

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.

**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 otorinolaringoatra. 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

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'inflammazione.

\* 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 **microrganismi** 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 spievoli resistenze.

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 Borsig, responsabile dei servizi di Otorinolaringoiatria all'Istituto Auxologico Italiano di Milano.