

LA TOSSE

La tosse è un importante meccanismo riflesso di difesa dell'apparato respiratorio. Essa impedisce l'ingresso nella trachea e nei bronchi di sostanze estranee, provocandone l'espulsione se accidentalmente ispirate e libera le vie respiratorie da un eccesso di secrezioni (catarro). Prima di somministrare farmaci o di consultare il Pediatra è bene che i genitori osservino le caratteristiche della tosse (orario, natura, sintomi associati) per riferirle con maggior precisione al Pediatra in modo da aiutarlo a comprenderne la causa.

LA TOSSE PUÒ ESSERE:

- prevalentemente secca e stizzosa oppure catarrale e produttiva.
- prevalentemente notturna, diurna, mattutina, durante il pasto o l'esercizio fisico.
- abbaiante, di timbro metallico, convulsiva, sibilante.
- continua, ad accessi.
- unico sintomo oppure associata a: febbre, vomito, raffreddore, aspetto sofferente del Bambino.

Se la tosse è abbaiante e secca può trattarsi di una infiammazione della laringe, provocata in genere da virus: in tal caso è utile portare il Bambino nella stanza da bagno ed aprire al massimo il rubinetto dell'acqua calda lasciando che il vapore inondi l'ambiente.

Se però questo tipo di tosse è accompagnata da febbre alta (> 39° C), difficoltà respiratoria e compromissione dello stato generale, interpellare subito il Pediatra in quanto potrebbe trattarsi di una epiglottidite acuta provocata da un germe di nome *Haemophilus*.

La tosse catarrale, insistente, prevalentemente notturna o al risveglio, molto frequente in età pediatrica, è associata ad infezioni delle vie aeree superiori: infatti quando il Bambino è disteso le secrezioni si accumulano e la tosse peggiora.

La tosse "convulsa", cioè una successione di colpi di tosse secca seguiti da "urlo inspiratorio", è tipica della Pertosse.

La tosse secca con sibili e fischi, spesso accompagnata da affaticamento respiratorio, è presente nell'asma e può essere scatenata dall'esercizio fisico. Se compare prevalentemente di notte può essere dovuta ad allergia agli "Acari" della "polvere di casa".

La tosse che si presenta durante il pasto, specie nel bambino piccolo, fa pensare ad un disturbo della deglutizione.

COSA FARE

- Eliminare gli stimoli irritanti ambientali come il fumo di sigaretta e la polvere.
- Far bere abbondantemente il Bambino a piccoli sorsi e spesso; l'acqua è il fluidificante più efficace per bocca.
- Umidificare l'ambiente usando umidificatori o facendo bollire dell'acqua con effetto di idratazione sulle secrezioni mucose. Non è consigliabile però usare sostanze balsamiche che possono avere effetto irritativo.
- Eseguire lavaggi nasali con soluzione fisiologica.
- Far sospendere temporaneamente l'attività fisica nei Bambini più grandi in quanto l'esercizio fisico può scatenare gli accessi di tosse.
- I Bambini al di sopra dei 4 anni di età possono sciogliere i bocca caramelle per la tosse.
- Nei Bambini al di sotto dei 4 anni può essere somministrato un preparato casalingo per la tosse: un cucchiaino di miele.
- Somministrare bevande calde: queste di solito hanno azione emolliente sulle vie aeree e sciolgono il muco. Si può iniziare con una limonata calda, succo di mela o the caldo, addolciti con un cucchiaino di miele.

L'Ambulatorio Pediatrico OnLine

COSA NON FARE

- Somministrare farmaci al Bambino senza sapere perché tossisce; in particolare gli sciroppi contenenti Antistaminici (che non sono di provato valore terapeutico) e i sedativi della tosse; questi ultimi sono indicati solo per le tossi secche che interferiscono con il sonno, la frequenza scolastica e, comunque, devono essere prescritti dal Pediatra.
- Eliminare il latte dalla dieta pensando che possa provocare addensamento delle secrezioni mucose.
- Sospendere l'alimentazione del Bambino.
- Aggiungere sostanze alcoliche alle bevande pensando che possano fluidificare il muco: l'inalazione di vapori di alcool stimola ulteriormente la tosse e può dare intossicazione.
- Utilizzare umidificatori in caso di attacco di asma.

CHIAMARE IMMEDIATAMENTE IL PEDIATRA SE

- Il respiro diventa difficoltoso e non migliora con la detersione del naso.
- Il respiro diventa più frequente, veloce o affannoso mentre il Bambino non tossisce.
- Il Bambino perde i sensi (SVIENE) durante gli accessi di tosse.
- Le labbra diventano bluastre durante gli accessi di tosse.
- Il Bambino tossisce (ESPETTORA) muco striato di sangue.
- Il Bambino ha l'aspetto sofferente.
- La febbre (> 38° C) dura da più di 3 giorni.

INFORMARE SOLAMENTE IL PEDIATRA QUANDO

- La tosse, senza altri sintomi, dura da più di 2 settimane nonostante le prime cure prestate al Bambino.
- Gli accessi di tosse disturbano il sonno del Bambino.
- Il tossire provoca vomito tre o più volte al giorno.