

INFLUENZA E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO
**Norme comportamentali per la prevenzione della
pandemia influenzale da virus A/H1N1**

Documento redatto dal Medico Competente
dell'Università degli Studi di Macerata
Dott.ssa Valentina Castagnari

Influenze e malattie da raffreddamento

- Definizione di influenza
 - I virus influenzali
- I sintomi dell'influenza
- Distinzione tra influenza e malattie da raffreddamento
- La stagione influenzale 2009-2010

I trattamenti farmacologici

- Come si cura l'influenza (sia tradizionale sia suina):
 - Antivirali
 - Antibiotici
 - Farmaci da banco
 - Vaccino
- Come si curano le malattie da raffreddamento
 - Farmaci da banco

Comportamenti da adottare

- Norme comportamentali

DEFINIZIONE DI INFLUENZA

L'influenza è un'infezione respiratoria acuta, la cui peculiarità è la sua contagiosità, legata al fatto che i virus specifici arrivano ad ondate, durante i mesi freddi, determinando, ogni anno, la comparsa di una epidemia influenzale.

La malattia è autolimitante, cioè un sistema immunitario ben funzionante sconfigge il virus e quindi ha un decorso, in genere, benigno. Tuttavia, specialmente in pazienti anziani o affetti da malattie croniche (specialmente di tipo respiratorio o cardiovascolare), può indebolire l'organismo aprendo la strada a complicazioni di tipo batterico.

I virus influenzali

Ci sono 3 tipi di virus influenzale: quelli di tipo A, quelli di tipo B e quelli di tipo C. Questa classificazione dipende dall'origine dei virus: quelli di tipo A sono infatti di origine aviaria, cioè sono virus tipici degli uccelli che poi, attraverso contagi a catena con altri animali sensibili a questi virus, si trasformano fino a riuscire ad infettare anche gli esseri umani. I virus di tipo B sono tipici degli esseri umani ma possono anche colpire i pennipedi, come le foche. I virus di tipo C, sono responsabili di una malattia molto blanda che in genere colpisce solo i bambini.

L'aspetto particolare dei virus influenzali di tipo A, che sono anche i responsabili delle epidemie più diffuse, è che hanno una propensione a mutare rapidamente, al fine di aggirare la barriera costituita dalle nostre difese immunitarie.

Il mutamento, per i virus, è una condizione necessaria alla loro sopravvivenza. Se non mutassero, infatti, darebbero luogo ad una sola ondata e poi sarebbero destinati a rimanere confinati in piccoli serbatoi o ad estinguersi addirittura. Dopo un'infezione virale, infatti, il corpo impara a riconoscere il virus, la sua struttura e lo combatte preventivamente. Piccole variazioni nella sua forma esterna, però, consentono al virus di ingannare le difese immunitarie, che non riconoscono il nemico. A fianco di questa mutazione, progressiva, esiste anche la possibilità che un virus cambi completamente struttura in modo improvviso. Per fare ciò è necessario che due virus differenti siano presenti nello stesso tempo in un unico organismo, umano o animale. L'incontro dei virus, può avviare uno scambio di intere parti e dare così origine ad un virus totalmente nuovo, con caratteristiche nuove, inedite e quindi tali da potersi espandere senza limiti.

I SINTOMI DELL' INFLUENZA

L'influenza si presenta con un brusco rialzo febbrile, che può toccare anche i 39 gradi. Altri sintomi tipici sono il mal di testa e dolore sia alle ossa che muscolare. In genere compare una tosse secca e poco produttiva e mal di gola, mentre la congestione nasale, se presente, è in genere inferiore a quella del comune raffreddore. A volte, a completare il quadro dei sintomi, abbiamo anche congiuntivite, mancanza di appetito, senso di spossatezza che richiede riposo a letto e senso di fastidio nei confronti della luce (fotofobia). Normalmente la febbre cala spontaneamente nel giro di cinque giorni, la tosse può durare qualche giorno in più. Non sempre la caduta della febbre coincide con il recupero della perfetta efficienza: in molte persone permane un senso di debolezza che non permette un' immediata ripresa delle attività lavorative e quotidiane. Vale la pena, in questi casi, concedersi qualche giorno di convalescenza per evitare ricadute o complicazioni. E' necessario tuttavia tenere presente che i sintomi sopra descritti sono tipici dell'adulto. Nei bambini al di sotto dell'anno di età e nei grandi anziani, cioè sopra gli 80 anni, la sintomatologia può essere diversa, meno chiara, e quindi trarre in inganno.

Da segnalare è che i bambini sotto l'anno di età raramente sviluppano febbre, ma sono per lo più sonnolenti, irritabili nei momenti di veglia e rifiutano il cibo. I grandi anziani in genere hanno febbre bassa, una sintomatologia ridotta ma più presente nel tempo. A volte se il paziente anziano è già portatore di malattie croniche, queste tendono a peggiorare. Inoltre lo stato di debilitazione può essere tale da provocare sintomi a livello del sistema nervoso, come difficoltà motorie, confusione, minore controllo degli sfinteri.

QUALE E' LA DIFFERENZA TRA EPIDEMIA E PANDEMIA?

E' una differenza legata alla diffusione dei virus: l'epidemia ha una diffusione limitata, perché la maggioranza della popolazione (sia perché è rimasta vittima del virus in anni precedenti, sia perché si è vaccinata contro quel ceppo virale) non sviluppa la malattia in quanto immune. La pandemia, invece, è causata da virus nuovi, quelli cioè per cui pochi o nessun individuo può contare su una immunità pregressa. La parola pandemia deriva dal greco laddove "pan" significa "tutto" e l'altro segmento di parola, "demia", proviene dal greco "demos", cioè persone. Riassumendo: si tratta di un virus che può colpire tutta la popolazione. Statisticamente un nuovo virus influenzale capace di far scoppiare una pandemia compare sulla scena ogni 40 anni circa.

DISTINZIONE TRA INFLUENZA E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

La diagnosi dell'influenza è per lo più di tipo clinico, cioè basata sull'esperienza del medico curante. Va comunque chiarito che non è sempre facile distinguere l'influenza propriamente detta da altre malattie simil influenzali (chiamate anche para-influenzali), perché i sintomi tendono ad essere simili. Può comunque essere utile sapere che le infezioni del tratto respiratorio di tipo non influenzale esordiscono con dolore alla gola, congestione nasale abbondante, mentre la febbre è generalmente più bassa (cioè inferiore ai 38° e mezzo) e i tempi di guarigione sono più brevi. Le forme batteriche sono inoltre ben riconoscibili a causa delle tipiche placche biancastre sulle tonsille o per l'interessamento delle basse vie respiratorie. Per quanto riguarda i disturbi gastrointestinali si può dire che questi non sono mai collegati al virus influenzale: quest'ultimo infatti aggredisce solo le vie respiratorie.

LA STAGIONE INFLUENZALE 2009-2010

Quest'anno sarà una stagione influenzale molto intensa perché ci saranno in circolazione diversi virus. Il virus epidemico, che ci aspettavamo di trovare fin dai primi mesi del 2009, chiamato Brisbane (dal nome della città australiana in cui è stato isolato la prima volta) molto simile a quello che era in circolazione l'anno scorso, che ha cambiato solo piccole parti della sua struttura esterna, e il nuovo virus influenzale "Influenza suina", ma che più correttamente dovrebbe essere chiamato A/H1N1. Quest'ultimo virus è pandemico, cioè è un virus inedito e quindi potrebbe colpire la stragrande maggioranza della popolazione mondiale.

L'INFLUENZA SUINA (O PIU' CORRETTAMENTE DA A/H1N1) E' PIU' GRAVE VE DELL'INFLUENZA NORMALE?

Il virus non ha dimostrato ancora di essere particolarmente violento o di provocare sintomi differenti rispetto ai virus delle epidemie stagionali. Tuttavia è necessaria una certa prudenza perché, avendo la capacità di colpire molte più persone, può risultare pericoloso per coloro che non godono di buona salute. Ecco perché sono state decise strategie straordinarie per limitare, per quanto possibile, la sua diffusione tra la popolazione.

COME SI CURA L'INFLUENZA: I TRATTAMENTI FARMACOLOGICI

Antivirali

L'influenza è una malattia autolimitante: il sistema immunitario provvede a debellare il virus nel giro di pochi giorni, pertanto la terapia, nella maggior parte dei casi, è sintomatica e vanno quindi presi quei farmaci che sono in grado di abbassare la febbre, ridurre il dolore e l'infiammazione, in attesa che il corpo reagisca e vinca la sua battaglia contro il virus. In pochi casi selezionati e con la certezza di una diagnosi di laboratorio, è possibile somministrare farmaci antivirali che, se assunti entro le prime 36 ore dall'esordio dei sintomi, bloccano la replicazione dei virus e quindi permettono una diminuzione della durata della malattia e una riduzione significativa dei sintomi. Tuttavia questi farmaci devono essere assunti solo da persone che hanno già problemi di salute di vario genere e per le quali l'influenza potrebbe dare luogo a uno stress fisico non facilmente tollerabile. Gli antivirali possono anche essere dati, precauzionalmente, a coloro che sono stati in contatto con un paziente influenzato, per evitare che si ammalino. Anche in questo caso la profilassi con antivirali è per lo più consigliata alle persone che hanno problemi di salute e che sono state sicuramente esposte al virus influenzale. Questo schema di cura vale sia per l'influenza tradizionale che per quella suina. Anzi, proprio per evitare la diffusione dei virus A/H1N1, la profilassi antivirale è, in molti casi, consigliabile anche nelle persone sane. Un secondo rimedio che ha dimostrato una buona efficacia per controllare la diffusione dei virus è il vaccino.

Antibiotici

Gli antibiotici sono inutili contro il virus pertanto non devono essere assunti senza avere prima consultato il medico, il quale li prescriverà solo se ha il ragionevole sospetto che sia subentrata una infezione di tipo batterico. Le infezioni batteriche sono abbastanza comuni e colpiscono nel 10% circa dei casi. E' anche necessario ricordare che l'utilizzo errato di farmaci antibiotici è alla base di un grave problema chiamato "farmacoresistenza" per cui alcuni batteri risultano oggi insensibili agli antibiotici stessi, limitando così le possibilità di cura in caso di bisogno.

I farmaci da banco

I farmaci sintomatici rappresentano quella categoria di farmaci che servono a diminuire i sintomi legati all'influenza. Si tratta di farmaci da banco cioè farmaci che possono essere acquistati direttamente in farmacia senza la ricetta del medico.

Il farmacista diventa in questa situazione un consigliere fondamentale per il corretto consiglio e per ricordare di rivolgersi al medico nel caso se ne presenti la necessità.

I farmaci sintomatici si dividono in due categorie: sintomatici che possiedono un solo principio attivo e sintomatici che invece hanno più principi attivi. Va ribadito che questi farmaci non servono per curare la malattia influenzale, ma hanno lo scopo di diminuire la sintomatologia dolorosa e febbrile, che sono le prime cause di prostrazione dovute all'influenza. Inoltre è fondamentale prima di utilizzarli leggere attentamente il foglietto illustrativo per valutare eventuali controindicazioni.

Tra i principi attivi sfruttati maggiormente nei farmaci sintomatici troviamo:

- Antifebbrili

Servono per combattere il primo sintomo peculiare di queste forme influenzali o parainfluenzali, cioè la febbre. Molto spesso questi farmaci hanno anche un'azione antidolorifica che serve a combattere il dolore e il relativo senso di prostrazione causato dalla malattia.

- Antinfiammatori

Sono farmaci che agiscono bloccando la cascata infiammatoria e riducendo quindi il dolore associato a queste malattie. Sono in genere divisi tra farmaci steroidei e non steroidei, e i più usati sono proprio questi ultimi.

- Decongestionanti nasali

Come suggerisce il nome, la loro azione è per lo più dedicata al decongestionamento delle mucose del naso e in generale delle alte vie respiratorie. Riducono la secrezione nasale e l'edema, cioè gonfiore, collegato all'infiammazione delle mucose stesse.

- Antitussigeni

Sono farmaci che bloccano, a livello del sistema nervoso centrale, il meccanismo della tosse. La tosse è un modo in cui l'organismo si libera del virus, quindi non sempre la scelta di un antitussigeno è appropriata. Tuttavia, si deve considerare anche che una tosse di tipo reattivo è sostanzialmente inutile, se non dannosa. Quindi, tali prodotti, possono essere consigliati nei casi in cui, ad esempio, la tosse stessa limita il riposo notturno.

- Antistaminici

Sono farmaci che bloccano la liberazione di istamina. L'istamina è la madre di tutti i processi infiammatori e quindi viene prodotta in grande quantità anche in caso di infezione virale. Contrariamente quindi alla convinzione comune per cui questi farmaci siano da usare solo in caso di allergie, l'azione degli antistaminici aiuta a diminuire la risposta infiammatoria e la secrezione nasale anche in caso di raffreddore comune o di influenza.

Vaccino

La vaccinazione antinfluenzale si esegue mediante un'iniezione intramuscolare. I vaccini vengono preparati coltivando i virus influenzali, che poi vengono frantumati al fine di raccogliere poche porzioni della loro struttura di superficie.

Attraverso l'iniezione il corpo impara a riconoscere i frammenti del virus e quindi è preparato a combattere l'infezione, in caso di aggressione del virus. La vaccinazione non è obbligatoria ma raccomandata, ed è gratuita per alcune categorie di persone. Tra queste chi ha superato i 65 anni, i pazienti affetti da patologie croniche di qualsiasi età, malattie metaboliche e gli immunodepressi. Le controindicazioni per il vaccino sono pochissime: non si possono vaccinare solo coloro che hanno una grave intolleranza all'uovo (il virus infatti viene coltivato, per così dire, in uova embrionali di pollo) o una malattia in fase acuta in atto. Al di sotto dei due anni di età non è stata accertata l'efficacia del vaccino, pertanto il parere del pediatra curante è fondamentale.

Da ricordare che le linee guida per la vaccinazione indicano che, in caso di prima vaccinazione, deve esserci una doppia somministrazione, a distanza di 30 giorni circa dalla prima. Numerosi studi indicano che l'efficacia del vaccino è pari al 60-70% nel prevenire la malattia. Tuttavia è bene precisare che anche per coloro che, nonostante il vaccino, si ammalano, la forma influenzale a cui vanno incontro è più lieve ed anche il rischio di complicazioni ne risulta fortemente diminuito.

Dato che in circolazione ci saranno due virus influenzali non ci sarà un vaccino unico per entrambe, ma ci saranno due vaccini distinti. Quello per l'epidemia stagionale, la Brisbane A/H3N2, sarà pronto già da ottobre in libera vendita.

La situazione per quanto riguarda il vaccino contro l'influenza A/H1N1, cioè l'influenza suina, è **differente: in questo caso il vaccino non sarà in libera vendita ma distribuito direttamente dalle ASL**. E' prevista una vaccinazione in più fasi per cui all'inizio (circa fine ottobre) saranno vaccinati tutti gli over 65, i malati cronici di tutte le età e gli addetti ai servizi essenziali. Successivamente, ci sarà una seconda campagna di vaccinazione estesa anche alle persone sane, comprese però tra i 2 e i 27 anni di età. Questa scelta è stata fatta tenendo conto di due fattori: i bambini e i giovani sono coloro che più di altri vivono in comunità (scuole, università) e che quindi hanno maggiore possibilità di contrarre virus. In secondo luogo i virus dell'influenza suina pare più propenso ad aggredire i giovani di quanto non faccia con gli adulti. E' bene ricordare che anche la vaccinazione contro l'influenza suina non è obbligatoria ma raccomandata.

COME SI CURANO LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

La terapia contro le malattie da raffreddamento non si discosta in maniera sostanziale da quella sintomatica antinfluenzale. Queste sindromi, che possono essere provocate da circa 200 agenti patogeni differenti, non possono dunque essere prevenute da alcuna vaccinazione (non è possibile approntare un vaccino per ognuno di questi agenti virali) e ciò a volte genera l'equivoco per cui il paziente vaccinato contro l'influenza, vittima però di un virus non influenzale, si lamenta della scarsa efficacia della vaccinazione stessa.

La terapia per queste malattie si giova dei farmaci da banco ad azione combinata perché coprono tutta la costellazione di sintomi collegati alla malattia da raffreddamento. In genere l'esordio di queste malattie è comunque più blando di quella influenzale, interessa maggiormente le alte vie respiratorie con congestione nasale anche intensa, mentre la febbre che accompagna tali malattie non è alta. Un buon consiglio per diminuire la carica virale, evitare ristagni di muco che possono causare sinusite e otiti medie è quello di praticare regolarmente lavaggi nasali con soluzione fisiologica o altre soluzioni, definite ipertoniche, che diminuiscono la congestione nasale e permettono quindi anche una migliore respirazione.

NORME COMPORTAMENTALI CHE POSSONO AIUTARE A PREVENIRE L'INFLUENZA

- ◆ **Lavarsi le mani.** E' un rimedio formidabile perché spesso il virus influenzale arriva alle nostre mucose dopo che abbiamo portato alla bocca le mani che a loro volta sono entrate in contatto con il virus. E' quindi utile lavarle prima di mangiare, dopo avere frequentato posti affollati o mezzi pubblici. E' utile anche evitare di mangiarsi le unghie o le pellicine delle mani, come capita di fare a molti, magari soprappensiero. Se non c'è acqua a disposizione sono utili gli igienizzanti che si trovano in flaconcini e che non necessitano di risciacquo.
- ◆ **Cercare di mantenere una distanza** di almeno un metro dalle altre persone se si viaggia su mezzi pubblici o si frequentano luoghi affollati. Il virus, infatti, si propaga per via aerea in seguito a colpi di tosse o starnuti. Un metro di distanza è una barriera sufficiente per limitare la quantità di aerosol carico di virus che può esserci nell'ambiente.
- ◆ **Arieggiare spesso le stanze non munite di impianto di condizionamento.** Aprire una finestra per almeno 5 minuti ogni ora serve a fare un rapido cambio di aria. In questo modo, se ci sono virus nell'ambiente, la loro quantità diminuisce drasticamente.
- ◆ **Bere acqua regolarmente** e ogni volta che si ha la bocca secca. I virus aggrediscono più facilmente le vie respiratorie quando sono secche e quindi più vulnerabili. Una buona idratazione diminuisce quindi la sensibilità delle mucose al virus.
- ◆ **Mangiare uva.** L'uva è una fonte naturale di resveratrolo, sostanza che ha dimostrato di avere spiccate proprietà antivirali proprio contro il virus influenzale.
- ◆ **Mangiare frutta e verdura crude:** il loro alto contenuto di antiossidanti garantisce una maggior protezione alle cellule delle mucose delle alte vie respiratorie, aiutandole a resistere alle aggressioni virali.
- ◆ **Soffiare il naso in fazzoletti usa e getta.** Sono indicati perché una volta gettati via ci liberiamo anche dei germi patogeni che ristagnano nel muco nasale.
- ◆ **Evitare di starnutire nelle mani.** Lo starnuto va protetto per evitare la dispersione nell'ambiente dell'aerosol carico di virus. Tuttavia è meglio starnutire in un fazzoletto usa e getta e non direttamente nelle mani. In mancanza di un fazzoletto meglio utilizzare l'incavo del gomito.

- ◆ **Per evitare la diffusione del contagio, chi si ammala deve evitare di ritornare a contatto con gli altri prima di tre giorni dalla scomparsa della febbre.**

- ◆ **Mascherine:** Le comuni mascherine di tipo "chirurgico" non prevengono dal contagio chi le indossa , ma possono servire ad evitare che chi le indossa propaghi il virus, se questi è malato. Per la prevenire il contagio sono più utili le mascherine certificate CE, che consentono di respirare aria filtrata: il filtro, per chi volesse indossarle, deve essere almeno del tipo FFP2.