

■ Come ogni anno torna a farci visita l'influenza. La malattia si accanisce in particolare su naso, gola e polmoni sotto una sgradita forma di tosse, starnuti, mal di gola, debolezza e spassatezza. È possibile però anche riconoscere altri sintomi più invasivi come febbre, brividi, dolori muscolari, mal di testa e riduzione dell'appetito. «Dal momento che sono le vie aeree le parti del corpo maggiormente interessate dai virus, che si trasmettono attraverso goccioline o droplets, il contagio può avvenire molto rapidamente o per via diretta, comunicando a distanza ravvicinata con qualcuno o per via indiretta toccando superfici e oggetti infetti» spiega Angelo Elio Palmitessa, responsabile del reparto di Geriatria dell'Ospedale Koelliker di Torino. «L'influenza può anche essere trasmessa da chi ci appare sano e in forma, perché i virus possono essere subdolamente contagiosi fino a tre giorni prima della manifestazione dei sintomi».

Non esistono segreti per evitare il contagio, ma buone pratiche come quelle adottate durante l'epidemia del Covid-19: igienizzare spesso mani, utilizzare mascherine in luoghi chiusi, arieggiare spesso i locali affollati o pubblici, restare in casa per curarsi al meglio e, soprattutto, evitare il contatto con persone fragili. Essendo nel pieno della periodo influenzale - che di solito si riscontra da fine ottobre a fine febbraio compresi - viene naturale chiedersi: vaccinarsi o no per ridurre i rischi dell'influenza? «Il vaccino antinfluenzale potrebbe essere un valido alleato per affrontare la stagione, soprattutto per le persone più anziane» risponde l'esperto. «Con il passare degli anni, il sistema immunitario tende a indebo-



VACCINO ANTINFLUENZALE Combattere l'influenza? «Il vaccino è un alleato»

lirsi, rendendo il corpo meno efficace nel contrastare infezioni come l'influenza. Questo potrebbe aumentare il rischio di complicanze, come bronchiti o polmoniti, che nei soggetti fragili possono portare anche a ricoveri ospedalieri». Per questo motivo, il vaccino è caldamente consigliato, in particolare per gli over 65 e a chi soffre di patologie croniche come diabete, malattie autoimmuni, cardiopatie, immunodeficienze o malattie respiratorie. Va però sottolineato che non si tratta di un obbligo: ognuno è libero di scegliere, valutando pro e contro con il proprio medico di fiducia. Con l'arrivo delle temperature più rigide, infatti, cresce la diffusione dell'influenza stagionale, con un

picco previsto prima di Natale. I dati provenienti dall'emisfero australe fanno presupporre una stagione vivace e le prime evidenze lo stanno confermando. Questa crescita dell'incidenza, è anticipata rispetto agli altri anni, poiché di solito avviene dopo le festività natalizie. Nelle prossime settimane è presumibile che questo incremento prosegua. Inoltre quest'anno la campagna di vaccinazione, è iniziata in anticipo, ma c'è ancora molto da fare - osserva il presidente Simg Alessandro Rossi. Bisogna migliorare i tassi di copertura vaccinale, al fine di raggiungere il livello auspicato del 75% e la copertura ottimale del 95%, dati rispetto ai quali rimaniamo ogni anno lontani.



Dottor Angelo Palmitessa

L'ESPERTO RISPONDE/1 COME FUNZIONANO QUESTI VACCINI?

■ Come funzionano i vaccini antinfluenzali? «Il vaccino è pensato per offrire una protezione mirata contro i ceppi di virus influenzali più diffusi in ogni stagione. Nello specifico, si tratta di una procedura semplice e sicura, con effetti collaterali generalmente lievi, come un po' di rossore localizzato nel punto dell'iniezione o un leggero malessere temporaneo» spiega ancora il dottor Elio Palmitessa, responsabile del reparto di Geriatria dell'Ospedale Koelliker di Torino.

«Per chi è nella fascia più a rischio, la vaccinazione potrebbe rappresentare un passo importante verso una stagione invernale più serena» aggiunge l'esperto. Dal momento che riduce le probabilità di ammalarsi e, soprattutto, di affrontare complicazioni più gravi in seguito alla contrazione del virus. Restare informati e prendersi cura della propria salute, soprattutto in età avanzata, potrebbe fare davvero la differenza. «Dopo aver effettuato il vaccino antinfluenzale - continua l'esperto del Koelliker - non è generalmente necessario assumere farmaci specifici. Tuttavia, può essere utile sostenere il sistema immunitario con una dieta equilibrata e integratori a base di vitamine come la C e la D, ma solo sotto consiglio del proprio medico. Questi nutrienti aiutano a mantenere efficiente la risposta immunitaria, soprattutto nei periodi di maggior stress fisico».

L'ESPERTO RISPONDE/2 CI POSSONO ESSERE EFFETTI COLLATERALI?

■ In caso di effetti collaterali, quali azioni suggerisce? «Dopo aver fatto il vaccino antinfluenzale, potrebbero presentarsi piccoli effetti collaterali, ma nulla di cui preoccuparsi: si tratta di reazioni normali e, nella maggior parte dei casi, passeggere. Ad esempio, il punto dell'iniezione potrebbe risultare un po' dolorante, arrossato o leggermente gonfio. In questo caso, un rimedio semplice è applicare una borsa di ghiaccio avvolta in un panno per qualche minuto: aiuterà a ridurre il fastidio» risponde ancora il dottor Palmitessa. A volte, continua il responsabile di Geriatria «ci si potrebbe sentire un po' stanchi o accusare un leggero mal di testa, oppure potrebbe comparire una febbre. Anche questi sono sintomi che spariscono rapidamente da soli. Se il malessere dovesse disturbare particolarmente, si può valutare l'assunzione di un antipiretico o un antidolorifico leggero, sempre chiedendo consiglio al medico. Infine, alcune persone potrebbero avvertire sintomi influenzali lievi, come una leggera stanchezza o un malessere generale. È importante sapere che questi non indicano che il vaccino abbia causato l'influenza: il vaccino, infatti, non contiene virus attivi». Per evitare inconvenienti, è sempre una buona idea comunicare al medico eventuali allergie o condizioni particolari prima della vaccinazione e assicurarsi di essere in buona salute il giorno della somministrazione. Se si ha la febbre o un'infezione in corso, meglio posticipare. In ogni caso, un po' di riposo e un po' di pazienza sono di solito tutto ciò che serve per affrontare questi piccoli fastidi, che di norma svaniscono in pochissimo tempo.

IL KOELLIKER
Un'eccellenza
della sanità
con 200 medici
e tecnici



■ L'Ospedale Koelliker è una struttura polispecialistica accreditata con il Servizio sanitario nazionale e convenzionata con i principali enti di assistenza privata. Un'equipe medica di eccellenza e una strumentazione altamente tecnologica rendono questa importante realtà sanitaria un punto di riferimento per il territorio. Fiore all'occhiello dell'ospedale sono i Centri specializzati che, grazie a un approccio multidisciplinare, permettono un percorso di diagnosi e cura completo, che coinvolge tutte le equipe mediche. L'attività dell'ospedale che ha sede in corso Galileo Ferraris 247/255 è affidata a oltre 200 tra medici e personale sanitario, attivi su 27 Specialità Cliniche e in grado di garantire ogni anno oltre 100mila prestazioni di Diagnostica per immagini, quasi 80mila visite specialistiche e un'attività chirurgica supportata dalle più innovative strumentazioni.

LE INFORMAZIONI UTILI Mail, telefono oppure online Ecco come prenotare le visite

■ Per le prenotazioni con Servizio sanitario nazionale, contattare il Cup (Centro unico prenotazioni) Regionale al numero verde gratuito 800.000.500.

Presso l'Ospedale Koelliker si possono prenotare in Ssn esami di laboratorio (prelievi@ospedalekoelliker.it) e prestazioni di fisioterapia (fisioterapia@ospedalekoelliker.it) via email o contattando il numero 011- 61.84.511.

Per le prenotazioni private o con assicurazione è possibile scrivere direttamente all'indirizzo e mail prenotazioni.private@ospedalekoelliker.it oppure telefonare al Centralino:011.6184.111 - Lunedì-Venerdì: 8.00-19.00. Sabato:9.00-12.00. Scaricando l'APP Portale Paziente Koelliker permette di prenotare visite ed esami, archiviare fatture e creare il dossier sanitario con tutti i referti.

LA POSTA

NEL PROSSIMO NUMERO
Appuntamento al prossimo Speciale Salute. Per fare le vostre domande ai medici del Koelliker, scrivete a torinocronaca@ospedalekoelliker.it