



L'asma non va in vacanza

Non dimenticare di controllare ASMA e RINITE allergica anche d'estate



Prepararsi alle vacanze è un momento emozionante; eppure, se sei una delle tante persone che soffrono di asma e rinite allergica, potresti dover prendere qualche piccola precauzione. Che tu trascorra le tue vacanze rilassandoti e scaricandoti, oppure coinvolgendo la tua famiglia in attività divertenti, è importante che i problemi di salute, soprattutto quelli che si possono prevenire, non rappresentino un ostacolo. Proprio come hai attentamente programmato la tua destinazione, un'accurata pianificazione è importante per assicurarti di star bene anche quando vi sarai giunto.

Questo opuscolo spiega il legame fra asma e rinite allergica.

Mostra come riconoscere i fattori scatenanti e fornisce suggerimenti su come gestire la sintomatologia, così da trarre il meglio dalle proprie vacanze.



VACANZE

Qual è il legame fra asma e rinite allergica?

L'asma è una condizione infiammatoria che colpisce le vie aeree e si stima che circa 300 milioni di individui ne soffrano in tutto il mondo. Le vie aeree degli individui asmatici sono ipersensibili e reagiscono ad agenti estranei, noti come fattori scatenanti, quali il polline, gli acari della polvere e gli animali da pelliccia. La sintomatologia dell'asma consiste in difficoltà di respirazione, sibili, tosse e oppressione toracica.

Come nel caso dell'asma, anche la rinite allergica è considerata un problema sanitario a livello globale, in quanto colpisce dal 10% al 25% della popolazione mondiale. Nonostante i fastidiosi sintomi, molti pazienti non la riconoscono come una malattia e perciò non consultano un medico. La rinite allergica è causata da fattori scatenanti che determinano l'infiammazione delle vie aeree superiori e attaccano il naso. La sintomatologia consiste in starnuti, irritazione nasale, rinorrea, lacrimazione, rossore agli occhi e sensazione di congestione. I fattori scatenanti allergici comprendono anche il polline, gli acari domestici della polvere, gli animali con pelliccia e l'inquinamento atmosferico.

Forse non ne sei ancora a conoscenza, ma asma e rinite allergica sono condizioni fra loro strettamente correlate. Entrambe sono malattie delle vie aeree causate da un'infiammazione e spesso si sovrappongono. La ricerca clinica mostrato che su dieci pazienti asmatici otto soffrono anche di rinite allergica. Inoltre, si è scoperto che la rinite allergica tende a peggiorare la sintomatologia asmatica e può rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo di asma. Pertanto, gli esperti raccomandano di trattarle tutt'e due contemporaneamente, se possibile.

Asma e rinite allergica hanno in comune molti fattori scatenanti, che possono essere presenti per tutto l'anno. Evitare questi fattori scatenanti può contribuire a ridurre al minimo il rischio di episodi acuti di asma e rinite allergica. In realtà evitare i fattori scatenanti non è sempre possibile e può essere inutile ai fini del controllo della sintomatologia. Benché non vi sia alcuna cura risolutiva per l'asma e la rinite allergica, sono disponibili trattamenti che aiutano a mantenerle sotto controllo.



Cosa prendere in considerazione al momento in cui si programmano le proprie vacanze

Gli acari della polvere.

Possono rappresentare un problema soprattutto quando si è in viaggio. Porta con te il tuo cuscino e una coperta anti-allergica se prevedi di dormire in un albergo.

Il campeggio.

È molto divertente, ma può esporti al contatto con pollini, pulviscolo agricolo e animali.

Gli allergeni del polline variano da zona a zona.

Ad esempio, il polline d'erba è l'allergene più comune in Europa. Fa' attenzione al fumo prodotto dai fuochi da campo e alle mattine fredde, umide e nebbiose!

Lo sci.

Quando programmi una vacanza sciistica, tieni ben presente la possibilità che l'asma sia scatenato dall'aria fredda e/o dall'esercizio fisico.

La località.

Se il tuo problema di asma è influenzato da fattori ambientali quali il polline, l'inquinamento o alcuni tipi di clima, verifica in anticipo la probabilità di questi fattori scatenanti nel periodo dell'anno in cui intendi trascorrere le vacanze in quella località. Cerca di evitare le città molto inquinate.

I farmaci.

Tieni sempre il tuo farmaco con te, nel caso che i tuoi bagagli vengano perduti o siano in ritardo. Se ti rechi in un'area con elevata quantità di polline nell'aria o in un luogo con alti livelli di inquinamento atmosferico, cerca di assumere il tuo farmaco prima di giungere a destinazione.

Soffri di asma e rinite allergica?

- Negli ultimi dodici mesi hai avuto sintomi come congestione nasale, prurito nasale, lacrimazione, starnuti o muco nasale nel corso della giornata?
- Negli ultimi dodici mesi hai avuto questi sintomi di a, tanto da renderti difficile prendere sonno o tanto da svegliarti?
- Ti capita di avere questo genere di sintomi più di una volta alla settimana?
- Questi sintomi influenzano il tuo lavoro, le attività domestiche, i compiti della scuola, le attività in famiglia o le vacanze?
- Ti sembra che l'asma tenda a peggiorare quando si verificano questi sintomi?

Se la tua risposta a una qualunque delle domande qui sopra è affermativa, devi parlare dei tuoi sintomi con il tuo medico e trovare una soluzione appropriata per trattare le due patologie contemporaneamente.

Un problema duplice: asma più rinite allergica

Fino all'80% dei pazienti asmatici soffre anche di rinite allergica.



I pazienti affetti da rinite allergica hanno una probabilità fino a tre volte maggiore di sviluppare asma.



Source: Journal of Allergy and Clinical Immunology
Courtesy of Merck & Co. Inc



La gestione della sintomatologia dell'asma e della rinite allergica può rappresentare una vera sfida per le persone che soffrono di entrambe le patologie. Ci si può ritrovare a destreggiarsi fra tre o quattro diversi farmaci al giorno. Eppure non è sempre necessario che sia così perché sono disponibili farmaci che consentono di trattare entrambe le patologie contemporaneamente.

Al prossimo controllo, parla con il tuo medico se pensi che la tua rinite allergica stia peggiorando l'asma di cui soffri il tuo medico individuerà il trattamento adatto a te



VACANZE

