

Relazione Conselve 11/09/22

Prevenire è vivere

Cosa sapere e cosa fare

Con l'avanzare dell'età il nostro sistema immunitario si indebolisce. Siamo pertanto più soggetti a infezioni e più sensibili ai cambiamenti climatici.

I nostri polmoni, che sono racchiusi nella gabbia toracica, sono in diretto contatto con l'aria esterna. È molto importante quindi che l'aria che respiriamo sia il più pulita possibile. Dobbiamo evitare ambienti inquinati dove ci sia smog, polveri sottili, fumo di sigaretta. Poiché non sempre è possibile vivere in ambienti puliti dobbiamo tenere pulito il più possibile il nostro apparato respiratorio.

I meccanismi di difesa sono rappresentati dal naso e dai villi che sono presenti sia nella cavità oronasale sia nella trachea che nei bronchi

Quando prendiamo un raffreddore o una bronchite questi villi si distruggono e perdono la loro funzione di spazzini

Ecco perché dobbiamo proteggere il più possibile le vie aeree

la prevenzione primaria consiste

Alimentazione corretta (pochi grassi e zuccheri. Assumere antiossidanti (verdura frutta Vit ACE

Attività motoria camminare bicicletta palestra

Vaccini (antinfluenzale anti pneumococcico anticovid

Abbigliamento corretto (non sudare né avere freddo)

Se necessario mascherina oro-nasale per proteggersi da virus, batteri e particelle generate dallo smog

Per quanto riguarda fumi e nebbie le mascherine servono a poco perché sono composti da gas volatili e si disperdono nell'aria (distilleria: libera anidride carbonica nell'aria)

Le principali malattie respiratorie sono causate da allergeni, batteri, virus e dai tumori oltre che dalle complicanze di altre malattie legate all'apparato cardiovascolare e neurologico

Gli allergeni sono nell'aria ma possono trovarsi anche negli alimenti. (Acari graminacee muffe fiori e alberi (betulee: ulivo nocciolo betulla) una allergia alimentare fra le più diffuse e pericolosa è quella del latte e della frutta con nocciolo. Quindi è necessario conoscere gli allergeni a cui si è sensibili. Per capire a cosa si è allergici si fanno test sul sangue (RAST) o cutanei. (Prick Test)

Le infezioni respiratorie sono strettamente legate al nostro sistema immunitario. Infatti ci sono persone più soggette alle infezioni polmonari. Importante quindi è lo stile di vita come detto prima. Possono essere acute (rinofaringiti, bronchiti, broncopolmonite)

Croniche (Asma, BPCO, enfisema)

in caso di ripetute infezioni broncopolmonari sarebbe opportuno fare una visita pneumologica o quantomeno una xgrafia torace, spirometria, emogasanalisi o saturimetria) Anche le malattie croniche hanno vari livelli di gravità

Dal 1° livello con pochi sintomi ma persistenti e lieve ostruzione polmonare al più grave: il 4° grado con mancanza di ossigeno nel sangue e aumento dell'anidride carbonica.

La cura è prevalentemente inalatoria: broncodilatatori alfa e beta, cortisone, antibiotici e nei casi più gravi anticorpi monoclonali, ossigeno ventilazione meccanica.

La terapia inalatoria all'apparenza semplice è invece molto complessa perché legata alla corretta

esecuzione, al dosaggio, alle fastidiose complicanze sulla mucosa orale

In commercio ci sono vari tipi di inalatori e la scelta è ampia

L'incidenza delle patologie respiratorie è molto alta. Rappresentano la terza causa di morte dopo i tumori e le malattie cardiache. Purtroppo la diagnosi è sempre tardiva perché i sintomi sono subdoli e la loro varietà può essere confusa con altre cause di malattia. Essendo molto estesa la superficie polmonare la distruzione di un settore può non essere avvertita

Per questo è fondamentale la prevenzione. (Spirometria e saturazione dell'ossigeno a riposo e sotto sforzo)

Domande?