

TOSSE

Che cosa è?

La tosse è un meccanismo di espulsione di materiale irritante, è un meccanismo fisiologico che consente l'espulsione di materiale irritante dalle vie aeree, come ad esempio microbi, inquinanti ambientali o, più raramente, la presenza di un corpo estraneo. Nei bambini la forma più comune è la tosse acuta: dura pochi giorni, fa seguito in genere a un raffreddore - quindi è collegata a un'infezione respiratoria, spesso di tipo virale, talvolta può essere associata a febbre non elevata nei primi due-tre giorni. La tosse è molto frequente nei primi anni di vita, specie nei bambini che vanno al nido o alla scuola materna, vero 'ricettacolo' di virus e germi, che colpiscono proprio i più piccoli, che hanno un sistema immunitario ancora immaturo e quindi sono più indifesi di fronte alle infezioni. La tosse acuta è particolarmente presente nelle prime ore dell'addormentamento e al mattino, quando il bambino si alza dal letto. A determinarla infatti è lo scolo di muco dalle fosse nasali nella gola, che si verifica durante i cambiamenti di posizione, come accade quando il bambino assume la posizione sdraiata o quando al mattino passa alla posizione eretta, causando in entrambe le situazioni un movimento delle secrezioni nel faringe.

Cosa fare?

La tosse è un meccanismo naturale di difesa per l'organismo e quindi non va bloccata. Per alleviare il fastidio sono utili alcuni accorgimenti:

- Lavaggio nasale più volte durante il giorno con la soluzione fisiologica
- Far dormire il bambino con la testa un po' più sollevata rispetto al solito, magari inserendo sotto al materasso un cuscino
- Umidificare le vie aeree facendo al piccolo degli aerosol con la soluzione fisiologica (senza l'aggiunta medicinali): il vapore inalato aiuta a sciogliere il muco.
- Umidificare gli ambienti, con l'aiuto di un umidificatore (ma senza aggiungere sostanze balsamiche, che potrebbero irritare). Vanno bene anche salviette bagnate sui termosifoni o gli appositi contenitori di acqua;
- Dare da bere in abbondanza, perché i liquidi fluidificano il muco;
- Somministrare latte caldo, magari addolcito con miele (si ricorda però che il miele è vietato fino all'anno), che aumenta la fluidità del muco e allevia il fastidio avvertito dalla gola irritata.
- Non fare mai soggiornare il bambino in luoghi in cui si fuma.
- Cambiare spesso l'aria nella stanza e tenere la temperatura ambientale non oltre i 20°C.

Quando chiamare il pediatra?

- Il bambino appare sofferente
- La tosse è accompagnata da febbre alta (>39°C) o prolungata (oltre 2-3 giorni)
- Il bambino presenta affanno o respira più velocemente
- La tosse persiste per più di 2 settimane.
- Si sospetta che il bambino possa avere inalato un corpo estraneo

Si devono somministrare medicine?

Nella maggior parte dei casi la tosse è dovuta ad un'infezione indifferenziata delle prime vie aeree (raffreddore, laringite, faringite, bronchite), generalmente di origine virale, dunque non è necessaria alcuna terapia farmacologica; le difese immunitarie del bambino sono in grado di combattere da sole l'infezione.