

# Raffreddori Consigli utili

Quello che dovrete sapere su  
mal di gola, raffreddore,  
mucosa nasale secca, tosse,  
febbre e spossatezza



Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



# Editoriale

Con l'abbassamento delle temperature aumenta il rischio di contrarre raffreddori. Ma non è il freddo la causa delle malattie da raffreddamento; esso è solamente un fattore che ne favorisce l'insorgenza. Freddo, umidità e correnti d'aria indeboliscono il nostro sistema immunitario, lasciando gioco facile ai virus. Gli adulti prendono il raffreddore mediamente tre volte l'anno, mentre i bambini addirittura sei.

Non esistono, di fatto, farmaci in grado di combattere i virus del raffreddore. Ma per alleviare i sintomi della malattia esiste una vasta gamma di farmaci che rende più sopportabili i disturbi legati a questa sindrome e che aiuta ad accelerare il naturale processo di guarigione dell'organismo.

Scegliendo i generici Mepha potrete anche godere del vantaggio di prezzi ridotti.

Buona salute

Quelli con l'arcobaleno



# Cos'è il raffreddore?

## Insorgenza

Responsabili del raffreddore sono i virus che si trasmettono da persona a persona attraverso i colpi di tosse, gli starnuti o anche una semplice stretta di mano. In questo caso si parla di «contagio da goccioline»: i virus passano, attraverso l'aria, dalla persona infetta a quelle sane, penetrando nelle loro vie respiratorie. I virus si attaccano alla cavità rinofaringea, dove possono moltiplicarsi. E il loro terreno di sviluppo diviene particolarmente fertile, quando le difese delle mucose sono indebolite dal freddo, dall'umidità e dalle correnti d'aria o quando le mucose stesse diventano secche a causa del funzionamento degli impianti di riscaldamento degli ambienti. Anche le patologie croniche, lo stress, un'alimentazione non variegata e il fumo sono fattori che fanno aumentare la probabilità di contrarre un raffreddore. Attualmente si conoscono oltre 100 virus in grado di scatenare malattie da raffreddamento.

## Decorso

Affinché i virus si moltiplichino in numero sufficiente da causare lo sviluppo graduale della malattia ci vogliono, in genere, da uno a tre giorni. I primi sintomi di un raffreddore sono costituiti spesso da un senso di prurito al naso e alla gola. La deglutizione diventa fastidiosa e il naso comincia a colare. In alcuni casi compare anche la tosse. Un caso di raffreddore su cinque è accompagnato da febbre fino a 38,5°C e dolori. La maggior parte dei colpiti da questa sindrome accusa debolezza e astenia. Un raffreddore si risolve, in genere, nel giro di otto giorni. Ma prima che scom-

paiano tutti i sintomi e che si possa parlare di guarigione completa trascorrono raramente meno di due settimane.

## Raffreddore o influenza

I concetti di «raffreddore» (= infezione respiratoria) e «influenza» vengono spesso confusi tra di loro, anche se si tratta di due sindromi differenti.

Mentre il raffreddore non porta, in genere, a complicazioni, l'influenza è una patologia grave, che in alcuni casi può avere gravi conseguenze.

Come il raffreddore, anche l'influenza si trasmette da persona a persona. I virus dell'influenza (virus influenzali) portano comunque a un quadro clinico diverso da quello generato dai virus del raffreddore. Tipico dell'influenza è il manifestarsi improvviso della sindrome. In breve tempo compaiono forti mal di testa, febbre alta, brividi e intensi dolori muscolari e articolari. A volte l'influenza è accompagnata da secrezione nasale e da tosse, generalmente secca. Già alla fine del primo giorno di malattia la febbre arriva fino a 39–40°C. Le persone affette da influenza si sentono, in genere, talmente spossate, da doversi mettere per forza a letto per un paio di giorni. Un'influenza dura dalle due alle tre settimane e indebolisce tutto l'organismo.

L'influenza richiede cure mediche. Si suggerisce di prevenirla ricorrendo alla vaccinazione, la quale non protegge, comunque, dai raffreddori.

# Mal di gola

Il mal di gola è conseguenza di una infiammazione della mucosa della laringe, causata da virus o batteri. In gola si avvertono senso di sfregamento e bruciore e la deglutizione dei cibi, specie se solidi, provoca dolore.

## Consigli

**Cosa fare contro il mal di gola e il dolore da deglutizione:**

- ▶ lasciar sciogliere in bocca pastiglie contenenti principi attivi antibatterici e lenitivi
- ▶ utilizzare collutori con proprietà disinfettanti
- ▶ bere molto
- ▶ assumere alimenti molli o liquidi
- ▶ fare impacchi sul collo
- ▶ in presenza di raucedine, parlare il meno possibile. Il sussurrare affatica le corde vocali
- ▶ utilizzare un umidificatore d'aria
- ▶ evitare gli ambienti dove si fuma

## Visita medica

Se i linfonodi del collo si gonfiano in modo evidente, se si forma una patina giallastra sulle tonsille o se compaiono eruzioni cutanee è consigliabile sottoporsi a visita medica. Si consiglia di rivolgersi al medico anche nel caso in cui il mal di gola sia accompagnato da febbre alta, affanno o da alito molto pesante o se il quadro sintomatologico non migliora dopo qualche giorno di automedicazione.

# Decatylen® Neo



## Le compresse da succhiare Mepha:

- ▶ da usare nelle infiammazioni acute del cavo della gola e della laringe
- ▶ leniscono il dolore in caso di mal di gola, raucedine, afte e catarro
- ▶ senza zucchero
- ▶ disponibili anche sotto forma di collutorio



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

# Raffreddore

Si ha un raffreddore, quando i virus penetrano e si moltiplicano nelle cellule della mucosa nasale. La mucosa si gonfia. Allo stesso tempo il naso produce muco, attraverso il quale i virus dovrebbero essere espulsi. Questo muco aumenta di consistenza, provocando, nel tempo, la chiusura delle narici.

## Consigli

### Cosa fare in caso di raffreddore:

- ▶ utilizzare spray nasali decongestionanti (per un massimo di 7 giorni)
- ▶ mantenere umida la mucosa nasale (ad esempio, con uno spray a base di acqua di mare e dexpanthenolo)
- ▶ se si usano in combinazione spray nasali decongestionanti e medicamentosi, usare sempre prima lo spray medicamentoso
- ▶ bere molto (almeno 2 litri al giorno)
- ▶ umidificare l'aria

### Visita medica

Se, trascorsa una settimana abbondante, il raffreddore non scompare, la secrezione nasale contiene del sangue o compaiono fenomeni concomitanti quali febbre alta, mal d'orecchi, forti mal di testa o problemi respiratori, è indispensabile rivolgersi al medico. Si consiglia di sottoporsi a visita medica anche in caso di infiammazione dei seni frontali e di sinusite mascellare.

# Xylo-Mepha®



### Lo spray nasale della Mepha:

- ▶ libera il naso in pochi minuti – per ore
- ▶ con nebulizzatore innovativo
- ▶ senza conservanti – buona tollerabilità
- ▶ periodo di validità: 12 mesi dalla prima apertura

Senza  
conservanti



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

# Mucosa nasale secca

Quando in inverno sono in funzione gli impianti di riscaldamento, la mucosa nasale tende a seccarsi rapidamente. Ciò aumenta la probabilità di contrarre raffreddori, perché i virus penetrano più facilmente nelle cellule della mucosa nasale, dove possono agevolmente moltiplicarsi.

Cause della mucosa nasale secca possono essere anche il clima, ad esempio in montagna, i condizionatori d'aria (ad esempio, negli aerei) e l'inquinamento atmosferico da ozono, polveri sottili o pollini. Anche l'uso prolungato di gocce nasali decongestionanti o di spray danneggia la mucosa nasale e la secca.

## Consigli

### Cosa fare contro la mucosa nasale secca:

- ▶ usare spray nasali umidificanti contenenti acqua di mare
- ▶ il dexpanateno protegge e cura la mucosa nasale
- ▶ usare un umidificatore d'aria

### Visita medica

In caso di ripetuti sanguinamenti nasali o nel caso in cui la mucosa nasale secca emani cattivo odore, si consiglia di sottoporsi a visita medica.

## Mare-Mepha® B<sub>5</sub>



### Lo spray all'acqua di mare della Mepha:

- ▶ umidifica, protegge e cura la mucosa nasale seccata dagli impianti di climatizzazione o di riscaldamento
- ▶ in presenza di alte concentrazioni nell'aria di pollini o di polveri di casa
- ▶ arricchito di vitamina B<sub>5</sub>, la vitamina della pelle
- ▶ indicato per uso prolungato



Senza conservanti

Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

Mucosa nasale secca

# Tosse da raffreddore

La tosse è un riflesso vitale del corpo, che permette di liberare i bronchi da impurità, corpi estranei e muco. Nel decorso del raffreddore la tosse presenta due fasi: all'inizio è secca e dolorosa, mentre nella seconda fase è accompagnata dall'espulsione di muco (tosse produttiva).

## Consigli

### Cosa fare contro la tosse secca da irritazione:

- ▶ assumere uno sciroppo antitosse
- ▶ alzare la testata del letto
- ▶ bere a sufficienza
- ▶ assumere tisane antitosse o che aiutano a ripulire i bronchi
- ▶ fare inalazioni di sali o oli essenziali
- ▶ usare un balsamo antiraffreddore
- ▶ fare impacchi su petto e collo
- ▶ assumere pastiglie che formano una pellicola protettiva sulla mucosa irritata
- ▶ utilizzare un umidificatore d'aria
- ▶ evitare la permanenza in locali dove si fuma

### Visita medica

Se la tosse persiste per più di una settimana oppure è accompagnata da dolori allo sterno e forte affanno, consultare il medico.

## Pectoral Mepha® N



### Lo sciroppo antitosse Mepha:

- ▶ contiene estratti selezionati di erbe officinali ricavati da:
  - ▶ foglie di timo
  - ▶ foglie di piantaggine
  - ▶ radici di primula
  - ▶ radici di virginiana
- ▶ coadiuvante contro il catarro delle vie respiratorie e la tosse da raffreddore



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

# Tosse bronchiale grassa

Nella seconda fase della tosse si ha una formazione eccessiva di muco. Si tratta di una reazione assolutamente naturale del corpo all'infiammazione delle vie respiratorie. L'espulsione del muco attraverso la tosse favorisce l'eliminazione dei virus e di eventuali batteri dalle vie respiratorie.

## Consigli

### Cosa fare contro la tosse bronchiale

- ▶ assumere sciroppi antitosse per fluidificare e sciogliere il muco (ad esempio, acetilcisteina)
- ▶ alzare la testata del letto
- ▶ assumere tisane antitosse o che aiutano a ripulire i bronchi
- ▶ fare inalazioni di sali o oli essenziali
- ▶ frizionare il petto e la schiena con un balsamo antiraffreddore
- ▶ fare impacchi umidi freddi o caldi su petto e collo
- ▶ assumere pastiglie sedative della tosse
- ▶ evitare la permanenza in locali dove si fuma

### Visita medica

Se la tosse persiste per più di una settimana e le secrezioni presentano un colore giallo-verdastro o tracce di sangue, o se la tosse stessa è accompagnata da forte affanno, consultare il medico.

## Mucostop 600



### Il sedativo della tosse Mepha:

- ▶ scioglie il muco denso in 2-3 giorni e lenisce l'irritazione da tosse
- ▶ si assume 1 volta al giorno
- ▶ disponibile sotto forma di granulato o compresse effervescenti
- ▶ altri dosaggi: Mucostop 100 e Mucostop 200



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

# Febbre e dolori

Spesso il raffreddore è accompagnato da un aumento della temperatura o da febbre (sopra i 38°C). Con l'aumento della temperatura il corpo cerca di combattere l'infezione virale. Spesso compaiono, insieme alla febbre, mal di testa e dolori alle articolazioni.

## Consigli

### Cosa fare per combattere febbre e dolori:

- ▶ assumere farmaci antipiretici e antidolorifici
- ▶ bere molto (ca. 3 litri al giorno: p. es. tisane, succhi di frutta diluiti, brodo)
- ▶ fare impacchi surali (mescolare 3 cucchiaini di aceto con 1 litro di acqua fredda, inumidire bene due pezze e avvolgerle attorno ai piedi e ai polpacci, indossare sopra un paio di calzini e cambiare le pezze dopo 10 minuti, ripetendo l'operazione per 3-4 volte)
- ▶ in caso di febbre alta: riposo a letto

### Visita medica

Se la febbre sale sopra i 39°C o se persiste per molti giorni, sottoporsi a visita medica.

# Influbene C®

Abbassa la febbre e calma i dolori nelle malattie da raffreddamento



### Influbene C® compressa effervescente della Mepha:

- ▶ antipiretico
- ▶ antidolorifico
- ▶ con 300 mg di vitamina C
- ▶ da sciogliere in acqua calda o fredda



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

# Sposatezzaza

Quando si è colpiti da raffreddore il sistema immunitario funziona a pieno ritmo. Allo stesso tempo diminuisce l'appetito e forse l'alimentazione non è equilibrata. La conseguenza può essere un senso di sposatezzaza. Un apporto sufficiente di vitamine e sali minerali aiuta a prevenire le malattie da raffreddamento e accelera la guarigione nella fase di convalescenza da un'influenza.

# Vitiron®



## Consigli

**Come combattere la sposatezzaza:**

- ▶ assumere preparati multivitaminici
- ▶ alimentarsi in modo equilibrato assumendo molta frutta e verdura
- ▶ muoversi all'aria aperta
- ▶ dormire a sufficienza

**Il preparato a base di vitamine e sali minerali Mepha:**

- ▶ compresse effervescenti 1 volta al giorno o Suscaps®
- ▶ per combattere la stanchezza e la sposatezzaza
- ▶ per combattere la carenza di vitamine e sali minerali
- ▶ per la riconvalescenza

## Visita medica

Se, dopo aver contratto una malattia da raffreddamento, il senso di sposatezzaza persiste per settimane, è consigliabile rivolgersi al medico. Così si potrà stabilire se ci sono altri problemi di salute responsabili dello stato di debolezza.



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

# Prevenzione

**Al contrario di quanto accade per l'influenza, non esistono vaccini contro le malattie da raffreddamento.**

**E' comunque possibile ridurre il rischio di ammalarsi rafforzando il sistema immunitario:**

- ▶ Una alimentazione sana e bilanciata sufficientemente ricca di vitamine e sali minerali influisce positivamente sulle difese immunitarie.
- ▶ Bere molto: 2 – 3 litri al giorno sotto forma di acqua, tè e succhi di frutta diluiti.
- ▶ Praticare regolarmente sport e muoversi molto all'aria aperta.
- ▶ Saune, docce calde e fredde alternate e massaggi possono rafforzare la capacità di resistenza dell'organismo.
- ▶ Smettere di fumare riduce la sensibilità delle mucose agli attacchi dei virus.
- ▶ Innalzare il livello di umidità dell'aria con l'aiuto di un umidificatore.
- ▶ L'abitazione dovrebbe essere arieggiata regolarmente anche nei mesi invernali.
- ▶ L'abbigliamento deve essere adeguato alle temperature e al tempo. Cercare di non lasciar raffreddare mani e piedi.
- ▶ Dormire a sufficienza.
- ▶ Lavarsi regolarmente le mani.
- ▶ Evitare i luoghi affollati.

# Prodotti consigliati:

## Per il mal di gola

- ▶ Decatylen® Neo compresse da succhiare
- ▶ Decatylen® soluzione per gargarismi

## Per il raffreddore

- ▶ Xylo-Mepha® spray nasale

## Per umidificare la mucosa nasale

- ▶ Mare-Mepha® B<sub>5</sub> spray nasale

## Per la tosse da raffreddore

- ▶ Pectoral Mepha® N sciroppo antitosse

## Per tosse bronchiale grassa

- ▶ Mucostop 600 compresse effervescenti  
o granulato

## Per combattere la spossatezza

- ▶ Vitiron® compresse effervescenti  
o Suscaps®

Mepha Pharma SA  
4147 Aesch BL  
[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

19454 – 0107

**mepha**

