

Malattie virali nei bambini

Che cosa sono le malattie virali?

Un virus è un germe che causa infezioni come il raffreddore, la bronchiolite, la tonsillite, le infezioni all'orecchio e l'influenza. Esistono centinaia di virus diversi.

Che cosa causa le malattie virali?

Un virus può essere trasmesso da una persona ad un'altra tramite goccioline emesse dal naso (con starnuti e secrezioni nasali) e dalla bocca (con la saliva o la tosse) o tramite il vomito o le feci (specialmente se una persona ha la diarrea).

Un virus può diffondersi con la massima facilità quando i bambini sono in diretto contatto l'uno con l'altro, come negli asili, kindergarten o scuole. Di solito la malattia si manifesta qualche tempo dopo che il bambino è venuto in contatto con il virus, generalmente dopo due o tre giorni.

A mano a mano che l'organismo del bambino sviluppa il proprio sistema di difesa contro le malattie (il sistema immunitario), egli è esposto a una serie di virus e può avere 10 o 12 malattie virali all'anno tanto è vero che non appena si riprende da un virus, viene colpito da un altro e i genitori pensano che sia sempre ammalato.

Quali sono i sintomi delle malattie virali?

Le malattie virali si manifestano con vari sintomi, quali:

- naso chiuso o gocciolante
- occhi rossi e lacrimosi
- mal di gola
- febbre e eruzione cutanea (caratterizzata da macchie che diventano bianche per un secondo se vengono compresse con un dito o con un bicchiere)
- tosse e starnuti
- vomito e diarrea
- sonnolenza (*letargia*)
- inappetenza
- senso di malessere generale.

Molti virus si manifestano in forma lieve, ma i neonati (specialmente quelli sotto i tre mesi di età) possono aggravarsi molto rapidamente e devono essere sottoposti ad una visita di controllo da parte del medico.

Trattamento

Le malattie virali non possono essere curate con gli antibiotici, per cui il miglior trattamento consiste nel riposare a casa per consentire al sistema immunitario di lottare contro il virus.

Cura a casa

Alcuni semplici accorgimenti possono mettere il bambino più a suo agio.

- Dategli da bere piccole quantità di liquidi quando è sveglio (per esempio un sorso d'acqua più o meno ogni 15 minuti). Questo è utile per alleviare il mal di gola e per sostituire i liquidi che ha perso a causa della febbre. L'acqua è la cosa migliore, però potete anche dargli succo di frutta o 'cordial' diluiti con l'acqua. I ghiaccioli sono ottimi per rinfrescare la gola e per regolare l'equilibrio idrico dell'organismo (specialmente se il bambino vomita o ha la diarrea). I ghiaccioli non fanno peggiorare l'infezione virale o il mal di gola.
- Non preoccupatevi se il bambino non mangia. Vedrete che ricomincerà a mangiare non appena si sente meglio.
- Fatelo riposare.
- Per liberare il naso chiuso dei neonati potete usare gocce nasali di soluzioni saline (in questo modo il bambino può alimentarsi più facilmente).
- Usate il paracetamol (*Panadol* o *Dymadon*) o l'ibuprofen (*Nurofen*) per calmare il dolore, o se il bambino è avvilito, irritabile o letargico. Non usate il paracetamol o l'ibuprofen per abbassare la febbre. La febbre in effetti aiuta l'organismo a riprendersi in modo naturale, per cui abbassandola si potrebbe prolungare la malattia. Controllate attentamente la confezione dei medicinali per sapere con precisione il dosaggio che dovete somministrare e non date al bambino altri prodotti che contengono il paracetamol o l'ibuprofen (come ad esempio alcuni sciroppi per la tosse e preparati per il raffreddore e l'influenza).
- Non usate altri rimedi a meno che non ve lo abbia raccomandato un medico o un professionista sanitario.
- **Non date** al bambino l'aspirina.

Cosa potete aspettarvi

- Il bambino si sentirà meglio entro pochi giorni, ma continuerà a stare poco bene fino a un massimo di due settimane.
- La tosse potrebbe durare per parecchie settimane.
- Molte eruzioni cutanee si manifestano in forma lieve e non causano al bambino nessun fastidio, però ce ne sono alcune che potrebbero provocare molto prurito. L'eruzione cutanea spesso dura pochi giorni e poi piano piano scompare, a volte si manifesta dopo che gli è passata la febbre. Questo tipo di eruzione cutanea prende il nome di *Roseola* e quando appare è segno che il bambino sta migliorando.



Malattie virali nei bambini

- A volte il raffreddore può far scatenare l'asma (se il bambino è asmatico) o un suono sibilante quando respira. Se questo dovesse succedere, curate l'asma come fareste normalmente, ma se il suono sibilante non si è mai verificato prima e il bambino respira con difficoltà, portatelo dal medico per una visita di controllo.
- Raramente, un bambino oltre a un'infezione virale potrebbe anche avere un'infezione batterica. Se il bambino non sta migliorando o le sue condizioni peggiorano, consultate il vostro medico di base.
- In casi rari, i virus che provocano il morbillo, la parotite e la rosolia potrebbero dar luogo a gravi complicazioni.

Prevenzione

È quasi impossibile poter prevenire che il bambino venga colpito da un'infezione virale, ma ci sono alcune precauzioni che potete prendere per proteggerlo, queste sono:

- immunizzare il bambino per prevenire certi virus come il virus del morbillo, parotite, rosolia e varicella
- assicurarvi che segua una dieta alimentare ben equilibrata e che dorma molto – questo serve a rafforzare il sistema immunitario (i bambini non dovrebbero prendere le vitamine su una base giornaliera)
- non mandarlo a scuola o all'asilo quando sta poco bene
- insegnare ai bambini più grandicelli a lavarsi le mani ogni volta che toccano un fazzolettino di carta, starnutiscono o tossiscono coprendosi la bocca con le mani (i fazzolettini di carta sono molto più igienici dei fazzoletti normali). Insegnate al bambino a buttare i fazzoletti di carta nella pattumiera subito dopo l'uso.

Note:

Assistenza medica



In un'emergenza recatevi al pronto soccorso dell'ospedale più vicino o chiamate un'ambulanza (digitate 000). Questo dovete farlo se il bambino:

- è molto pallido o non riuscite a svegliarlo
- respira con difficoltà
- ha tre mesi di età o meno, non mangia o ha la febbre



Consultate il vostro medico di base o un professionista sanitario se il bambino:

- ha mal di testa o una rigidità al collo
- ha un dolore che non passa nemmeno dopo aver preso il paracetamol o l'ibuprofen
- ha persistente vomito e diarrea
- ha la febbre alta (che non migliora dopo 48 ore)
- si rifiuta di bere o di succhiare un ghiacciolo per sei ore. Non preoccupatevi se non vuole mangiare
- ha un'eruzione cutanea o una macchia che non diventa bianca per un secondo o meno se viene compressa con le dita o se vi poggiate sopra un bicchiere
- ha i pannolini asciutti o bagna meno di quattro pannolini al giorno
- non è migliorato dopo 48 ore
- vi causa preoccupazioni per qualsiasi altra ragione.

Se il bambino pare che stia male e ha meno di tre mesi di età, deve essere sottoposto ad una visita medica di controllo. Le condizioni dei neonati possono aggravarsi molto rapidamente.



Per poter consultare un infermiere/ra abilitato/a potete chiamare il servizio **NURSE-ON-CALL 24 ore al giorno** al numero **1300 60 60 24** al costo di una telefonata urbana da qualsiasi località del Victoria.*

NURSE-ON-CALL fornisce accesso a un servizio interpreti per chi ha problemi o difficoltà a comunicare in inglese. Chiamare il numero **1300 60 60 24**.

*Le chiamate dai cellulari potrebbero essere addebitate ad una tariffa superiore.

Volete maggiori informazioni?

- Visitate il sito web **Royal Children's Hospital** www.rch.org.au/kidsinfo
- Visit the **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Se volete ricevere questa pubblicazione in un **formato accessibile**, chiamate il numero 9096 8064 oppure inviate una email al recapito edfactsheets@dhs.vic.gov.au

Giugno 2008. Disponibile anche su internet al recapito www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sanitarie sono intese solo per scopi educativi di carattere generale. Consultate il vostro medico di base o un altro professionista sanitario per assicurarvi che esse facciano al caso vostro.