

Influenza 2019, un milione e mezzo già colpiti. Sintomi, picco e quanto dura

LINK: <https://www.quotidiano.net/cronaca/influenza-2019-picco-1.4374119>



Influenza 2019, un milione e mezzo già colpiti. Sintomi, picco e quanto dura I consigli degli specialisti: riposo, dieta leggera e farmaci di automedicazione. La variante intestinale provoca nausea e inappetenza di ALESSANDRO MALPELO Ultimo aggiornamento il 3 gennaio 2019 alle 20:02 Condividi Condividi Tweet Tweet WhatsApp WhatsApp Invia tramite email Invia tramite email Influenza, tanti gli italiani colpiti dal virus (foto archivio iStock) Roma, 3 gennaio 2019 - Feste natalizie rovinare dall'influenza. Un milione e mezzo gli italiani che sono stati colpiti finora dal virus. Il livello di incidenza in Italia è pari a 4,2 casi per mille abitanti. I più colpiti sono i bambini e gli anziani. Il numero di casi stimati in questa settimana è pari a circa 256.000. I dati vengono dalla rete Influnet coordinata dall'Istituto superiore di sanità (Iss).
SEGNI E SINTOMI - Brividi di febbre, dolori articolari, tosse e debolezza sono i sintomi che accompagnano l'esordio della sindrome influenzale. Prevenire è meglio che curare, si dice, il vaccino rappresenta l'arma a disposizione. Ma per chi ha rinunciato alla profilassi, e si trova adesso alla prese con il tipico malessere, occorre seguire scrupolosamente le indicazioni del medico: riposo a letto, reidratazione con bevande calde, farmaci antifebbrili, calmanti della tosse e mucolitico, emollienti e balsamici, cautele per evitare di incorrere nelle complicanze come bronchiti e broncopolmoniti, otiti e acufeni (l'infiammazione a livello di nervo acustico, accompagnata da fischi e calo dell'udito, è purtroppo un inconveniente più frequente di quanto non si creda).
PICCO INFLUENZALE - A raccomandare l'adozione di precisi accorgimenti è, tra gli altri, **Susanna Esposito**, presidente **WAidid** (Associazione Mondiale per le Malattie Infettive) nonché docente di pediatria all'Università di Perugia: "Occorre ribadire, proprio in vista del picco influenzale - ha affermato la professoressa Esposito - che è opportuno rimanere a casa semalati, evitando spostamenti e viaggi, così da contrastare il contagio, nonché ridurre il rischio di complicanze e infezioni concomitanti (superinfezioni) da parte di altri batteri o virus. Gestì semplici come lavarsi le mani, in particolare dopo essersi soffiati il naso o dopo un colpo di tosse, rappresentano l'intervento preventivo di prima scelta per il controllo della diffusione dell'influenza".
ANTIBIOTICI - Se influenzati, non assumere antibiotici di propria iniziativa, senza indicazione del medico: il ricorso agli antibiotici nei casi di infezioni virali è inutile e spesso anzi dannoso, ricordano gli specialisti.
DECORSO - In genere la sindrome influenzale impegna l'organismo da tre a cinque giorni. Durante questo periodo è necessario assoluto riposo a letto evitando di esporsi a sbalzi di temperatura. Nei casi complicati, a livello respiratorio o metabolico, e nelle persone con malattie croniche, rivolgersi al medico.
ALIMENTAZIONE - In genere latte, miele o marmellata, zuppe, verdure, legumi e frutta, aiutano a rafforzare, con l'apporto di vitamine, le difese immunitarie dal rischio dell'insorgenza dell'influenza favorita dal freddo gelido. Per combattere l'epidemia, oltre alle normali regole di igiene e ai farmaci in caso di necessità, anche la tavola gioca un

ruolo strategico: frutta e verdura ricca di antiossidanti non devono mancare, ma anche latte, uova e alimenti ricchi di elementi probiotici quali yogurt e formaggi come il parmigiano e, per alcuni esperti, anche il miele e l'aglio, che contiene una sostanza, l'allicina, particolarmente attiva nella prevenzione. INFLUENZA INTESTINALE - In questo caso cambia il virus, ma la condotta è la stessa, se a mettervi ko è un virus intestinale: oltre ai farmaci, un antiemetico può aiutare a combattere la nausea e l'inappetenza. Letto per riposare, lana per stare al caldo e farmaci di automedicazione per gestire i sintomi dell'influenza. Bevete molta acqua e seguite una dieta leggera. © Riproduzione riservata Condividi Condividi Tweet Tweet WhatsApp WhatsApp Invia tramite email Invia tramite email