

MALI DI STAGIONE

Complici il clima in genere secco e i bruschi sbalzi di temperatura, tipici di questa stagione e ancora più amplificati dal passaggio tra ambienti chiusi e luoghi all'aperto, la gola può facilmente andare incontro a situazioni di disagio e di irritazione. La buona notizia è che per tenere sotto controllo il disturbo, riducendo i fastidi che può provocare, sono sufficienti **alcune precauzioni** ed eventualmente qualche farmaco.

mal di gola

Un organo esposto

Anche lievi alterazioni della gola bastano a renderla vulnerabile agli attacchi di virus e di batteri, in particolare stafilococchi e streptococchi. Questi germi sono abitualmente ospitati sulla mucosa della gola e, in genere, non danno alcun problema, perché non possono riprodursi in eccesso.

* Un'alterazione occasionale dell'ambiente e dei tessuti può creare, però, le condizioni ideali per una loro proliferazione che può infettare la mucosa stessa.

TUTTI, PRIMA O POI, NE HANNO SOFFERTO. COLPA SOPRATTUTTO DEI REPENTINI SBALZI DI TEMPERATURA. EPPURE, BASTEREBBE POCO PER EVITARLO...

MALI DI STAGIONE

I fattori che lo favoriscono

Le persone con il **setto nasale deviato** sono più esposte al mal di gola, poiché spesso respirano con la bocca, e così l'aria non viene umidificata e riscaldata e può irritare la gola.

- * Anche la presenza di una consistente quantità di **muco** nelle narici predispone al fastidio, dal momento che questo va a depositarsi in gola, facendo da terreno di sviluppo ideale per la comparsa delle irritazioni.
- * I bambini, poi, soprattutto nella prima infanzia, possono essere soggetti al mal di gola. In questo caso, la causa del problema è dovuta all'aumentata dimensione delle **adenoidi**, che riduce la capacità di ventilazione e costringe i piccoli a respirare spesso con la bocca aperta.

le cure dipendono dalle cause

Per un'azione antisettica, sono utili i **collutori** per fare i gargarismi; a volte vengono prescritti anche gli antistaminici, che hanno una modesta attività nel ridurre le secrezioni.

- * **Gli sciroppi o le gocce "calmanti"**, vanno bene per sedare la tosse.
- * I farmaci **antipiretici** sono validi per abbassare la febbre, mentre per sciogliere il catarro si può ricorrere ai fluidificanti e ai mucolitici.
- * Se la causa è un virus, sono utili **gli antinfiammatori**, da prendere sempre a stomaco pieno, per ridurre l'infiammazione.
- * Quando, invece, l'infezione è dovuta a batteri, si ricorre agli **antibiotici**; tra i più efficaci c'è l'amoxicillina associata all'acido clavulanico. Vanno presi per bocca per una settimana, in base alle indicazioni del medico.

Si all'aerosol

I principi attivi presenti nel medicinale arrivano direttamente sulle mucose non soltanto della gola, ma di tutto l'apparato respiratorio.

- * Una volta messi nell'ampolla dell'apparecchio, i medicinali vengono trasformati in **minute goccioline** che, proprio per le loro dimensioni, penetrare più facilmente nella mucosa.

Gli immunostimolanti per ridurre i casi

Indicati per chi soffre spesso di mal di gola, gli immunostimolanti rafforzano i sistemi naturali dell'organismo. Si tratta di catene polipeptidiche o di lisati batterici, cioè colonie non attive di **microorganismi** che allenano le difese naturali. Vanno presi in dosi e in tempi precisi.

Anche le terme aiutano

Per ridurre l'intensità e la frequenza delle crisi, ci si può indirizzare verso le cure termali: un ottimo risultato lo danno le **acque sulfuree** o quelle salso-bromo-iodiche. Per avere esiti apprezzabili, è bene fare almeno una volta all'anno un ciclo di cure inalatorie di 12 sedute.



I consigli utili

Ecco gli accorgimenti da mettere in atto per cercare di stare alla larga dal mal di gola o per ridurne la comparsa se si è soggetti al fastidio.

- ◇ **Smettere di fumare**, in quanto il fumo irrita notevolmente le mucose; questo suggerimento è utile anche per chi non fuma, ma vive abitualmente in luoghi fumosi.
- ◇ **Abbassare la temperatura del riscaldamento (non più di 18-20 gradi) e umidificare l'ambiente (umidità tra il 60-70%)** sono provvedimenti molto utili, in particolare quando si dorme.
- ◇ **Non indossare sciarpe e maglioni a collo alto negli ambienti chiusi e riscaldati, perché la gola viene scaldata eccessivamente e diventa più vulnerabile ai germi.**
- ◇ **Ricorrere agli antibiotici solo su espressa indicazione del medico: un utilizzo scorretto ed eccessivo favorisce successive e spiacevoli resistenze.**

IL FUMO, ATTIVO MA ANCHE PASSIVO, È MOLTO IRRITANTE PER LA GOLA: UN MOTIVO IN PIÙ PER ELIMINARLO O, ALMENO, RIDURLO AL MINIMO.

I sintomi più frequenti

Arrossamento della gola e **raucedine** sono i sintomi più tipici del mal di gola. Possono esserci anche tosse stizzosa e fatica a deglutire.

- * Nelle situazioni più serie, compaiono piccole **placche**, ingrossamento dei linfonodi del collo e febbre per qualche giorno, che in genere però difficilmente supera i 38°C.
- * Se la febbre dura a lungo, può indicare un'**infezione batterica**, che può essere la causa iniziale del mal di gola o il sovrapporsi a un mal di gola di origine virale. Se, nonostante le cure, i sintomi non regrediscono in tre-quattro giorni e la febbre resta alta, è il caso di chiamare il medico o recarsi da un otorinolaringoiatra. Lo specialista farà la diagnosi e, in base a questa, prescriverà un antibiotico mirato contro i batteri responsabili del disturbo.

A volte si fa il tampone

In genere, diagnosticare il mal di gola è piuttosto semplice: è sufficiente che il medico osservi con attenzione la gola. Se ritiene utile sapere con precisione quale germe sia la causa dell'infezione, in modo da adottare la cura migliore, il medico può eseguire un semplice esame: il tampone faringeo. Con un piccolo bastoncino simile a quello per pulire le orecchie, preleva dalla gola una piccola quantità di muco e lo invia in laboratorio per essere analizzato.

LA GOLA È LA ZONA POSTERIORE DELLA BOCCA; COMUNICA, SUPERIORMENTE CON LE CAVITÀ NASALI E, INFERIORMENTE, CON LA TRACHEA E CON I BRONCHI.

Servizio di Cesare Betti.
Con la consulenza del dottor Corrado Borsi, responsabile dei servizi di Otorinolaringoiatria all'Istituto Auxologico italiano di Milano.