



GRUPPO CITRIGNO

SANITÀ / EDITORIA / SERVIZI B2B



a cura di
Dr Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

l'Ora della Salute

DOMENICA 15 dicembre 2013 PAGINA 10

l'ora della calabria

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@loradellacalabria.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.

ARRIVA IL FREDDO: COME PROTEGGERSI

I consigli del Ministero della Salute

Il freddo eccessivo può rappresentare una minaccia per la salute, soprattutto per anziani, bambini e persone malate. I **soggetti a rischio più elevato** sono: i cardiopatici, i soggetti affetti da patologie respiratorie croniche, persone

anziane con problemi cognitivi, i neonati, persone che soffrono di altre malattie croniche (diabete, malattie della tiroide, malattie artritiche, dipendenze, patologie psichiatriche) o che assumono sostanze psicotrope o antinfiammatori, individui in condizioni di precarietà socio-economica, notoriamente più vulnerabili e a rischio di infezioni. Ma anche le persone giovani in apparente benessere possono subire conseguenze sulla salute, a volte gravi, se esposte a valori di temperatura eccessivamente bassi senza le opportune precauzioni.

MALATTIE DA FREDDO

Le temperature rigide, soprattutto se accompagnate da venti gelidi, possono causare geloni, forme lievi o gravi (raramente) di congelamento, ipotermia.

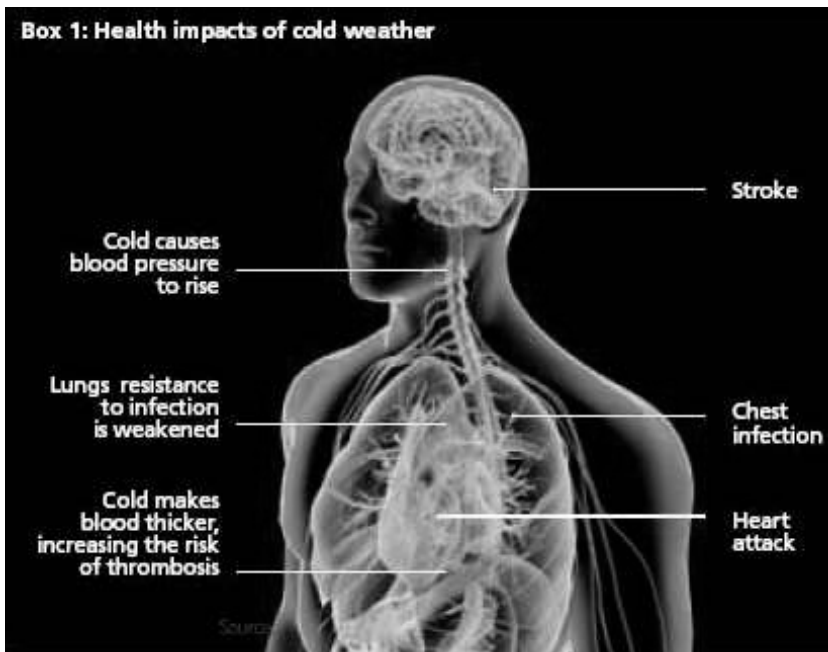
Geloni

Sono lesioni della cute reversibili, compaiono se la parte esposta è umida o bagnata o c'è vento forte. Sono colpite soprattutto la cute delle dita, che si presenta bianca o giallo-grigia e può essere presente una sensazione di intorpidimento e prurito delle zone interessate, spesso non si avverte dolore, ma nei casi più gravi, le zone colpite possono gonfiarsi, arrossarsi e coprirsi di vescicole. E' opportuno consultare il proprio medico curante.

Congelamento

Nelle **forme lievi**: la parte colpita non duole e presenta una colorazione bianco-grigiasta. In questo caso, basta riscaldare la parte colpita anche soltanto massaggiandola e alitandovi sopra. Nelle **forme più gravi**, sono colpite le cellule dei tessuti che nei casi più gravi

possono andare in contro a necrosi. Le zone più colpite sono quelle meno irrorate e più esposte come: mani, piedi, talloni, lobi auricolari, naso, guance, mento.?. ?I segni iniziali di congelamento sono spesso lievi: cute pallida, fred-



Fonte: UK Department of Health, 2011

da, edematosa, successivamente diventa arrossata fino a divenire cianotica e dolente, con comparsa di bolle e se l'esposizione al freddo persiste si ha comparsa di piccole zone di gangrena, fino al congelamento generale che interessa tutto l'organismo. ?La persona va soccorsa prontamente per evitare conseguenze più gravi dell'assideramento.

Ipotermia (assideramento)

Se la temperatura corporea scende sotto i 35°C le funzioni vitali non possono più considerarsi efficienti. L'ipotermia è una situazione pericolosa perché i sintomi compaiono progressivamente. E' opportuno riconoscere tempestivamente i primi segnali di ipotermia: parlare a scatti, difficoltà di deambulazione, tendenza ad inciampare, confusione mentale, perdita di coordinamento degli arti, sensazione di affaticamento e di freddo, tensione muscolare e nei casi più gravi: perdita dei sensi ed infine coma.

Se si è **in alta montagna**, in attesa dell'arrivo dei soccorsi possono essere molto utili massaggi leggeri sulla superficie corporea e se è possibile mettere la persona a riparo dal freddo e dal vento e coprirla con indumenti caldi e coperte, somministrare abbondanti liquidi caldi, come tè e caffè allungato, brodo vegetale. **Evitare la somministrazione di bevande alcoliche.**

COSA MANGIARE

Durante la stagione invernale si consiglia una dieta equilibrata, preferendo l'assunzione di pasti e bevande caldi, che aiuta a soddisfare le aumentate richieste metaboliche per la produzione di una maggiore quota di calore interno. Quando le temperature sono particolarmente basse si consiglia di:

- bere almeno 2 litri di liquidi al giorno, salvo diverso parere medico; preferire bevande calde come tè e tisane, o anche semplici spremute d'arancia
- assumere pasti a base di frutta e verdura che contengono vitamine e sali minerali, molto utili per difendersi dalle insidie del freddo. In generale sono consigliati tutti gli alimenti contenenti vitamina E ed il beta carotene (un precursore della vitamina A), in grado di stimolare le difese immunitarie. Si ricorda che i *cibi contenenti carotenoidi* sono: carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, carciofi, barbabietole rosse, broccoli,

cavolfiori, peperoni, mentre quelli contenenti la vitamina E sono le mandorle, le nocciole, olio extravergine d'oliva, etc.

- alimenti consigliati sono: la pasta con i legumi o la pasta con le verdure, che forniscono energia e fibre, ed il brodo caldo perché apporta liquidi e proteine digeribili. Il latte ed il miele possono essere un ottimo rimedio, tranne in caso di persone malate di diabete. La carne ed il pesce garantiscono il giusto apporto di proteine, indispensabili per l'organismo, he forniscono calore ed energia.
- evitare di bere alcool e super alcolici perché possono causare una eccessiva dispersione del calore prodotto dal corpo e favorire l'insorgere di ipotermia.

MEDICINALI, MALATTIE CRONICHE E FREDDO

In caso di assunzione di farmaci e la presenza di una malattia cronica si raccomanda di:

- 1 rispettare i consigli e le misure preventive per affrontare il grande freddo
- 2 non assumere mai farmaci senza il parere del medico
- 3 consultare il medico, soprattutto quando l'ultima visita risale a diversi mesi prima. Il medico provvederà a prescrivere un eventuale controllo clinico e, se necessario, provvederà ad aggiustare la terapia
- 4 in nessun caso il paziente può decidere di sua iniziativa di interrompere un trattamento farmacologico, perché questo lo esporrebbe ad eventuali complicazioni o aggravamenti della patologia.

I FARMACI CHE POSSONO RAPPRESENTARE UN RISCHIO

Alcuni farmaci potrebbero essere responsabili o dell'insorgenza o del peggioramento di sintomi legati al freddo, interagendo con i meccanismi dell'organismo di adattamento al freddo.

I farmaci che devono essere sottoposti ad un controllo più stretto sono:

- farmaci usati nel trattamento di patologie cardiovascolari: alcuni farmaci, usati nel trattamento dell'ipertensione e dell'angina pectoris, che possono alterare i meccanismi di difesa dal freddo. Nella terapia con la digossina, può essere necessario effettuare un aggiustamento del dosaggio del farmaco
- i farmaci prescritti per trattare l'ipotoroidismo possono contrastare l'aumento del metabolismo, necessario all'organismo per la produzione di calore
- la maggior parte dei farmaci che agiscono sullo stato di vigilanza (sedativi, ipnotici) può alterare la capacità di difendersi dal freddo
- alcuni farmaci per il trattamento dell'epilessia possono necessitare di un aggiustamento del dosaggio
- i neurolettici possono alterare il meccanismo di termoregolazione centrale dell'organismo e provocare un abbassamento della temperatura.

ALCUNE PRECAUZIONI PER LA CONSERVAZIONE DEI FARMACI

In caso di farmaci che riportano le seguenti diciture "non refrigerare" o "non congelare", occorre rispettare tali particolari precauzioni per evitare che il principio attivo possa andare in contro ad un processo di degradazione.

Tener presente che alcuni farmaci possono essere alterati dal congelamento o dallo scongelamento. È necessario verificare l'aspetto del prodotto all'apertura della scatola e in caso si ipotizzi una sua alterazione chiedere il parere del medico o del farmacista.

Tutti i farmaci la cui confezione è stata alterata dal congelamento (specialmente se l'involucro appare danneggiato) non devono essere usati.