



ottobre mese della tosse, ma non è il freddo che fa ammalare i bambini. I consigli del pediatra

Descrizione

(Adnkronos) ottobre per i bimbi è il mese della tosse. Perché è il mese in cui si ha una maggiore circolazione di virus parainfluenzali in questo periodo rappresentano circa il 28% dei casi di infezioni respiratorie virus che spessissimo hanno questo come sintomo caratteristico, insieme a raffreddore, raucedine e congiuntivite. Per fare un paragone, a novembre la quota di virus parainfluenzali scenderà a circa il 15% dei casi e a dicembre si attesterà più o meno intorno al 18% per poi scendere nella restante parte dell'inverno. È l'analisi del pediatra Italo Farnetani, che rassicura i genitori (la tosse non deve allarmare) e puntualizza: Non è il freddo a far ammalare i bambini, ma il fatto che quando scendono le temperature si tende a stare in ambienti chiusi, con porte e finestre serrate. Ambienti dove è più facile il contagio. Dunque niente allarme per l'ondata di freddo che si sta abbattendo sull'Italia. Non saranno le basse temperature ad agire contro la salute dei piccoli. E seguendo alcune semplici regole si possono abbattere i rischi, evidenzia all'Adnkronos Salute.

Anche la febbre più delle volte è un segnale che siamo di fronte alla presenza di un virus. I genitori non si allarmino troppo. Il primo consiglio? Cercate di tenere i bambini all'aria aperta, almeno nelle ore centrali della giornata in cui le temperature sono più miti. I parchi pubblici sono una grande risorsa, lontano dai semafori dove si concentra l'inquinamento da traffico nei momenti di stop and go. Un altro vantaggio è che possono stare insieme ai coetanei immersi nel verde e guadagnare anche importanti occasioni di socializzazione.

Quando invece si deve stare in ambienti al chiuso la raccomandazione di Farnetani è di tenere, anche se è freddo, le finestre aperte almeno 45 minuti al giorno perché l'aria fredda umidifica l'ambiente e facilita l'abbattimento al suolo delle particelle di polvere cariche di agenti infettanti. L'altro insegnamento per affrontare nel modo migliore possibile l'autunno e l'inverno è di lavarsi le mani. La raccomandazione diventata un mantra durante la pandemia di Covid è sempre valida. Le mani vengono spesso sottovalutate come veicolo di infezione e invece sono il principale. Il contagio passa spesso proprio da qui.

Sport e freddo possono convivere? â??Nessun problema su questo: i bambini devono stare ugualmente fuori e fare attivit  fisica , assicura Farnetani.

Quanto alla tosse, va considerata â??un fatto normale. Si dice che un bambino, nei primi 6 anni di vita, pu  arrivare a tossire complessivamente fino a 100 giorni, che sono quasi tre mesi e mezzo, senza che questo debba allarmare. Il rischio che una brutta tosse sia indicativa di una polmonite ci pu  essere, ma sar  il medico a fare la diagnosi. Il medico sa quando si deve sospettare questa ipotesi ed   necessario approfondire per avere una conferma radiografica .

Consigli pratici per gestire la tosse? â??Far bere il bambino â?? suggerisce il pediatra â?? perch  lâ acqua, e in generale i liquidi hanno un attivit  mucolitica. Non consiglio sciroppi, e comunque   bene non darli di propria iniziativa ma solo su consiglio del medico. Evitare, poi, anche profumi intensi che potrebbero evocare broncospasmo. Quel che   importante   tenere umidificato lâ ambiente, anche mettendo degli asciugamani bagnati sopra il calorifero, nella stanza in cui dorme il bambino, in maniera da evitare che si secchi lâ aria e da amplificare lâ umidificazione, utile a â custodire  il film che riveste lâ apparato respiratorio. Di notte il bambino potrebbe svegliarsi e sentire una sensazione di mancanza d aria,   una reazione che si lega proprio a un infiammazione particolare delle prime vie aeree. In queste situazioni, episodi di laringospasmo, si pu  portare il piccolo in bagno e, aprendo i rubinetti dell acqua calda, saturare lâ aria di vapore acqueo per dargli sollievo .

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione

Ottobre 4, 2025

Autore

redazione