

Respirazione di quale prevenzione?



Una respirazione limitata produce inevitabili conseguenze sul nostro benessere psicofisico, è pertanto fondamentale prevenirne le cause

Dott. Domenico Minghetti

Specialista in Otorinolaringoiatria
Ospedale di Ravenna
AOOI (Associazione Otorinolaringologi Ospedalieri Italiani)

Dott.ssa Michela Mancini

Medico in formazione specialistica in Otorinolaringoiatria
Università di Bologna

Se esiste, fra le tante possibili, una malattia che induce sofferenza ed ansia nel Paziente, questa è certamente la difficoltà respiratoria. La “fame d’aria”, il gesto inconscio di respirare che diventa sforzo cosciente, la sensazione che il respiro sia difficoltoso e diventi anche impossibile, rappresenta un evento che segna profondamente la qualità di vita del Paziente.

I fattori ambientali

Purtroppo nella nostra società comportamenti non salutari contribuiscono a creare habitat che favoriscono lo sviluppo di patologie respiratorie e quindi a generare nuovi soggetti con tali problematiche. Ci riferiamo al fumo di sigaretta, un’abitudine che cresce nelle nuove generazioni, all’inquinamento industriale fino a quello automobilistico (con il dato assolutamente minoritario dei motori veramente “verdi”). Vi è una correlazione praticamente certa, sul piano statistico, tra l’aumento dei livelli di inquinamento e l’incremento delle affezioni delle vie respiratorie. Detto questo, certamente esistono patologie respirato-

rie le cui cause risiedono nella predisposizione individuale e non nell’ambiente, e quindi la prevenzione e la terapia sono più mediche che sociali; ma allo stesso tempo nei soggetti predisposti le condizioni ambientali possono far precipitare la situazione.

Comportamenti non salutari, come ad esempio il fumo, contribuiscono a creare habitat che favoriscono lo sviluppo di patologie respiratorie

Dal naso ai polmoni

L’apparato respiratorio va considerato come una struttura unitaria: un problema che nasce da naso e faringe si ripercuote facilmente a livello polmonare; prevenire e curare in un ambito, diventa farlo in tutto l’albero respiratorio.

Un buon esempio per comprendere l’importanza di una visione d’insieme è rappresentato dalle Malattie infiammatorie naso-sinusali.

fficile,

Non di rado il Paziente con Sinusite cronica presenta inizialmente segni locali (naso chiuso, secrezione densa nel naso, Cefalea), poi le secrezioni discendono, soprattutto di notte, nell'albero tracheo-bronchiale e portano ad affezioni con sintomi quali Tosse, dispnea, cioè difficoltà a respirare, senso di oppressione e sonno assai disturbato.

In tal caso, curare la Tosse o la sovrapproduzione di muco potrebbe essere non solo inutile, ma anche dannoso, in quanto la riduzione del sintomo potrebbe far sottovalutare le vere cause.

Le Riniti

Facciamo ora un breve viaggio nel mondo delle Riniti, i cui confini di recente si sono allargati.

Le Riniti persistenti, escludendo quindi le occasionali forme da raffreddamento, sono considerate tipiche espressioni di Allergia reattive, cioè ad agenti esterni quali pollini, peli di animali domestici, muffe o polveri domestiche, innocui nella persona sana ma dannosi nel soggetto allergico in cui scatenano reazioni che vanno dal naso otturato e gocciolante alla crisi asmatica imponente. La diagnosi è piuttosto facile: occorrono le prove allergiche.

La Rinite allergica colpisce dal 5 al 35% della popolazione mondiale e le percentuali salgono anno dopo anno. Ci sono però altre forme di Riniti che non rientrano però in questi canoni, pur avendo sintomi simili. Sono le cosiddette Riniti non allergiche, introdotte di recente.

La Citologia nasale, cioè una tecnica diagnostica in grado di valutare lo stato infiammatorio della mucosa nasale, permette di fare diagnosi di queste bizzarre forme di Riniti, dare loro un nome e curarle nel modo più adeguato. Parliamo di NARES, NARMA, NARESMA e NARNE a seconda della tipologia di cellula infiammatoria che ritroviamo nel naso, e che sono alla base dei sintomi presentati.

La deviazione del setto nasale

Una domanda che viene posta di frequente agli Specialisti otorinolaringoiatri è la seguente: può una alterata anatomia nasale o faringea essere la causa di problematiche più ampie e ricorrenti alle vie respiratorie? La risposta è certamente sì.

La Sindrome rinobronchiale è un'entità clinica ben nota, e una delle cause più frequenti è la deviazione del setto nasale. Il naso è diviso all'interno in due parti ed entrambe devono essere ugualmente funzionanti; se questo non accade perché il setto nasale, cioè la parete che separa le due metà nasali, è sciolitico, allora tutta la via respiratoria è menomata, la respirazione non sarà più per via nasale ma orale a bocca aperta ed emergeranno sintomi di interessamento bronchiale, quali Tosse, sibili respiratori e dispnea.



Se si respira con la bocca

Viene quindi meno il fondamento base della respirazione, ovvero che l'aria che si respira deve passare per il naso per essere umidificata, riscaldata e ripulita prima di arrivare ai polmoni, dove si realizza il vero scambio fra sangue e ossigeno.

Respirando con la bocca, l'aria arriverà ai polmoni più secca, fredda e impura, e ciò potrà causare Infezioni tonsillari e problemi respiratori

Ma se ciò non avviene, perché il Paziente respira prevalentemente con la bocca, quali sono le conseguenze? Respirando con la bocca l'aria arriverà ai polmoni più secca, fredda e impura, e ciò potrà causare Infezioni tonsillari e secchezza del cavo orale, si riposerà male, con patologie che vanno dal russamento alle apnee notturne, e ciò affaticherà il cuore per alterazione degli scambi respiratori.

L'impatto negativo di una cattiva funzione nasale è ancora più marcato nei bambini, nei quali, oltre tutto, la respirazione orale sembra avere un impatto sullo sviluppo dello scheletro facciale. Respirando con la bocca, il bambino ha una scorretta postura della lingua e a ciò conseguono problemi di malocclusione dentale.

Prevenire con il lavaggio nasale...

Proprio per tutti questi motivi, il naso va curato e vanno ricercate le cause alla base del problema. Se la causa è una ostruzione meccanica, occorrerà pensare, senza timore, alla correzione chirurgica del problema; se invece si tratta di patologie minori, la Medicina ci mette a disposizione molti mezzi per favorire la funzione nasale, senza dimenticare il più semplice, ovvero l'abitudine al lavaggio nasale.



Il naso è esposto all'ambiente come il viso, eppure tutti si lavano la faccia e assai poco il naso, mentre invece questa semplice manovra rimuove meccanicamente le secrezioni che possono accumularsi e allo stesso tempo allontana i pollini o gli inquinanti che possono depositarsi sulle mucose nasali.

... o grazie alla Chirurgia

Nell'ambito delle affezioni tonsillari ricorrenti, infezioni che inducono uno stato di salute scadente, le vie aeree inferiori sono sempre sotto la minaccia di attacchi batterici provenienti dall'alto. Ne è la prova il ritrovato benessere che interviene dopo una Tonsillectomia (asportazione chirurgica delle tonsille) eseguita a ragion veduta: tutto l'organismo, e lo si vede in particolare nei bambini, ne esce in condizioni energetiche sicuramente migliori.

L'utilizzo dei germi "buoni"

È bene fare luce su un argomento emergente nella prevenzione e trattamento delle infezioni ricorrenti del naso, delle adenoidi e delle tonsille, ovvero l'uso di germi "buoni". È un tema che sta avendo un grande sviluppo perché i primi risultati sono promettenti: invece di utilizzare continuamente gli antibiotici, oppure di ricorrere quanto prima alla Chirurgia, si somministrano prodotti composti di batteri che non causano malattie.

Nella prevenzione e trattamento delle infezioni ricorrenti del naso si somministrano prodotti composti da batteri "buoni" capaci di sostituire quelli patogeni

Il concetto è quello di favorire la crescita, nelle zone più cagionevoli, di batteri innocui ma capaci di sostituire i batteri patogeni. In futuro se ne parlerà sicuramente molto.

Importanza della vaccinazione

È possibile prevenire l'insorgenza delle infiammazioni delle prime vie aeree ricorrendo anche alla vaccinazione che ad oggi rappresenta un mezzo estremamente efficace e sicuro con cui contrastare i germi patogeni più comuni delle vie respiratorie, impedendo quindi la diffusione della malattia.

La terapia vaccinicca per le infiammazioni delle prime vie aeree è una pratica diffusa, semplice perché i vaccini si assumono per bocca quindi senza arrecare disagi al Paziente.

Laringite, dalla prevenzione alla terapia

L'infiammazione della laringe in generale, e delle corde vocali in particolare, per cause virali o batteriche, è sicuramente facile da diagnosticare: la voce roca, stentata, faticosa ad uscire dal petto; in una parola, la disfonia è un sintomo di immediato riscontro. È importante una diagnosi precoce e una terapia immediata e prolungata perché altrimenti l'infiammazione può provocare dei danni permanenti alle corde vocali e la disfonia può persistere anche terminato l'episodio acuto.

Infine, un suggerimento in tema di prevenzione: una disfonia persistente in un fumatore non è mai una patologia trascurabile fino a che, con opportune indagini specialistiche, non si vede che non è realmente nulla di grave. ●