

## **Bronchiti e polmoniti**

### **Salute e Benessere**

Inviato da : Angela Vivo

Pubblicato il : 8/1/2024 9:20:00



La bronchite è una malattia dell'apparato respiratorio, tra le più frequenti. Si tratta di un'inflammazione dei bronchi. La bronchite si divide in acuta (se gli episodi sono isolati) o cronica (se le infiammazioni sono ripetute nel tempo). Più specificamente, si può parlare di bronchite asmatica (collegata all'asma), tubercolare (collegata alla tubercolosi) o fibrinosa (con emorragie in cui si ha un'alta produzione di fibrina).

Si manifesta inizialmente con tosse secca e febbricola, poi con tosse grassa e catarrale che si accentua ulteriormente la sera. Difficoltà a portare a termine i respiri e in alcuni casi, se vi è diverso catarro, il soggetto non riesce ad allargare a pieno le braccia pronunciando il petto. Naso chiuso e spossatezza fisica. Voce roca e catarro presente in gola e nel naso. In casi gravi dalla



gola, durante il colpo di tosse esce del sangue.

Bronchiti e polmoniti

La maggior parte delle bronchiti si contrae a causa di virus o batteri, trasmessi da persona a persona attraverso il respiro. In inverno, con le finestre chiuse, è più facile che l'aria degli ambienti sia carica di germi. Inoltre, il riscaldamento eccessivo degli ambienti asciuga l'aria, rendendo più difficile per l'organismo mantenere l'umidità necessaria affinché le mucose svolgano il loro ruolo protettivo contro l'invasione di sostanze nocive. La bronchite è una malattia molto comune che può manifestarsi in forma acuta o cronica.

# Bronchiti e polmoniti

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11311>

## Bronchite acuta e cronica

La bronchite acuta di solito può essere la complicazione di un banale raffreddore o di un'influenza. A preannunciare il suo arrivo può essere un bruciore al petto, localizzato dietro lo sterno (interessata anche la trachea). Dopo pochi giorni compare la tosse: all'inizio secca e stizzosa, poi diventa profonda e con abbondante secrezione di catarro. In seguito all'infiammazione i bronchi si gonfiano e producono muco e pus. A volte si ha la febbre (non supera i 38,5°C e dura 3-5 giorni) e si respira con difficoltà: all'inizio in situazioni di sforzo, poi anche a riposo.

L'infezione è causata soprattutto da virus (del raffreddore e dell'influenza) ma anche da batteri. Possono favorire l'insorgenza alcuni fattori di tipo ambientale, come l'inquinamento atmosferico, il fumo di sigaretta o il freddo intenso o anche alcune condizioni di vita sfavorevoli, come la malnutrizione e l'affaticamento eccessivo. A soffrire sono 3 italiani su 100. La malattia, nel giro di alcuni giorni guarisce, a meno che non sopravvengano complicazioni.

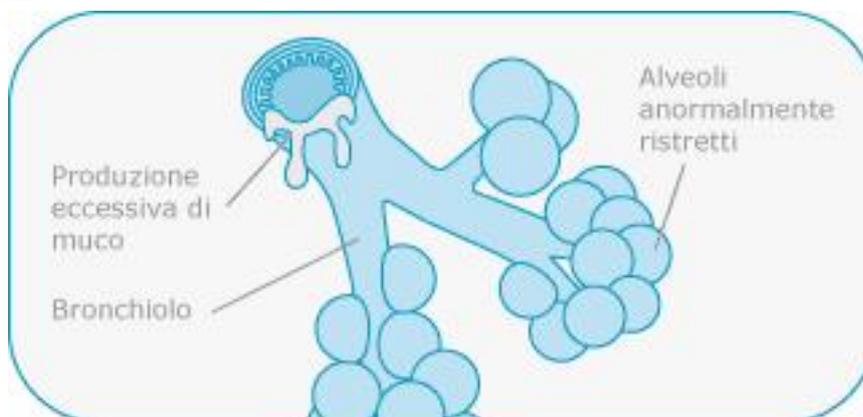
I sintomi ricorrenti della bronchite cronica sono: tosse insistente soprattutto al mattino, con emissione di muco scarso o abbondante, catarro in quantità, per almeno tre mesi l'anno e per due o più anni di seguito (secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità), affanno più o meno intenso, crisi asmatiche. A causa dell'infiammazione i bronchi si restringono o rimangono ostruiti, rendendo difficile il respiro e la circolazione del sangue nei polmoni. In molti casi succede che una o più volte all'anno si verificano episodi di riacutizzazioni con aumento della tosse e dell'espettorato. Il risultato è un ostacolo più o meno grave al passaggio dell'aria nei bronchi e nei polmoni.

A volte può coesistere un grado variabile di enfisema polmonare, lento processo di degenerazione del tessuto polmonare. In un paziente su due la bronchite cronica conduce a un'insufficienza respiratoria. Le cause principali della bronchite cronica sono il fumo di sigaretta, il clima freddo e umido, l'inquinamento atmosferico e la protratta esposizione a gas, fumi e polveri irritanti (ne soffrono alcune categorie a rischio, come minatori, pompieri, garagisti). Rappresenta la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e i tumori. Il 10 per cento degli italiani soffre di bronchite cronica.

## Difendere i bronchi

Come salvaguardarli per evitare che una banale infiammazione si trasformi in un disturbo più fastidioso? Ecco alcuni consigli utili:

- non sottovalutare il banale raffreddore o l'influenza, spesso anticamera della bronchite acuta: essere prudenti e tempestivi nel trattamento può impedire l'estendersi dell'infiammazione ai bronchi
- non uscire quando la temperatura è rigida: potrebbe scatenare una crisi asmatica



→ inspirare sempre dal naso ed espirare dalla bocca con le labbra socchiuse

→ tenere un umidificatore soprattutto in camera da letto durante la notte

→ non fumare

→ bere abbondanti liquidi

→ chi è colpito dalla bronchite cronica deve eliminare le condizioni ambientali dannose per i bronchi, adottando misure di protezione dagli inquinanti ambientali e irritanti (mascherine nel traffico intenso, sistemi di aerazione negli ambienti di lavoro, ecc.)

→ fare ogni autunno la vaccinazione antinfluenzale

→ svolgere regolare attività fisica

→ evitare l'eccesso di peso

→ eseguire la ginnastica respiratoria

→ non abusare di farmaci tranquillanti o ipnotici: deprimono la respirazione.

# Bronchiti e polmoniti

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11311>

---

## Quando rivolgersi al medico

Il medico va chiamato nei seguenti casi:

- se colpisce anziani o persone che soffrono di altre malattie polmonari
- se compare l'affanno o un dolore al petto
- se si ammala un bambino di et  inferiore ai cinque mesi e ha raffreddore e tosse, anche se senza febbre
- se dopo tre giorni dall'insorgenza di una bronchite acuta non si notano segni di miglioramento
- se nel muco si notano tracce di sangue
- se la febbre supera i 38,5 C
- se la tosse   molto intensa
- se si ravvisano i sintomi della bronchite cronica. 

## Esami utili

Oltre alla radiografia del torace possono essere eseguiti anche altri esami specifici per verificare il grado di funzionalit  respiratoria. Ecco quali:

- la spirometria per misurare i volumi respiratori
- l'emogasanalisi per il dosaggio dell'ossigeno disciolto nel sangue
- la broncoscopia per accertare l'esatta natura della malattia (consente di vedere direttamente le pareti della trachea e dei bronchi).

Nelle forme pi  gravi di bronchite cronica pu  inoltre essere coinvolto il cuore (insufficienza cardiorespiratoria), per cui   consigliabile fare periodicamente l'elettrocardiogramma. 

## Trattamento

La bronchite acuta si risolve per lo pi  nel giro di pochi giorni con il riposo in ambiente riscaldato. In ogni caso il fumo va assolutamente abolito. Quando   presente la febbre si possono assumere farmaci antipiretici (paracetamolo). Gli antibiotici, necessari solo nelle bronchiti batteriche, devono essere usati sempre sotto stretto controllo medico.

Un discorso a parte meritano i farmaci contro la tosse. Il sintomo pi  fastidioso e persistente della bronchite che pu  avere un effetto benefico quando facilita la risalita del muco lungo le vie aeree e quindi la sua eliminazione. Perci  la tosse non va "calmata", soprattutto se il catarro   abbondante: se questo dovesse ristagnare nei bronchi, la funzione respiratoria sarebbe gravemente alterata. Il pi  delle volte la tosse si presenta in forma "secca" o non produttiva, priva di espettorato e stizzosa. In questi casi si pu  ricorrere ai farmaci mucolitici per fluidificare il catarro. Nei casi in cui l'infezione acuta si ripeta pi  volte nel corso di un anno, come pu  accadere nei bambini, il medico talvolta prescrive un vaccino anticattarale allo scopo di rafforzare le difese immunitarie dell'organismo.

Una drastica riduzione dell'incidenza della bronchite cronica si ottiene con la sospensione del fumo e con un'adeguata protezione nell'ambiente lavorativo, anche nei casi gi  avanzati. La terapia di supporto   costituita principalmente da:

- farmaci mucolitici (per fluidificare il catarro)
- broncodilatatori somministrati tramite aerosol mediante piccoli erogatori spray che vanno usati correttamente
- esercizi di ginnastica respiratoria per migliorare la ventilazione polmonare.

Sono utili anche la vaccinazione antinfluenzale e quella antipneumococcica. Nei casi pi  gravi, quando il paziente non riesce a respirare, il medico prescrive la somministrazione di ossigeno (ossigenoterapia). 

## La ginnastica respiratoria

La ginnastica respiratoria porta al paziente con bronchite cronica numerosi benefici. La sua utilit  consiste nel permettere un pieno utilizzo dei polmoni. La ginnastica riabilitativa ha come obiettivi:

- un aumento della quantit  d'aria inspirata con un conseguente maggiore afflusso di ossigeno a tutti i tessuti
- la completa espansione dei polmoni per evitare il formarsi di zone poco ventilate e per favorire il riassorbimento di eventuali versamenti
- il favorire lo scarico di tensione fisica e psichica attraverso un aumentato afflusso di sangue al cervello. La ginnastica pu  essere passiva (fatta per esempio con l'aiuto del fisioterapista) o attiva. La riabilitazione funzionale consente di recuperare gradualmente il tono dei muscoli respiratori, di facilitare la rimozione di catarro dai bronchi, di riacquistare la giusta frequenza respiratoria e di riabilitare il malato a utilizzare il diaframma (muscolo che, abbassandosi durante l'inspirazione, consente l'espansione dei polmoni e il loro riempimento d'aria).

Di seguito riportiamo due esercizi di ginnastica respiratoria, molto semplici, che possono essere eseguiti anche in casa:

- sdraiati, braccia lungo i fianchi. Portare le braccia lateralmente e verso l'alto, inspirando lentamente e profondamente dal naso. Tornare alla posizione di partenza soffiando l'aria dalla bocca.   consigliato di ripetere questo esercizio per 5 volte
- in piedi, appoggiare il palmo delle mani sulla parte superiore dell'addome. Inspirare lentamente e profondamente dal naso (durante l'inspirazione si deve vedere la parte alta dell'addome sollevarsi) e in seguito espirare dalla bocca soffiando (contemporaneamente premere con le mani sull'addome in modo da favorire l'espirazione). Anche di questo esercizio si consigliano 5 serie.

