

SALUTE Un esperto ci illustra tutti i rimedi per un male di stagione



Il dottor Matteo Trimarchi, otorinolaringoiatra a Milano.

«Questo disturbo, caratterizzato da forte raffreddore, testa pesante e senso di pressione in fronte, si combatte idratando bene l'organismo, con due litri d'acqua al giorno», spiega il dottor Trimarchi. «Così infatti si mantiene fluido il muco nasale, evitando che ristagni e si infetti. Solo se è presente anche una deviazione nasale, si può ricorrere a un intervento»

Soffrite di sinusite? Non dimenticatevi di bere almeno due litri di acqua al giorno. Proprio così. «L'idratazione è fondamentale per migliorare lo stato di salute delle mucose del naso e aiuta a sciogliere il muco e a mantenerlo fluido. Avere una bottiglia d'acqua a portata di mano per ricordarsi di bere acqua durante il giorno è un'abitudine preziosa non solo in estate ma anche per risolvere più velocemente disturbi frequenti in questa stagione». Chi parla è il dottor Matteo Trimarchi, otorinolaringoiatra dell'Ospedale San Raffaele di Milano. Ci siamo rivolti a lui per avere qualche consiglio su come evitare e combattere la sinusite, o più correttamente rinosinusite, un problema molto diffuso e non



Bere molto protegge dalla
SINUSITE

sempre facilmente diagnosticabile, che si manifesta con sintomi diversi da persona a persona. «La sinusite è un'infezione delle mucose dei seni paranasali, cioè quelle cavità, o tasche piene d'aria, presenti all'interno del cranio, in prossimità del naso, verso la fronte e gli zigomi», spiega lo specialista. «I principali sintomi sono il raffreddore con secrezioni nasali per più di 7-10 giorni, il mal di testa, il dolore sopra l'arcata dentaria superiore, spesso confuso con problemi ai denti, la sensazione di malessere facciale, dolore e senso di pressione alla zona del volto, in corrispondenza al seno o ai seni paranasali interessati e qualche volta il gonfiore attorno

agli occhi». Ma quali sono le cause? «Alla base della sinusite c'è sempre un ristagno di muco, che tende a infettarsi. I motivi per cui questo succede possono essere diversi: traumi o corpi estranei intrappolati nel naso, alterazioni anatomiche della struttura nasale, ma anche infezioni dentarie. Nella maggior parte dei casi però si manifesta in seguito a un "banale" raffreddore o un'allergia». E si può fare qualcosa per prevenirne la comparsa? «Sì. Per esempio utilizzare un umidificatore in casa e sul posto di lavoro. **Un'adeguata umidificazione delle vie aeree superiori, infatti, evita che le mucose del naso si secchino troppo, rendendole più "fragili" e**

costituisce un'ottima strategia per far sì che il corpo possa, naturalmente, espellere i microrganismi più dannosi evitando così la possibile insorgenza della malattia», continua l'esperto. «Inoltre è bene evitare il più possibile sbalzi di temperatura, coprendosi bene con sciarpa e cappello, soprattutto nelle giornate più fredde. **Quando si è raffreddati, poi, bisogna tenere il naso pulito con lavaggi con soluzioni saline** per eliminare il muco in eccesso e soffiare il naso delicatamente, una narice alla volta, in modo da non irritare la mucosa nasale, oltre a bere come abbiamo detto, molta acqua. Si tratta di consigli utili anche come "terapia" per attenuare i sintomi e favorire così la guarigione».

Un "palloncino" elimina l'infiammazione

A proposito di terapia, ci sono farmaci efficaci contro la sinusite? «Sì, in particolare nelle forme acute, per le quali oltre ai lavaggi nasali in genere è consigliabile una terapia antibiotica per circa 10-14 giorni, associata a antidolorifici. Se il problema però è cronico, perché causato per esempio da una deviazione importante del setto nasale o da polipi, che determinano un'ostruzione e quindi favoriscono il ristagno di muco, può essere necessario ricorrere alla chirurgia dei seni paranasali, che oggi si avvale di tecniche sempre meno invasive, in cui si utilizzano delle piccole telecamere e strumenti sottilissimi per liberare i seni paranasali dai tessuti che li ostruiscono, permettendo così una più naturale areazione e un drenaggio (ovvero l'eliminazione) fisiologico del muco. Oggi esiste anche la Balloon Sinuplasty: si introduce nel naso un palloncino che viene gonfiato all'interno del seno coinvolto dall'infiammazione, consentendo in questo modo il rapido drenaggio del muco e la guarigione della sinusite stessa», conclude il dottor Trimarchi. **Elena Buonanno**