

PICCOLI DISTURBI

Riconoscerli,
prevenirli,
curarli



PICCOLI DISTURBI

© 2024 Altroconsumo Edizioni S.r.l.
Via Valassina 22 – 20159 Milano
Testi a cura di **Donatella Sghedoni**

ISBN 978-88-99780-76-0

Coordinamento editoriale: Sonia Basili
Redazione: Laura Sarotto
Copertina e impaginazione: Sara Cattaneo

Tutti i diritti di traduzione, riproduzione,
memorizzazione elettronica e adattamento totale o parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i paesi

PICCOLI DISTURBI

Riconoscerli, prevenirli, curarli

Le pubblicazioni di ALTROCONSUMO

Per consultare il catalogo completo dei nostri libri vai su
> altroconsumo.it/inpratica

Per conoscere tutte le nostre attività e pubblicazioni vai su
> altroconsumo.it/chisiamo

Sommario

AVVISO PER GLI UTENTI

Le pagine di questo ebook sono navigabili. Cliccando sui titoli del sommario verrai portato direttamente nella pagina di riferimento e, viceversa, cliccando sui titoli dei paragrafi verrai riportato al sommario. Anche i riferimenti alle pagine sono navigabili: cliccandoci sarai trasferito alla pagina interessata.

Cliccando sui link dei siti indicati nel testo potrebbe aprirsi una finestra di “Avviso di protezione”. In tal caso si potrà proseguire nella navigazione, poiché i link sono stati controllati prima della pubblicazione della guida.

AVVERTENZA

La nostra missione è tutelare i tuoi diritti di consumatore, fornendoti gli strumenti utili a difenderti e a farti valere in ogni contesto della vita quotidiana. Ci impegniamo ogni giorno, cercando di offrirti un’informazione corretta, completa e sempre aggiornata al momento in cui scriviamo.

Tutto, però, è in continua evoluzione e, quando prenderai in mano questa guida, qualcosa potrebbe essere cambiato.

Per stare al passo con gli argomenti che ti interessano, non dimenticare di consultare le nostre riviste e di collegarti al sito www.altroconsumo.it. Qui potrai sempre trovare le ultime news e sapere quando sarà disponibile una nuova edizione di questa guida.

Introduzione	9
A	
Acne	12
Acufeni	16
Afte	20
Alito cattivo.....	22
Allergie (riniti allergiche)	24
B-C	
Bruciare e mal di stomaco.....	28
Capogiri e vertigini	32
Cistite	36
Colpo di calore	40
Contusione	42
Costipazione e stipsi	46
Crampi muscolari	50

D-E -F

Diarrea	52
Distorsione della caviglia.....	56
Dolori articolari	60
Emorroidi	64
Febbre.....	68

G-H-I -J

Geloni	72
Gengive che sanguinano	74
Herpes labiale.....	78
Influenza.....	82
Insonnia occasionale	86
Jet lag	90

M

Macchie scure della pelle	94
Mal d'auto	98
Mal d'orecchio.....	100
Mal di collo	104
Mal di denti	108
Mal di gola	112
Mal di schiena	116
Mal di testa.....	120

N-O-P

Nausea e vomito	124
Occhi rossi e occhi secchi	128
Onicomicosi	132
Perdita di capelli	136

Pidocchi	140
Punture di medusa.....	144
Punture di zanzara.....	146

R-S

Raffreddore.....	150
Reflusso gastroesofageo	154
Russamento	158
Sangue dal naso	162
Scottature e ustioni	166
Sinusite	170
Sudorazione eccessiva	174

T-U-V

Tagli e piccole ferite	176
Tosse	180
Unghie incarnite	184
Vene varicose e gambe gonfie	186
Vesciche e calli	190

Introduzione

In questa guida tratteremo dei piccoli disturbi che possono accadere tutti i giorni a noi e ai nostri cari e che, di solito, non sono gravi: talvolta possono essere prevenuti e spesso si risolvono da soli o con piccoli accorgimenti e non richiedono l'intervento di un medico, del Pronto Soccorso o dell'ospedale.

Non possiamo essere esaustivi, ma cercheremo di affrontare le situazioni più frequenti: è importante però essere consapevoli che gli stessi sintomi che il più delle volte non sono pericolosi, in altre, più rare, possono essere la spia di situazioni gravi. La capacità del medico, con l'eventuale aiuto dei mezzi diagnostici e di laboratorio, è necessaria proprio per riuscire a discriminare le poche situazioni in cui le cause sono quelle meno comuni e più gravi e quindi quando bisogna intervenire in maniera diversa e rapidamente.

Una battuta fra gli studenti di medicina è: "Se senti rumore di zoccoli pensa ai cavalli e non alle zebre", ad indicare l'importanza dell'epidemiologia, che indica, fra l'altro, quanto una malattia o un sintomo siano comuni e quindi la probabilità che si verifichino. È però fondamentale il contesto e, per spiegare ulteriormente la battuta, diversamente che su un prato europeo, se ci troviamo in una savana africana il rumore degli zoccoli può essere più facilmente un branco di zebre e non di cavalli. Allo stesso modo una febbre con magari naso che cola in Italia e in inverno è più probabile che sia dovuta a un'influenza, specie se altri intorno a noi si sono già ammalati, ma in un paese tropicale, magari in una zona particolare con altri casi, potrebbe essere anche un sintomo di malaria. Noi tratteremo quindi le ipotesi più probabili, con brevissimi accenni ai casi più rari, quando è importante riconoscerli.

Ci sono però altre variabili importanti da considerare nel valutare un disturbo, anche se apparentemente piccolo e cioè:

- l'età. Disturbi che sono ben tollerati dagli adulti possono invece diventare rapidamente pericolosi in bambini, specie molto piccoli e che non riescono a spiegare cosa sentono e negli anziani, specie "i grandi anziani", oltre gli 85 anni, che sono sempre più numerosi e che hanno minori riserve e capacità di reagire;
- la durata. I piccoli disturbi tendono a risolversi nel giro di poco tempo, al massimo pochi giorni: se il disturbo inaspettatamente si prolunga, magari con un peggioramento delle condizioni generali, è necessario rivolgersi a un medico, che cercherà di arrivare a una diagnosi vera e propria e di instaurare una terapia mirata, prima che la situazione possa ulteriormente complicarsi;
- le malattie croniche preesistenti. Possono mascherare e modificare i piccoli disturbi e, viceversa, quelli che sembrano piccoli disturbi possono essere segnali d'allarme importanti per una patologia cronica di cui già soffriamo: per esempio in un diabetico una nausea improvvisa dovrà spingere alla misurazione della glicemia, che potrebbe essere troppo bassa;
- i farmaci che si assumono. Alcuni disturbi possono essere causati dagli stessi farmaci (o anche da rimedi vegetali o "naturali"), assunti in maniera cronica o acuta per un'altra malattia. Gli effetti collaterali sono spesso difficili da attribuire con certezza a uno o all'altro farmaco, specie quando se ne assumono parecchi contemporaneamente, come accade spesso per esempio negli anziani, perché possono interagire fra loro in maniera non sempre prevedibile. Sono poi da considerare le allergie, le intolleranze, il rischio di dipendenza (per esempio dei farmaci per dormire) e di resistenza (per esempio per gli antibiotici usati frequentemente) ed è un ulteriore motivo per cui la necessità di assumere un farmaco e le modalità e la durata di assunzione devono essere valutate con attenzione da un medico. Le indicazioni sui possibili farmaci da acquistare con prescrizione medica sono quindi volutamente generali e non viene specificata la posologia, la durata o il nome commerciale;
- è buona norma non utilizzare in autonomia neppure farmaci rimasti da malattie precedenti, che potrebbero essere scaduti o anche dannosi (vedi per esempio colliri aperti da tempo e facilmente contaminati), né tanto meno consigliati da amici e familiari "a cui è successa la stessa cosa e si sono trovati bene con il farmaco o l'erba X o Y". Fanno eccezione i piccoli disturbi che si ripetono, con caratteristiche molto simili a quanto avuto personalmente in passato e che sappiamo rispondono bene a un certo farmaco, che non ci ha creato problemi (per esempio un antidolorifico o un antiacido, che sappiamo di tollerare bene). Dobbiamo però ricordare che i farmaci, usati frequentemente e senza una precisa indicazione, possono causare problemi a lungo termine (per esempio

danneggiare i reni) e quindi è necessario affrontare con un medico il problema di fondo (e non limitarsi ad alleviare i sintomi con un medicamento);

- i rimedi della medicina alternativa o complementare vengono citati in rari casi, quando presentano scarsi rischi e uso tradizionale consolidato, ma è necessario essere consapevoli della mancanza o scarsità di prove di efficacia, della difficoltà di accedere a prodotti controllati e standardizzati (come sono invece i farmaci registrati) e che nessuna sostanza "attiva", anche se totalmente naturale, è priva di rischi di tossicità e di interazioni;
- l'aggiornamento. In epoca digitale qualsiasi informazione scientifica "invecchia" rapidamente, ma fate attenzione, specie per disturbi non gravi e che hanno rimedi efficaci e sperimentati, a non ricercare la novità a tutti i costi. Un certo periodo di "decantazione" rispetto agli annunci sempre più precoci da parte dell'industria della salute di nuove scoperte permetterà agli scienziati di valutare l'effettiva utilità pratica, il rapporto costo-beneficio e gli eventuali rischi di lunga durata di nuovi farmaci e tecniche diagnostiche.

Abbiamo inoltre aggiunto, quando possibile, consigli di prevenzione, perché la conoscenza di comportamenti e accorgimenti da adottare per evitare che un disturbo si presenti o si ripeta o si aggravi è fondamentale per essere autonomi e responsabili. Cambiare uno stile di vita dannoso (smettendo di fumare e di bere alcol, mangiando moderatamente e con molta verdura, frutta e cibi integrali, facendo attività fisica, dormendo in maniera sufficiente e imparando a rilassarsi, coltivando interessi e creandosi una rete sociale e di amicizia) è molto più efficace per molte malattie e anche piccoli disturbi, anche se più difficile, rispetto alla scorciatoia di assumere farmaci o integratori. Anche capire l'origine del nome (l'etimologia, di solito greca o latina) di una malattia può essere utile per capirla meglio e quindi talvolta abbiamo fornito una rapidissima spiegazione, a volte curiosa e inaspettata. La medicina di genere, cioè lo studio di come le malattie si manifestano con frequenza e modalità diverse fra uomini e donne, è una nuova disciplina in continua espansione e, ogni qual volta possibile, sottolineeremo le differenze di presentazione fra i sessi, determinate da fattori genetici, anatomici, ormonali, ma anche comportamentali e psicosociali.

La struttura del libro è a schede in ordine alfabetico, con riquadri di approfondimento e un linguaggio volutamente semplice, con la spiegazione di eventuali termini tecnici, utili per capire il linguaggio dei medici e le diagnosi: può essere letto di seguito, soprattutto le parti sulla prevenzione, oppure consultato o riletto al bisogno. Avremo raggiunto il nostro scopo se vi aiuterà ad affrontare rapidamente e con più sicurezza e meno ansia disturbi che, prima o poi, capitano in tutte le famiglie. Non c'è una bibliografia ma ricordate che andando sul sito di Altroconsumo è possibile leggere articoli e focus su molti degli argomenti trattati. Buona lettura!

PICCOLI DISTURBI

RICONOSCERLI, PREVENIRLI, CURARLI

Sia che siate ipocondriaci, sia che non lo siate, questa guida fa al caso vostro.

Con un linguaggio volutamente semplice ma autorevole, le pagine che seguono vi aiuteranno ad affrontare con più sicurezza e meno ansia i piccoli disturbi quotidiani che non necessitano dell'intervento di un medico o del Pronto Soccorso e che, prima o poi, capitano in tutte le famiglie. Riconoscerli e curarli nel modo giusto è importante, anche per prevenire situazioni più gravi.

AL SUO INTERNO

- Tutti i disturbi più comuni in ordine alfabetico e suddivisi in comode schede
- Termini medici spiegati in modo chiaro, partendo dall'etimologia
- Pratici consigli per migliorare il proprio stile di vita

Tutte le altre guide InPratica di Altroconsumo su

www.altroconsumo.it/Inpratica