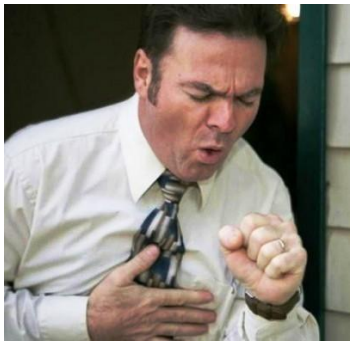
La tosse

Un fastidioso ma spesso utile riflesso !

Nel periodo invernale spesso siamo affetti da un fastidioso sintomo: la tosse. Questa è un riflesso che l'organismo mette in atto quando qualcosa irrita le vie respiratorie; può essere il fumo, un brusca variazione della temperatura e della umidità dell'aria che respiriamo, una infezione o l'inalazione di un corpo estraneo. Con una colpo di tosse si liberano le vie respiratorie così l'ossigeno potrà raggiungere attraverso i polmoni tutti gli organi. Come uno spazzacamino, la tosse cerca di mantenere pulito il comignolo del nostro apparato respiratorio.

Cosa innesca questo fastidioso riflesso ? Vediamo come è fatto l'albero respiratorio. Le cellule che tappezzano il nostro albero respiratorio sino agli alveoli, sono dotate di piccolissime **ciglia** che muovendosi in un sottile velo di acqua, come un campo di grano sbattuto dal vento, assicurano come spazzini la pulizia e la rimozione degli agenti aggressivi. Quando si secca il velo di acqua o, a seguito dell'intervento di agenti aggressivi (virus, smog, fumo etc.), le ciglia non funzionano più bene, iniziano i guai per la nostra mucosa e viene innescato dai **recettori** il riflesso della tosse. Successivamente entrano in azione altre cellule dette **mucipare**, che producendo il muco rendono la tosse che prima è secca, catarrale, per meglio espellere gli irritanti.



Tipo di tosse, localizzazione e cause

I differenti tipi di tosse ci fanno capire qual è la zona dell'app. respiratorio interessato, se la **tosse è secca** stizzosa e continua o **abbaiante** sono interessate le alte vie come la gola, la laringe, la trachea. La causa più frequente in questo caso è un'infezione virale, questa se curata agevolandone la normale evoluzione, guarisce da sola. Somministrare antibiotici è inutile visto che non hanno nessun effetto sui virus, e la loro assunzione potrebbe essere addirittura dannosa (diarrea, inappetenza, etc.).

Alcune volte si hanno complicazioni per il sopraggiungere di batteri e l'infiammazione scende nelle basse vie respiratorie, producendo bronchiti con produzione di **catarro** che, se viene espettorato, dal suo esame possiamo capire la gravità e il tipo di infezione. La presenza di febbre elevata e una respiraione faticosa sono il segno che il processo si è esteso e interessa il polmone dove avvengono gli scambi gassosi. Quando la tosse è accompagnata da fischio, ci troviamo di fronte a una **tosse asmatica** che può essere sia di natura allergica (pollini, acari etc.) che di natura non allergica dovuta spesso a infezioni virali che colpiscono i bambini più piccoli. Paradossalmente in una broncopolmonite la tosse può essere più superficiale, anche se in tal caso prevalgono altri sintomi più importanti come febbre molto alta, stato debilitato, e difficoltà respiratoria. Una tosse ribelle a tutte le terapie, era la pertosse, ora scomparsa grazie al vaccino. Quando la tosse dura a lungo ed è insistente, ribelle dobbiamo pensare a rare malattie genetiche, tumorali etc.

Rimedi e terapie

Dobbiamo mantenere efficiente il filtro delle nostre vie respiratorie umidificando l'aria che respiriamo con idonei vaporizzatori che devono essere sempre posizionati vicino alle fonti di calore ad es. fra noi e il caminetto. Riciclare l'aria aprendo le finestre e non frequentare persone affette da tosse, sono altre misure preventive. No al fumo di sigaretta (la tosse è più frequente nei bambini figli di fumatori anche se fumano fuori casa) perché il fumo paralizza le ciglia delle nostre cellule dell'albero respiratorie.

Un metodo per umidificare intensivamente l`aria che si respira è quello di trasferirsi in bagno per 20 minuti, dopo aver saturato l'ambiente di vapore aprendo i rubinetti dell`acqua calda.
Quando la tosse è secca, disturbante, specie di notte, potremo usare antiinfiammatori, sedativi ma spesso basta un poco di miele.
L'aerosol terapia può essere utile anche se c'è il rischio che le goccioline inalate finiscono per irritare ulteriormente i recettori della tosse peggiorando la situazione.
Quando aumenta la produzione di muco e la tosse diventa catarrosa dobbiamo assumere tisane, liquidi tiepidi zuccherati ricordandoci che l'acqua è il più potente fluidificante.

I mucolitici sono utili ma solo negli adulti e negli anziani con bronchiti croniche catarrali, mentre al di sotto dei 2 anni sono proibiti.
Una tosse non complicata si risolve in una decina di giorni altrimenti ci si deve **rivolgere al medico** quando **la tosse:**

- è seguita da febbre che dura più di 3 giorni (potrebbe trattarsi di una complicanza batterica che richiede l'impiego di antibiotici)
- colpisce bambini piccoli
- è accompagnata da affanno e da respiro frequente e superficiale
- altera il colorito cutaneo e compare pallore e cianosi
- provoca dolore toracico
- può essere dovuta all'inalazione (sospetta) di un corpo estraneo
- dura da più tempo,

Ma se in queste feste ci viene la tosse, sarà meglio cercare sollievo in una bevanda calda zuccherata o con un po' di miele, visto che recenti studi hanno dimostrato che la nonna aveva ragione! I suoi presidi contro la tosse comune funzionano meglio di vari trattamenti e medicinali.