

Naso chiuso, difficoltà a respirare, accessi di tosse improvvisi, vomito di muchi in piena notte, difficoltà a mangiare o ad attaccarsi al seno... sono tutte cose che ogni mamma conosce bene quando il proprio bimbo è raffreddato!

Consigli per alleviare il raffreddore

- Dormire con cuscini sotto il materasso: se sta più sollevato respira meglio e diminuisce lo scolo retrofaringeo di muchi con riduzione degli accessi di tosse e del vomito "mucoso"!
- Bere a sufficienza: una buona idratazione è fondamentale per rendere i muchi meno densi e fastidiosi!

Pulizia nasale con soluzioni isotoniche

Nei più piccini che ancora non sanno soffiare il naso, sarà utile effettuare:

- Lavaggi nasali con soluzioni isotoniche (ad es: Soluzione fisiologica 0,9%, Libenar e varie altre, da spruzzare con siringa da 2,5 o 5 ml, senz'ago, in narice) seguiti da aspirazione nasale.

Nei più grandi che già sanno soffiare il naso, è possibile pulire il naso utilizzando le stesse soluzioni menzionate sopra, ma somministrandole mediante appositi dispositivi:

- Doccia Nasale annessa all'apparecchio per aerosol (detto anche *rinowash*)
- Ampolla di Neti (vedi figura a inizio articolo): nato dalla tradizione yoga, possiamo affermare che il semplice meccanismo su cui si basa è il migliore per effettuare l'irrigazione nasale: verso isotonica da una narice (fino a 200-250 cc!) e la faccio uscire dall'altra! Pulizia davvero straordinaria e particolarmente utile soprattutto in caso di sinusite.

Pulizia nasale con soluzione ipertonica 3%

La soluzione salina ipertonica al 3% può essere molto utile in sostituzione della soluzione fisiologica soprattutto in bambini con secrezioni particolarmente dense e difficili da sciogliere.

Essa è somministrabile con i medesimi dispositivi descritti per le soluzioni isotoniche. Studi recenti mostrano benefici dell'ipertonica al 3% anche in bambini con meno di 1 anno di età affetti da **bronchiolite**. Quest'ultima è una malattia delle piccole vie aeree che può avere talora un decorso severo richiedendo ricovero ospedaliero; essa spesso inizia come un banale raffreddore e poi evolve in distress respiratorio (ovvero: difficoltà respiratoria). Sottolineamo però che va evitato un uso prolungato di tale soluzione in quanto può causare fenomeni irritativi e atrofici a carico della mucosa nasale... quindi cercate di non superare i 7 giorni!

Decongestionanti nasali

Nei bambini non è possibile usare la maggior parte dei decongestionanti nasali che usiamo per gli adulti. Vi suggerisco qui alcuni prodotti utilizzabili nei bambini previo assenso del pediatra curante; essi però non devono assolutamente essere sostitutivi di una efficace pulizia nasale come vi ho sopra descritto.

- *Argento Proteinato*: ha utili effetti antisettici e decongestionanti; si utilizza instillando 1-3 gocce per narice 3-4 volte al giorno. Esiste in diverse concentrazioni:
 - *Argento Proteinato 0,5%*: per bimbi sotto l'anno di vita
 - *Argento Proteinato 1%*: per bimbi dopo l'anno di vita
 - *Argento Proteinato 2%*: per adulti
- *Argotone 0-12*: sfrutta l'azione antisettica e decongestionante dell'associazione argento colloidale e carbosimetil-beta-glucano; a differenza del classico argotone degli adulti (che si usa dai 12 anni in poi) non contiene sostanze vasocostrittrici alfa-adrenergiche ed è quindi possibile usarlo anche da 0 a 12 anni. Se ne usano 2-3 gocce per narice 3-4 volte al giorno senza superare i 7 giorni.

Nel video che segue il dottor Troiano, autore di questo articolo, spiega in pochi minuti come distinguere il distress respiratorio dal semplice raffreddore:

Paracetamolo nel raffreddore

Il paracetamolo (es: *Tachipirina, Efferalgan, Acetamol...*) è un principio attivo con proprietà antipiretiche e antidolorifiche. In presenza di raffreddore, intensa irritabilità e difficoltà ad addormentarsi, oltre a fare quanto sinora descritto, può valere la pena provare *una tantum* di sera (e su consiglio del proprio pediatra) con una somministrazione di paracetamolo per aiutarlo a riposare. Vanno evitati abusi che tra l'altro non sono necessari in una condizione banale quale il raffreddore. Se dopo la prima assunzione non riscontrate alcun beneficio, vuol dire che non vale la pena somministrarla di nuovo.

Gocce nasali: non abusarne!

E' diffusa l'abitudine di utilizzare gocce nasali a base di antibiotici e/o steroidi (es: *Doricum*) ai primi segni di raffreddore. Tali prodotti sono in realtà indicati solo in particolari situazioni allorchè sussistano condizioni che lascino supporre la presenza di una rinite batterica. E' dunque sempre opportuno affidarsi ai consigli del proprio pediatra prima di usare di tali prodotti!

Leggi anche- [Raffreddore o bronchiolite? Quando un raffreddore nasconde altro](#)