

Influenza H1N1 2009: indicazioni e misure precauzionali

a) "pandemia" non vuol dire un'influenza "cattivissima", ma solo causata da un virus di nuova comparsa che trova la popolazione non immune e che quindi darà un'epidemia diffusa in tutto il mondo, e interesserà milioni di persone.

b) I sintomi: sono i classici dell'influenza "stagionale", quella che tutti gli anni si presenta in genere ai primi dell'anno: inizialmente ci si sente stanchi, compaiono brividi di freddo, dolori muscolari ed articolari, febbre con temperature tra 38 e i 40 gradi, tosse, mal di gola. Nei neonati la febbre può mancare: il bambino appare debilitato, irrequieto e ha poco appetito, spesso vomito e diarrea. I sintomi durano 5-7 giorni.

c) Le "complicazioni" sono rare nei soggetti adulti e nei bambini in età scolare in buone condizioni di salute. Sono invece molto più frequenti dei neonati, nei vecchi, e in genere nelle persone che presentano alcune malattie pre-esistenti: asma bronchiale, malattie del cuore, obesità importante, tumori, deficienze del sistema immunitario, diabete mal controllato, insufficienza renale, gravidanza. Le complicazioni sono in genere causate da batteri: pneumococco, stafilococco, streptococco, emofilo. Sono soprattutto bronchiti e broncopneumoniti, otiti. Ci si accorge della loro comparsa se, durante l'influenza, le condizioni generali tendono a peggiorare invece che andare verso la guarigione, la febbre aumenta, compare dolore all'orecchio.

d) Come si diffonde l'infezione: il virus si trasmette da persona a persona, tramite goccioline di saliva emesse con tosse, starnuti e il parlare ad alta voce. Possono essere contaminati oggetti (ad esempio il telefono). In genere il virus entra con le mani contaminate, toccandosi la bocca, gli occhi, il naso. Ovviamente frequentando ambienti affollati è più facile infettarsi. Il maiale, trasformato in bistecche o salumi, è innocente, poveraccio.

e) Per evitare di contagiare gli altri: il paziente deve evitare di uscire di casa per tutta la durata della malattia: gli "eroismi" portano a diffondere l'epidemia. Brunetta avrà pazienza. Occorre coprire naso e bocca con un fazzoletto "usa e getta" quando si starnutisce o ci si pulisce il naso. Il fazzoletto va gettato ogni volta nella spazzatura. Subito dopo occorre lavarsi accuratamente le mani. Evitare tassativamente di viaggiare e di frequentare ambienti affollati. Evitare di recarsi al pronto soccorso o all'ospedale se si ha il sospetto di avere l'influenza. Rivolgersi al proprio medico di famiglia.

f) Per evitare di contagiarsi: se possibile evitare di frequentare persone con l'influenza, incluse le fidanzatine, i fidanzatini o l'amico del cuore: presto guariranno. Evitare quindi i luoghi affollati, gli ospedali. Lavare spesso e accuratamente le mani. Aerare gli ambienti in cui si soggiorna.

g) Come curarsi? Alla comparsa di sintomi influenzali, evitare di correre in ospedale al primo brivido o starnuto: contattare il proprio medico, il pediatra di famiglia o la guardia medica. Sarà il medico a prescrivere il trattamento più adeguato: solo nei casi più gravi o complicati sarà necessario il ricovero in ospedale. Assumere liquidi in abbondanza: acqua, succhi di frutta, brodo. Se compaiono sintomi nuovi o inaspettati consultare ancora il medico. In linea di massima i farmaci non sono necessari, a parte qualche compressa di tachipirina in caso di febbre alta o dolori articolari. Esistono due farmaci antivirali efficaci: vanno usati solo nei casi "complicati" e prescritti dal medico che ne abbia valutato la necessità. Sono efficaci ma non fanno miracoli.

h) Passerà anche questa stagione Può essere l'occasione buona per leggere quel libro che ci interessa, vedere il film che ci piace o semplicemente "meditare".

di Paolo Emilio Manconi (portavoce scientifico comitato Pandemico – servizio prevenzione, assessorato regionale Sanità; ordinario di medicina interna, allergologia e immunologia clinica – università di Cagliari)

Info: 070 606 5231 – Prof. Paolo Emilio Manconi 3287173770