

OSSERVATORIO INFLUENZA

Il VERO o FALSO di Osservatorio Influenza



Milano, 12 febbraio 2019

Se uso lo stesso fazzoletto quando ho l'influenza guarisco più lentamente: FALSO

L'infezione procede a seguito della prima esposizione e ulteriori esposizioni non incidono sull'andamento della malattia.

Se faccio sport mi ammalo di meno: VERO E FALSO

Pericolose comunque le due ore successive ad un intenso sforzo fisico per un cosiddetto periodo finestra nel quale si riducono le difese immunitarie (pericoloso lo spogliatoio oltretutto caldo umido e spesso affollato), ma l'esercizio fisico regolare con un'attività fisica adattata alle condizioni del soggetto (non sport agonistico) aiuta l'organismo a gestire gli sbalzi termici, aumenta la circolazione sanguigna e rinforza le difese immunitarie.

Se ho l'influenza devo tenere le finestre chiuse per evitare che entrino altri virus: FALSO

Arieggiare le stanze è sempre consigliato per evitare che l'ambiente sia potenzialmente contagioso per gli altri componenti della famiglia e per facilitare l'eliminazione di aria consumata. E' consigliabile arieggiare una stanza alla volta spostandosi per non esporsi a colpi d'aria che potrebbero peggiorare lo stato di salute già compromesso.

Il vaccino mi protegge dalle forme influenzali: VERO E FALSO

Vero se i virus sono quelli indicati come virus influenzale. Falso se i virus sono di altro tipo, anche se il vaccino sicuramente rappresenta uno scudo in più.

Se faccio il vaccino non posso prendere altri farmaci: FALSO

Il vaccino non preclude l'assunzione di altre terapie. Molte categorie a rischio con altre malattie (Diabete, cardiopatie, BPCO) raccomandano la vaccinazione come tutela maggiore. E' sempre opportuno confrontarsi con il proprio medico, specialista per valutare il ricorso al vaccino.

Il vaccino è una barriera alla diffusione del virus influenza: VERO

Il vaccino antinfluenzale è lo strumento più efficace per contrastare la diffusione dell'influenza. Minori sono le persone vaccinate maggiore è la possibilità di contagio e di diffusione.

Bere tanto aiuta a guarire dall'influenza: VERO ma...

L'influenza come la conosciamo (febbre alta, dolori alle ossa, congestione respiratoria) ha una sua evoluzione naturale se non incontra complicanze sulla sua strada. In media dura 5-7 giorni e può avere qualche strascico anche nelle settimane successive. Sicuramente, in un soggetto generalmente in buona salute, idratarsi aiuta la ripresa, soprattutto se contempla spremute d'arancia, centrifughe di frutta e verdura contenente vitamine del gruppo B, minestre di verdure. La terapia farmacologica va di pari passo ad un piano di nutrizione adeguato all'individuo.

Il farmacista può consigliare il vaccino: VERO

Il farmacista di fiducia che conosce lo stato di salute del proprio cliente, può sicuramente ricordare di valutare con il medico l'opportunità di fare il vaccino, soprattutto se ricade nelle categorie a rischio. Sono le farmacie a comunicare la disponibilità del vaccino quando arriva alla stagione. Una buona sinergia tra farmacista e medico di medicina generale può favorire la tutela della popolazione e il raggiungimento della % di copertura raccomandata dal Ministero della Salute.

Se non mi ammalo da anni, non ho motivo di preoccuparmi: FALSO

Il virus influenzale ogni anno può cambiare. Il nostro organismo può reagire in modo differente a seconda del virus con cui veniamo a contatto e anche in base allo stato di salute del nostro organismo in un dato periodo. Se abbiamo le difese immunitarie particolarmente alte questo può preservarci, renderci più forti e meno esposti, ma se siamo deboli o conviviamo con persone che hanno l'influenza il rischio è maggiore.

L'influenza è più rischiosa nei bambini: VERO

Quando si ammalano i bambini soprattutto se molto piccoli la preoccupazione e l'ansia prendono spesso il sopravvento. E' vero se si considera che i bambini sono più fragili come sistema immunitario e hanno una capacità limitata di interazione; l'attenzione quindi all'evoluzione dei sintomi deve essere costante da parte dei genitori e se necessario è importante ricorrere al pediatra per le opportune valutazioni. Se l'influenza non porta ad altre complicanze come ad esempio sovra-infezioni batteriche che possono evolvere in bronchiti/polmoniti, si deve anche dire che esiste nei bambini una maggiore capacità di ripresa rispetto all'adulto.