

## ARRIVA IL CALDO, ISTRUZIONI PER L'USO

Dr. Diego Morigine – Medico Chirurgo

Noto con piacere che a molti interessano argomenti di medicina, soprattutto alle donne, perché proprio loro, in genere, trascurando la propria salute soccorrono e curano i propri congiunti. Quindi le istruzioni per l'uso saranno rivolte soprattutto a loro. Per le urgenze, anche da calura, c'è il 118, il Pronto Soccorso Ospedaliero, naturalmente il medico di famiglia, la guardia medica, per le ore notturne ed i giorni festivi, e la farmacia di turno. Per le affezioni non urgenti e le croniche c'è il medico di famiglia, medici specialisti di varie branche e il farmacista di fiducia, che oltre a fornirci di medicine, ci consiglierà il modo di prenderle e conservarle. Iniziamo con le urgenze che principalmente sono: il colpo di sole, il colpo di calore, i malori, anche gravi, degli anziani, l'arresto cardiaco per bevande fredde, lo shock termico per bagni postprandiali, le punture da imenotteri.

**Il colpo di sole o insolazione** è l'insieme di manifestazioni morbose, prevalentemente del sistema nervoso, prodotte dall'azione diretta dei raggi solari sul capo scoperto o mal riparato. È opportuno ricordare di usare sempre dei buoni solari e di indossare e far indossare cappellini di colore chiaro, specie ai bambini. I disturbi consistono in vertigini, cefalea violenta, specie alla nuca, congestione del viso, vomito, ed anche convulsioni e febbre. Chiamare subito il 118 per un ricovero urgente. In attesa dell'ambulanza, trasportare l'infortunato in ambiente fresco e ventilato, applicare borsa di ghiaccio o spugnature fredde sul capo.

**Il colpo di calore** è simile, ma non analogo, alla insolazione. C'è pallore del viso e temperatura subito elevata. Colpisce chi si trova in ambiente afoso, perché l'umidità ostacola l'eliminazione del calore corporeo attraverso la traspirazione e la sudorazione. La febbre sale oltre i 40 gradi. Portare subito l'interessato in ambiente fresco e ventilato, liberarlo dagli abiti, fare spugnature fredde su tutto il corpo, si possono fare anche clisteri freddi, ma soprattutto chiamare il 118.

**Le punture da imenotteri** (api, vespe, tafani e calabroni), nei soggetti predisposti possono portare shock anafilattico ed anche decesso. Questi soggetti devono avere sempre con sé delle siringhe e fiale di Cortisone e recarsi subito in ospedale. Lo stesso vale per chi dovesse avvertire sintomi di prurito e gonfiore alle labbra e difficoltà respiratoria.

**Le vipere** D'estate si va anche in campagna e si può anche esser morsi dalle vipere. Una volta si praticavano tagli, si succhiava il sangue, si faceva l'iniezione antiofidica, con grave pericolo di anafilassi. Oggi invece si cerca di non fare agitare l'infortunato, di aiutarlo a giungere al più vicino mezzo di trasporto per recarsi al più vicino ospedale o clinica. Posso assicurarvi, a mia conoscenza, che all'ospedale di Cassino non si è avuto nessun decesso per morso di vipera.

**Le bevande fresche** Altra urgenza è l'arresto cardiaco per ingestione di **bevande fredde**. La mucosa dello stomaco è molto irrorata e lo stomaco stesso è innervato dal sistema nervoso autonomo: vago e simpatico. Lo shock termico porta ad una prevalenza vagale con l'arresto dei movimenti peristaltici e del cuore in diastole. In questo caso fare il massaggio cardiaco in attesa dell'arrivo del 118 con il defibrillatore.

**Shock termico** Altra urgenza piuttosto frequente è lo shock termico per bagni in mare o in piscina subito dopo il pasto. Chiamare subito il 118 e posizionare l'infortunato per far tirare fuori l'acqua, e tentare il massaggio cardiaco.

**L'anziano** mal sopporta la **calura estiva**, specie l'afa, perché l'organismo non termoregola più efficientemente e non veste (o meglio non si spoglia) adeguatamente, non beve acqua a sufficienza, perché non ha sete e molte volte la dieta non è consona. Spesso in queste condizioni si instaura un circolo vizioso perverso: si ha disidratazione, "ispissatio sanguinis", insufficienza del volume minuto, scarsa ossigenazione e, date le già precarie condizioni fisiche, il decesso. Pertanto non lasciare mai solo l'anziano e semmai avvisare le assistenti sociali o società di volontariato.

## **AFFEZIONI CRONICHE**

**Apparato circolatorio** Chi soffre di **ipertensione arteriosa**, all'inizio dell'estate dovrebbe fare un controllo dal proprio medico, dal cardiologo o dal geriatra rispettando con attenzione terapia e posologia dei farmaci che spesso contengono diuretici (con il caldo si suda e si perdono liquidi e sali minerali). La carenza specie di potassio e magnesio, genera astenia muscolare (il cuore è un muscolo) e si possono avere scompensi elettrolitici. Successivamente è utile recarsi dal proprio farmacista per controlli pressori e consigli su eventuali reidratanti. Con la bella stagione si sta di più in piedi e con il caldo, ed a volte con l'uso di alcuni farmaci (per esempio calcio antagonisti) si gonfiano gambe e caviglie con un *furto* di sangue dal cervello ed obnubilamento della coscienza. In questi casi far sdraiare la persona, tenergli alzati gli arti inferiori, e fare massaggi centripeti.

Chi ha **problemi circolatori venosi**, per esempio le varici, si consigli con il proprio medico o l'angiologo per una adeguata terapia medicamentosa e contentiva (calze elastiche). Comunque numerosi sono i consigli per la prevenzione: non esporre molto al sole gli arti inferiori, non stare molto fermi in piedi, sollevarsi frequentemente sulla punta dei piedi, alzare il letto dalla parte dei piedi di circa 10 centimetri, la mattina prima di alzarsi, mimare per alcuni minuti una pedalata, fare dei massaggi centripeti con creme o gel che conservate in frigo e che il farmacista vi consiglierà. Infine, se siete al mare, passeggiate in acqua, e se andate in piscina, fate aquagym.

La **circolazione arteriosa**, invece, si giova del calore estivo e del maggior moto che si fa ampliando il piccolo circolo e dilatando le arterie stesse. Per il maggiorato letto vascolare bisognerà bere di più, acqua naturalmente, bibite o preparati polimalini.

Un discorso a parte riguarda il **cuore**. Il cardiopatico mal sopporta l'afa estiva, sia di giorno per le attività quotidiane, che per il riposo notturno per le frequenti dispnee. Questi pazienti, per la serietà della patologia, devono mettersi frequentemente in contatto con il proprio medico e con il cardiologo che indicheranno la terapia, eventuale ossigenoterapia, la dieta e lo stile di vita. Un aiuto a farli affaticare di meno, per esempio portandogli la spesa, sarà gradito a questi pazienti.

**Luce e sole** Con il calore dobbiamo parlare di luce e sole che sono utili allo star bene, perché stimolano le endorfine, tanto che si usa la luce anche per le depressioni, ed il sole trasforma la vitamina D2 in D3 che fa bene alle ossa. Ma il primo impatto con il sole e l'ambiente lo subisce il nostro tegumento, **la cute**, che soffre e si difende come può per arrossamenti, scottature da sole, macerazioni per l'aumentata sudorazione, orticaria, eczemi, luciti da farmaci, ecc. Si possono prevenire gli arrossamenti e le scottature da sole con adeguati solari secondo il proprio fototipo e curarli con doposole o cortisonici topici. Per la macerazione da sudore si faranno più frequenti lavaggi e si aspergeranno polveri non contenenti talco. Infine adoperare antiodori non allergizzanti e solo eccezionalmente antisudore. Per tutto ciò è utilissimo il consiglio del farmacista di fiducia. Per l'orticaria e l'eczema, se non recidivi, adoperare cortisonici topici ed antistaminici per bocca. Per le luciti, leggere attentamente il foglietto illustrativo delle medicine, perché possono essere fotosensibili (per esempio alcuni antibiotici, sulfamidici, antidiabetici). Se possibile prenderli di sera. La pelle si deve difendere anche da germi, virus e funghi. Per queste affezioni è bene sentire il parere del medico. Infine, oltre che dagli imenotteri, precedentemente menzionati, si può essere punti molto frequentemente da zanzare (per prevenire le punture bisogna vestirsi di chiaro

coprendo braccia e gambe oppure adoperare repellenti) e per cura cortisonici topici. Occasionalmente si può essere punti dalle zecche. Queste rimangono attaccate. Bisogna quindi toglierle senza lasciare la testa ed il rostro all'interno della cute: si adoperano la vaselina o l'olio, meglio se caldi ed un pettine o una pinzetta. Se non capaci chiedete l'aiuto di un esperto perché possono portare richetsiosi, malattia febbrile di una certa gravità-.

Il sole favorisce anche l'**invecchiamento della pelle**. Esistono due tipi di invecchiamento cutaneo: intrinseco (ognuno invecchia più o meno presto) ed estrinseco, determinato da variabili ambientali e dello stile di vita. Sull'invecchiamento estrinseco si può intervenire: esponendosi meno al sole, mai dalle 11 alle 15, adoperando, su consiglio del farmacista, opportuni protettivi solari e doposole, abolendo il fumo, e facendo una dieta bilanciata con ortaggi e frutta di vari colori che, oltre ad essere antiossidanti, aumentano la disponibilità dell'acido ialuronico nel derma con meno rughe e più elasticità della pelle stessa. Inoltre per un buon rapporto con il sole e la calura, usare indumenti di cotone di colore chiaro e non aderenti, bere molta acqua, usare protettivi secondo il proprio fototipo, dei doposole, bagnoschiuma soft e rinfrescanti e dei deodoranti non irritanti e allergizzanti.

Ricordiamo di proteggere i **capelli** da: salsedine del mare, cloro delle piscine e raggi del sole.

Proteggiamo gli **occhi** con buoni occhiali da sole e lenti preferibilmente di colore marrone o grigio. Siamo in argomento, parliamo quindi di **allergia**. La congiuntiva, e quindi gli occhi, è la prima a soffrirne, per l'impatto con i pollini, il pulviscolo atmosferico ed altri agenti irritanti. Per questa ultima è molto utile il consiglio del farmacista per eventuali colliri e lavaggi oculari. Per le forme allergiche, rivolgersi al medico o all'oculista. Aumentano in questo periodo anche le allergie da contatto (orticaria ed eczema) e le alimentari. Sentire in questi casi il parere dell'allergologo.

### **Apparato respiratorio**

Mi direte: ma non è d'inverno che ci si ammala? No, anche d'estate e frequentemente, perché si suda e si cerca di combattere la calura esponendosi a correnti di aria, ventilatori e condizionatori, e dormendo con le finestre aperte. Le patologie più comuni riguardano l'albero aereo superiore. La prevenzione si fa asciugando il sudore, cambiando la biancheria e non esagerando con il rinfrescamento. Per la cura prendere antiflogistici, pastiglie per la gola, eccetera, ma se la sintomatologia persiste, recarsi dal medico; così pure per le otalgie, che –in caso di recidiva– portare ipoacusia. Ma il fastidio più grosso è costituito dalle riacutizzazioni di riniti ed asma allergiche. Prendere per tutta la durata della presenza del polline responsabile un antiallergico di terza generazione e spray od aerosol cortisonici e broncodilatatori, ma sempre su prescrizione medica o, meglio, dell'allergologo che farà preparare un vaccino specifico. Un consiglio per i giovani girovaghi: attenzione alla promiscuità, perché si sono riaffacciate la TBC e la legionella, malattie aerotrasmissibili.

### **Apparato digerente**

Altro apparato che risente molto della calura è l'apparato digerente, specie nei bambini e negli anziani. Quindi molta attenzione all'alimentazione: i cibi, col calore, possono avariarsi più facilmente, e dare delle tossinfezioni oppure infezioni batteriche. Quindi lavare spesso le mani durante la preparazione del cibo, nel frigorifero non tenere vicini i cibi cotti (sterili) e i cibi crudi, se non siete sicuri della potabilità dell'acqua bollitela anche per lavare i denti e bevete acqua minerale in bottiglie chiuse. Se si presentano sintomi tipo visceralgia o diarrea, mettere il paziente a dieta idrica per 24 ore. Se la sintomatologia persiste, chiamare il medico.

Il pasto estivo deve essere meno calorico, più digeribile e possibilmente non caldo. Per esempio, per gli adulti va bene un piatto unico, freddo, di insalata di riso o di pasta e per i bimbi, un passato di verdure di stagione con abbondante parmigiano, così da abituarli al sapore delle verdure e del

formaggio. Questi piatti sono completi di idrati di carbonio, amminoacidi e sali minerali. Un frutto di stagione li completerà di vitamine. Sempre, ma con il caldo in special modo, bisogna bere molta acqua che non ingrassa, disseta e fa digerire. Ricordarsi infine che devono passare almeno 3 ore dal pasto per tuffarsi in mare o in piscina senza il timore di uno shock termico.

Altro fastidio estivo sono le emorroidi che, per le variate abitudini alimentari, per i vestiti incongrui o per il sedersi sulla sabbia o su altri sedili infuocati possono infiammarsi. Naturalmente, bisogna tenere più igiene locale con bidet con acqua fredda ed eventuali disinfettanti, usare su consiglio del farmacista pomate o supposte. Se il fastidio persiste, consultare il medico che prescriverà medicine per l'apparato venoso o consiglierà il consulto proctologico o chirurgico.

### **Apparato locomotore**

Ma il calore ed il sole non porta giovamento alle ossa? L'irradiazione del sole trasforma la vitamina D2 in D3 che serve per il trasporto e la fissazione del calcio alle ossa. Molti sanno che un buon bicchiere di latte previene l'osteoporosi ma non tutti sanno che la vitamina D è liposolubile e si scioglie e viene trasportata dai grassi. Quindi meglio il latte intero e le scale di casa a piedi.

Il sole ci dà gioia di vivere e volontà di muoverci e ci fa pensare al costume da bagno quindi, tutti a fare ginnastica ed a correre. Anche qui ci sono le istruzioni per l'uso. Nessuno nega la camminata a passo svelto che in genere si fa in compagnia e si parla e quando viene l'affanno ci si ferma, si riprende il fiato ed anche il cuore si riposa e riprende la giusta frequenza.

Non è così con la corsa perché si batte il tallone a terra facendogli sopportare un peso tre volte superiore al normale e trasmettere il trauma a ginocchia, anca, milza, cuore, ecc. Per cui è meglio sentire prima il proprio medico o lo specialista esperto. D'estate, poi, tutti noi sedentari, diventiamo sportivi con strappi muscolari, crampi, slogature o peggio. Pensiamoci per tempo!

L'esposizione a correnti di aria causa dolori muscolari o articolari a cui si può rimediare con prodotti topici che il farmacista può consigliare. Se la sintomatologia persiste, consultare il medico.

### **Apparato uro-genitale**

Anche l'apparato uro-genitale non è immune in questa stagione. Si cambia ambiente, ci si veste di meno, ci si immerge in acque non sempre balneabili, per cui si possono avere più facilmente infezioni batteriche o fungine. La prevenzione si fa con più igiene intima, specie per le donne. La terapia, invece, non può essere fai-da-te e si dovrà consultare il medico. La maggiore frequenza delle cistiti è dovuta, oltre al già detto, ad alimenti o bevande incongrue, a contagi locali o a ritenzione urinaria. Si consiglia di bere di più e mangiare più frequentemente. Se recidivano, fare l'esame delle urine e recarsi dal medico.

### **Gestanti**

Le gestanti, per ragioni fisiologiche, mal sopportano la calura. L'apparato cardiocircolatorio è sottoposto a maggior carico. A gravidanza inoltrata, per effetto meccanico del peso del nascituro, si possono avere varici agli arti inferiori ed emorroidi. Il respiro si fa più faticoso perché il nascituro spinge al di sotto del muscolo diaframma. La vescica non riesce a riempirsi completamente. La digestione sarà più laboriosa. Poiché la gestante deve prendere meno medicine possibile, deve fare una prevenzione più attenta: passeggiate nelle ore più fresche, non affaticarsi con le normali attività, non esporsi al sole nelle ore più calde, andare più spesso al bagno, fare pasti piccoli e più frequenti (mezzo mattino e pomeriggio) tenere una igiene personale ed intima più accurata. Fare i controlli ginecologici già preventivati.

Chiudo consigliandovi di tenere a portata di telefono, il numero telefonico del proprio medico, dell'ospedale che è 0776-39291, del pronto soccorso (0776-3929341 o 3929336), della guardia medica (0776-24422) ed il 118.