta nei primi anni di vita in corso di infezioni; in alcuni casi nel bambino più grande può essere sintomo di asma, specie se in famiglia qualcuno ne soffre. Durante un episodio di broncospasmo la tosse può essere insistente e il respiro può essere affannoso; non sempre questo sibilo si avverte, ma il pediatra riesce a sentirlo appoggiando lo stetoscopio sul torace. In questi casi ci sono dei farmaci appropriati da somministrare; chiedi consigli al tuo pediatra.

“Quando devo preoccuparmi?”

Non tutte le tossi richiedono una visita medica, specie quelle da raffreddore. Spesso la bambina che tossisce riesce a riposare; meno i genitori, che non riescono a dormire per il rumore e la preoccupazione provocati dalla tosse. In questi casi le medicine che bloccano la tosse non sono indicate perché la tosse è una specie di “spazzacamino” delle vie respiratorie.

Invece è importante contattare il pediatra quando:

- la bambina non partecipa, non gioca, e sembra molto malata;
- la tosse è cominciata subito dopo avere ingoiato un piccolo oggetto;
- la tosse è cominciata subito dopo avere ingerito un farmaco o dopo una puntura di insetto;
- il respiro è affannoso o molto veloce;
- le labbra hanno un colorito bluastrò durante la tosse;
- la bambina ha meno di tre mesi e presenta segni di malessere o ha febbre;
- la bambina ha tosse e febbre e non riesce a mangiare o a dormire;
- la tosse è presente da più di tre settimane.

Corrispondenza

doc.manetti@gmail.com