

La tosse nel bambino

Conoscerla per gestirla nella maniera più appropriata

Che cos'è la tosse?

La tosse è quel suono prodotto dalla rapida espulsione di aria dai polmoni. Il meccanismo della tosse consta tipicamente di un'energica inspirazione, seguita da un'ancora più energica espirazione con la glottide che rimane chiusa per un brevissimo tempo necessario a comprimere l'aria espirata. Alla riapertura della glottide il palato molle si innalza per evitare che l'aria passi dal naso. La tosse è un meccanismo riflesso ma può essere anche un atto volontario.

Perché viene la tosse?

Le vie respiratorie sono tappezzate di terminazioni nervose che funzionano da recettori della tosse. Quando questi recettori vengono stimolati dall'aumento della produzione di muco, da agenti irritanti (es.: polvere, fumo di sigaretta) o da corpi estranei, si innesca il riflesso della tosse che ha lo scopo di espellere tali sostanze. Dunque la tosse è un meccanismo di difesa, che di per sé non andrebbe combattuto, ma anzi facilitato. Nel bambino la causa principale della tosse sono le infezioni delle vie respiratorie. Esse provocano un aumento della produzione di muco che – andando ad arricchirsi di globuli bianchi e cellule desquamate – si addensa trasformandosi in catarro. In questi casi parliamo di tosse “catarroso” o “grassa” o “produttiva”. E' proprio il tipo di tosse utile che non dobbiamo ostacolare ma anzi rendere più efficace fluidificando il catarro (vedi oltre). Talvolta però la tosse non è accompagnata dalla produzione di catarro e allora parliamo di tosse “secca”.

Nel bambino la tosse secca si verifica più spesso come conseguenza dell'inalazione di agenti irritanti presenti nell'ambiente, soprattutto il fumo di sigaretta, ma anche per infezioni della laringe, la parte della gola dove risiedono le corde vocali. In quest'ultimo caso la tosse assume un timbro caratteristicamente “abbaiante”. Una tosse secca può anche essere espressione di un'allergia a qualche inalante (acari, muffe, pollini, etc.) e allora è spesso accompagnata dalla presenza di tipici sibili asmatici. Più eccezionalmente la tosse secca può essere la conseguenza dell'inalazione di un corpo estraneo.

Quali rimedi per dare sollievo al bambino con tosse?

Si è già anticipato che in caso di tosse “grassa” occorre fluidificare il catarro. In commercio esistono moltissimi fluidificanti ma nessuno si è mai dimostrato chiaramente superiore all'acqua in questa funzione. Pertanto il consiglio è quello di somministrare al bambino liquidi sotto forma di bevande a lui gradite, meglio se calde, senza forzarlo a mangiare se non ne ha voglia. Inoltre occorre mantenere l'umidità relativa dell'ambiente in cui vive intorno al 40-60%, aiutandosi – se necessario – con un umidificatore, ma anche più tradizionalmente con panni bagnati stesi ad asciugare sui termosifoni.

E' sconsigliato aggiungere prodotti “balsamici” nell'umidificatore, perché di dubbia utilità e potenzialmente irritanti. Se invece la tosse è “secca”, oltre ad umidificare l'ambiente, si può provare anche a umidificare direttamente le vie respiratorie con aerosol di soluzione fisiologica (2-3 cc 2-3 volte al giorno). Non sono molti i bambini che traggono beneficio da questa pratica, ma si può provare per capire se al proprio bambino porta benefici. Inoltre la tosse secca disturba spesso il sonno e allora si può cercare di sedarla. In commercio esistono moltissimi sedativi della tosse ma nessuno si è mai dimostrato chiaramente superiore al miele in questa funzione.

Pertanto il consiglio è quello di somministrare un cucchiaino di miele (meglio se sciolto in una bevanda calda) prima di andare a dormire. La somministrazione può essere ripetuta anche durante il giorno se la tosse resta secca e procura molto fastidio al bambino. Il miele non va utilizzato sotto l'anno di età perché – potendo contenere piccole quantità di spore di botulino – potrebbe risultare tossico per i più piccoli.

Che la tosse sia grassa o secca (ma anche quando la tosse non c'è!) di fondamentale importanza è che il bambino non sia esposto al fumo passivo. E non è sufficiente non fumare in casa, perché chi fuma porta sui propri vestiti particelle irritanti per le mucose delle vie respiratorie, che il bambino facilmente inala quando viene preso in braccio o comunque accudito.

Quando somministrare i farmaci contro la tosse?

In farmacia si trovano numerosi farmaci per la tosse: da una parte fluidificanti, mucolitici, mucoregolatori ed espettoranti, dall'altra sedativi, in mezzo varie combinazioni dei precedenti. Si è già anticipato come gli studi scientifici non abbiano appurato una chiara superiorità di questi prodotti rispetto all'acqua, che rimane il miglior fluidificante e rispetto al miele, che rimane il miglior sedativo. Non si può però escludere che qualche bambino tragga beneficio dalla loro somministrazione. Ma quando può essere giustificato ricorrere ad un farmaco? Quando le secrezioni respiratorie sono molto dense l'acetilcisteina per via aerosolica si è dimostrata efficace, ma solo nei bambini con mucoviscidosi, una particolare e grave malattia che rende le secrezioni molto vischiose. Quando il miele arreca scarso beneficio e la tosse secca continua ad interferire pesantemente con il sonno, qualche bambino potrebbe trarre beneficio dalla somministrazione del destrometorfano, presente in commercio anche come sciroppo arricchito di miele. Un discorso a parte meritano quelle tossi provocate da una laringite o da una bronchite asmatica. Entrambe queste condizioni provocano una dispnea nel bambino, cioè una difficoltà nel respiro. La laringite si distingue per la presenza di una dispnea inspiratoria (difficoltà a tirar dentro l'aria) accompagnata da tosse abbaiente, abbassamento della voce e talvolta stridor (un tipico rumore di risucchio al termine di un accesso di tosse), mentre la bronchite asmatica presenta una dispnea prevalentemente espiratoria (difficoltà a buttar fuori l'aria) accompagnata dal tipico sibilo o fischio. La laringite risponde bene agli aerosol con cortisonico, mentre la bronchite asmatica agli aerosol con broncodilatatore.

In caso di tosse, quando è opportuno contattare il pediatra per una visita?

Poiché la tosse è un sintomo e non una malattia, bisogna valutare lo stato del bambino nel suo complesso per capire se è una situazione che richiede la visita del pediatra, visita che andrà effettuata necessariamente in ambulatorio dove vi è la possibilità di effettuare test rapidi per giungere ad una diagnosi più accurata. Se il bambino tossisce ma non presenta né febbre né affanno e non vi è particolare interferenza con le sue attività quotidiane, cioè continua a giocare e ad alimentarsi senza problemi, si può attendere anche per 2-3 settimane la regressione spontanea della tosse, mettendo in pratica i consigli sopra citati per dargli sollievo.

E' invece opportuno contattare lo studio per fissare una visita dal pediatra quando:

- la tosse persiste per più di 2-3 settimane pur in assenza di altri sintomi
- la tosse si associa a febbre per oltre 72 ore (vedi i consigli per la febbre su quando anticipare la visita prima delle 72 ore)
- la tosse si associa ad affanno non dovuto al naso chiuso (verificare che l'affanno persista anche dopo aver liberato il naso con opportuni lavaggi di soluzione fisiologica)
- il bambino piange o si lamenta per la presenza di dolore al petto o alla schiena
- il bambino ha meno di 3 mesi

Infine vi sono situazioni in cui la visita va effettuata nel più breve tempo possibile e una telefonata in ambulatorio vi chiarirà se sia meglio andare direttamente in Pronto Soccorso:

- insorgenza improvvisa con accessi continui (sospetto di inalazione di corpo estraneo)
- stato di coscienza alterato (torpore, sonnolenza eccessiva, lamentosità)
- importante difficoltà respiratoria
- colorito bluastro delle labbra
- il bambino ha meno di 1 anno e tossisce di continuo