

IL SETTIMANALE
CHE TI FACILITA LA VITA

DONNA MODERNA

WWW.DONNAMODERNA.COM

CHE SCANDALO!

**ITALIANI EGOISTI:
NON VOGLIONO
DONARE GLI ORGANI**

PAG. 30

DEDICATO A MAMME E PAPÀ



**IL BAMBINO DI
DONNA MODERNA: MODA,
BELLEZZA, ALIMENTAZIONE,
PSICOLOGIA... 53 PAGINE
DI CONSIGLI UTILI PAG. 141**



**INTERVISTA A
ALESSIA MARCUZZI**
**«LA MIA PAURA?
INVECCHIARE
SENZA UN UOMO»**
PAG. 68

28 GENNAIO 2009
Anno XXII N. 4

MONDADORI

**CONTRO LA PELLE SECCA
NUTRI VISO E
CORPO CON L'OLIO
D'ARGAN PAG. 90**

UNA SOLUZIONE PER TE

GUARIRE IN FRETTA

*Affrontiamo dalla A alla Z
i malesseri di stagione
e i piccoli incidenti DOSSIER pag. 77*

questo ti facilita la vita

DOSSIER



CORBIS

Guarire in fretta

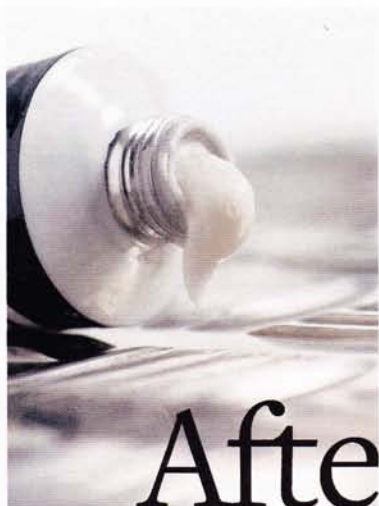
AFFRONTIAMO DALLA **A ALLA **Z** I MALESSERI
DI STAGIONE E I PICCOLI INCIDENTI**

inserto da staccare

Raffreddore o mal di schiena. Tagli o contusioni. Qui trovi 21 disturbi che puoi risolvere senza chiamare (quasi mai) il medico.

Segui passo per passo tutte le indicazioni degli esperti. Ti dicono il rimedio giusto e le mosse da fare per stare subito bene

di Elena Giliberti



Afte

COME INTERVENIRE SUBITO

Per curare queste piccole ulcere della mucosa della bocca non ci sono rimedi istantanei efficaci. «Le afte non sono causate, come l'herpes, da un virus e non si prendono per contagio. Possono spuntare su lingua, palato e interno della bocca senza un'apparente ragione e scomparire da sole nel giro di una settimana» spiega Massimo Ghislanzoni, medico specialista in dermatologia e venereologia. «Per diminuire il fastidio, però, è utile trattare la parte con soluzioni di cortisone e antibiotici». O, in alternativa, con gel o collutori a base di aloe vera: formano una pellicola protettiva che blocca l'irritazione e allevia il dolore.

COSA EVITARE

I cibi aspri come gli agrumi, l'aceto, la frutta secca e i cibi piccanti, che rendono il dolore più acuto e aumentano l'acidità della bocca.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se non guariscono spontaneamente nell'arco di 10 giorni, o se si presentano di frequente, possono essere indice di altre malattie o della carenza di vitamine e sali minerali. In questo caso, è opportuno sottoporsi a esami specifici.

Bernoccoli



COME INTERVENIRE SUBITO

Per prima cosa, mai sottovalutare questo tipo di trauma. «Dopo aver preso il colpo, è necessario stendersi e riposare un momento» spiega Gianluca Cusmà, medico ortopedico a Milano. «Occorre anche mettere del ghiaccio sulla parte e tenerlo per 20-25 minuti, utilizzando una borsa o un panno leggero, per evitare che il ghiaccio, a diretto contatto con la pelle, possa provocare ustioni da freddo. Nei tre giorni successivi, alla mattina e alla sera, si può medicare la parte spalmando delicatamente sul bernoccolo una pomata antinfiammatoria a base di eparina, un anticoagulante che aiuta l'assorbimento dell'ematoma».

COSA EVITARE

Di rimanere soli. Il bernoccolo compare subito, ma altri effetti possono manifestarsi anche parecchie ore dopo l'incidente.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se dopo il trauma si verificano alterazioni dello stato di coscienza, come un mancamento, un giramento di testa, un'amnesia. In questo caso è necessario e urgente farsi accompagnare subito al Pronto soccorso.



Botte e contusioni

COME INTERVENIRE SUBITO

La prima cosa da fare, quando ci si procura una contusione di qualunque genere, è applicare del ghiaccio. «Bisogna tenerlo appoggiato sulla parte dolente per i primi 30 minuti delle tre o quattro ore successive all'incidente. Il freddo, infatti, riduce l'estensione dell'ematoma» spiega Gianluca Cusmà, medico ortopedico. «Tra un'applicazione e l'altra, è utile stendere una pomata con un principio antinfiammatorio. O se il dolore è molto forte, per evitare di dover massaggiare la contusione, si può ricorrere ai cerotti antinfiammatori, che rilasciano a poco a poco il farmaco, o a delle compresse da prendere a stomaco pieno».

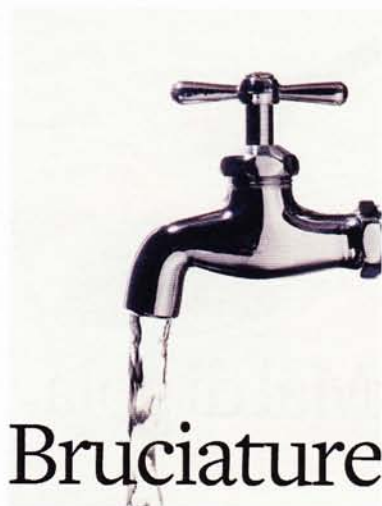
COSA EVITARE

«Tra il ghiaccio spray e quello solido, meglio usare il secondo. Perché raffredda in modo più uniforme e costante» aggiunge l'ortopedico.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se non si riesce a muovere bene la parte contusa e se, trascorse 24 ore, il gonfiore e il rossore non diminuiscono, è necessario fare una radiografia. In questo modo il medico può escludere che non ci siano lesioni interne.

GETTY (3) - CORBIS (3)



COME INTERVENIRE SUBITO

«Se ci si scotta in modo superficiale con il forno, il ferro da stiro oppure con l'acqua o l'olio bollente, per prima cosa bisogna mettere la parte ustionata sotto l'acqua fredda» spiega Massimo Ghislanzoni medico specialista in dermatologia e venerologia. «Se poi si forma una bolla sulla pelle, è bene farla scoppiare bucandola con l'ago sterile di una siringa monouso. In questo modo, la vescica si svuoterà del liquido sieroso che contiene. Poi basterà spalmare una pomata antinfiammatoria e proteggere la zona con una garza leggera, finché la vescica non si sarà riassorbita spontaneamente, in genere dopo due o tre giorni».

COSA EVITARE

Rompere o staccare la pellicina della vescica. Senza questa naturale barriera protettiva, infatti, aumenta il rischio di infezione della ferita.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Bisogna consultare il dermatologo se la bolla, con il passare dei giorni, non migliora visibilmente. Ma anche se la vescica comincia a produrre del pus, cioè la tipica secrezione giallastra che si forma quando c'è un'infezione.



COME INTERVENIRE SUBITO

In un cassetto, in un'anta o sotto un vaso del balcone: schiacciarsi le dita è uno degli incidenti domestici più frequenti. La prima cosa da fare? Evitare di muovere il dito finché il dolore non diminuisce. «E controllare l'unghia: se si forma un alone scuro, vuol dire che c'è una perdita di sangue a livello profondo» spiega Gianluca Cusmà, medico ortopedico. «Quindi occorre bucare l'unghia in corrispondenza della macchia (si può usare un ago da cucito sterilizzato con dell'alcol o dell'altro disinfettante, per lasciarlo uscire. Se il sangue rimane sotto l'unghia, formando un ematoma, c'è il rischio di perderla».

COSA EVITARE

Muovere il dito per vedere se è rotto o metterlo sotto l'acqua calda. Perché si rischia di peggiorare le cose e di aumentare l'infiammazione.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se il dolore acuto non passa entro sei ore dall'incidente, ci può essere una frattura: meglio andare al pronto soccorso. Serve il medico anche se non si riesce a bucare l'unghia per drenare il sangue e se si gonfiano o diventano bluastre le altre falangi.



COME INTERVENIRE SUBITO

«Oltre i 38°C di temperatura, si possono usare i farmaci antifebbrili, o antipiretici (sono a base di paracetamolo o acido acetilsalicilico)» spiega Vito Pappalepore, medico di famiglia e segretario provinciale della Fimmg (Federazione italiana medici di medicina generale). «Le dosi consigliate sono 500 mg ogni cinque ore, fino allo stabilizzarsi della temperatura corretta». Se la febbre aumenta, per abbassarla si possono fare impacchi di acqua fresca e aceto sulla fronte. Gli altri rimedi, infine, consistono nello stare a riposo, bere molti liquidi, mangiare cibi leggeri e proteici e, infine, indossare vestiti freschi, che assorbano la sudorazione.

COSA EVITARE

Prendere gli antibiotici, perché riducono le difese naturali dell'organismo. Ma anche uscire di casa o stare in luoghi affollati.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se dopo tre o quattro giorni, nonostante gli antipiretici, la febbre non diminuisce, è bene chiamare il medico. Lo stesso bisogna fare in caso di una ricaduta oppure se si presentano altri sintomi, come mal di testa o malessere diffuso.

Graffi e tagli



COME INTERVENIRE SUBITO

Per prima cosa bisogna lavare la ferita e la pelle attorno con sapone e acqua corrente fredda, in modo da togliere eventuali corpi estranei come terra, sporcizia o schegge. «Poi, per evitare che la ferita si infetti, si deve passare sulla parte una garza imbevuta di disinfettante o con una soluzione chiamata eosina acquosai, un antisettico simile al più classico mercurocromo che va applicato con l'aiuto di un cotton fioc tutti i giorni» spiega Massimo Ghislanzoni, specialista in dermatologia e venerologia. Attenzione: prima di trattare la ferita occorre lavarsi con cura le mani. E ricordarsi di cambiare la medicazione ogni giorno».

COSA EVITARE

Usare l'alcol per disinfettare la ferita. Perché, anche se si tratta di un antisettico perfetto per la cute sana, sulle ferite è irritante.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Occorre sentire il parere del dottore se attorno alla ferita compaiono i classici segni di un'infezione. E cioè rossore, dolore, striature rosse, gonfiore caldo al tatto e nella eventualità accompagnati anche da brividi oppure da febbre.

Herpes sulle labbra



COME INTERVENIRE SUBITO

«Se si tratta della prima volta, l'herpes va curato il prima possibile con una terapia di farmaci a base di acyclovir, un agente antivirale che aiuta l'organismo a combattere il virus responsabile di questa particolare e fastidiosa infezione» suggerisce Massimo Ghislanzoni, specialista in dermatologia e venerologia. «Se, invece, non si tratta del primo episodio, l'herpes dovrebbe guarire spontaneamente nel giro di pochi giorni. Per evitare complicazioni e tentare di accelerare i tempi di guarigione si può applicare una pomata antibiotica e, soprattutto, non bisogna grattare le vescicole. Dopo pochi giorni, scompaiono da sole».

COSA EVITARE

I rimedi popolari come bicarbonato o limone, che irritano le vescicole. E occhio a non contagiare altri con bacio usando lo stesso bicchiere.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se si hanno più di sei recidive di herpes all'anno, o più di una ogni due mesi circa, occorre contattare un medico. In questi casi può essere utile una terapia con acyclovir a dosaggio basso da prendere anche per sei mesi consecutivi.



Mal di gola

COME INTERVENIRE SUBITO

«Per spegnere sul nascere il mal di gola sono ottimi i gargarismi antinfiammatori a base di acido salicilico, da ripetere due o tre volte al giorno» spiega Francesco Zibordi, responsabile dell'unità otorinolaringoiatrica alla Casa di cura S. Pio X di Milano. «Fa bene anche bere bevande tiepide con miele che, grazie al loro effetto balsamico ed emolliente, alleviano il bruciore. «È importante poi stare in un ambiente caldo e umido. In casa, sarebbe opportuno usare un umidificatore o mettere un panno bagnato sul calorifero della stanza. Infine, visto che spesso il mal di gola viene perché si prende freddo, è importante stare al caldo».

COSA EVITARE

Di usare a lungo pastiglie e collutori disinfettanti. Perché combattono tutti i microrganismi presenti nel cavo orale, anche quelli utili.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se sale la febbre, meglio consultare il medico. Occorre sentire lo specialista anche se si comincia ad avvertire un dolore più forte da una parte sola della gola, perché potrebbe esserci un particolare tipo di infiammazione.

CORBIS (2) - MARKA - GETTY (3)



Mal di schiena da sforzo

COME INTERVENIRE SUBITO

«Quando la schiena si blocca bisogna mettersi a riposo» spiega Gianluca Cusmà, medico ortopedico a Milano. «Poi occorre restare ben coperti, possibilmente tenendo una boule dell'acqua calda sulla zona dolente. Il calore, infatti, ha un grande potere rilassante sui muscoli contratti, quindi aiuta a rimettersi in sesto il prima possibile. Nel caso in cui, invece, il dolore sia davvero molto forte, è il caso di ricorrere a un farmaco che sia a base di paracetamolo. Questa sostanza analgesica, infatti, è anche in grado di diminuire il livello di infiammazione».

COSA EVITARE

In primo luogo il ghiaccio. Ma anche gli esercizi di allungamento o i massaggi: nella fase acuta del mal di schiena sono dannosi.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se il dolore si irradia alle gambe e se si riduce la sensibilità o la forza degli arti inferiori servono esami approfonditi. Lo stesso se capita di frequente di restare bloccati: anche in questo caso, occorre capire quali sono le cause.



Mal di stomaco

COME INTERVENIRE SUBITO

Se si tratta di gastrite, occorre abbassare i livelli di acidità nello stomaco, generalmente dovuta a stress, fumo o a un'alimentazione scorretta. «Fare un pasto leggero ma equilibrato può ridurre il bruciore» spiega Vito Pappalepore, medico di famiglia e segretario provinciale di Milano della Federazione italiana di medicina generale. «In alternativa, se non si riesce a mandar giù neppure un boccone, va bene anche mezzo bicchiere di latte. Se il disturbo è molto forte, vanno bene dei farmaci antiacidi a base di idrossido di magnesio e di alluminio. Nei casi di diarrea, invece, occorre ristabilire l'idratazione bevendo acqua a temperatura ambiente».

COSA EVITARE

Di prendere del bicarbonato o di bere acqua e limone. Da evitare anche freddo, sigarette e alcol, i cibi piccanti e quelli acidi, come il caffè.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

In genere questo disturbo impiega poco tempo a passare. Se invece persiste per giorni e giorni, meglio consultare il medico di famiglia. Che prescriverà tutti gli esami specifici per capire qual è la causa scatenante.



Raffreddore

COME INTERVENIRE SUBITO

Il raffreddore, o rinite, è una delle malattie più comuni. E non solo nella brutta stagione. «La prima cura è stare al caldo e a riposo» dice Francesco Zibordi, responsabile dell'unità otorinolaringoiatrica alla Casa di cura S. Pio X di Milano. «Ma anche bere tisane calde e fare, due o tre volte al giorno, suffumigi con tre cucchiaini di eucalipto in una bacinella di acqua bollente. Tra i farmaci, sono efficaci sia gli antistaminici sia gli antinfiammatori. I primi, che vanno bene per il raffreddore di natura allergica e per quello comune, diminuiscono la produzione di muco. I secondi, invece, servono se ci sono anche sintomi come febbre e mal di testa.

COSA EVITARE

Gli sbalzi di temperatura e le bevande fredde. Inutili anche gli antibiotici, visto che il raffreddore non è causato da batteri.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se al raffreddore si aggiungono disturbi come tosse o mal d'orecchio, serve il parere del medico. E bisogna consultarlo nel caso l'infiammazione duri a lungo, si estenda ai bronchi e dal naso esca una secrezione densa.



Sangue dal naso

COME INTERVENIRE SUBITO

«La prima cosa da fare quando ci si accorge di perdere sangue dal naso, contrariamente a quanto verrebbe naturale pensare, è piegarsi in avanti, come si fa quando si vomita» spiega Francesco Zibordi, responsabile dell'unità otorinolaringoiatra alla Casa di cura S. Pio X di Milano. «Questa posizione, infatti, aiuta a fare uscire il sangue e impedisce che venga ingoiato». Poi, per fermare il flusso, in genere basta premere con le dita, per alcuni minuti la radice del naso e tenere del ghiaccio tra naso e fronte: il freddo favorisce la coagulazione del sangue. In alternativa, si può infilare del cotone nella narice.

COSA EVITARE

Vietato sdraiarsi. Ma anche usare il cotone emostatico: può creare ustioni chimiche sulla mucosa della narice e danneggiare i vasi.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se il fenomeno si ripete due o tre volte al mese o di più, è meglio consultare uno specialista. Nel frattempo, è importante cercare di capire da quale narice proviene il sangue. E tenere sempre un po' di cotone in tasca per le evenienze.



Scottature

COME INTERVENIRE SUBITO

Secondo i dati dell'Adoi (Associazione dermatologi ospedalieri italiani), d'inverno uno sciatore su due si scotta il viso. In montagna, infatti, l'intensità dei raggi aumenta del 4 per cento ogni 300 metri di quota. «Per un eritema o una scottatura lieve si può applicare sul viso un impacco disinfettante freddo, usando ovatta e garze imbevute di acqua borica» spiega Massimo Ghislanzoni, specialista in dermatologia e venerologia. «Poi, due volte al giorno, fino alla guarigione, va messa una pomata antinfiammatoria. Se ci sono anche vesciche, invece, è meglio usare creme a base di cortisone, associate a una cura antibiotica».

COSA EVITARE

Cosmetici come fard o terra sulla pelle scottata. Perché irritano ulteriormente la cute e non garantiscono un'adeguata protezione.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se sulla scottatura compaiono bolle o vesciche è meglio farsi visitare da un medico, per tenere sotto controllo la situazione ed evitare che si sviluppi un'infezione. Che potrebbe lasciare macchie oppure brutte cicatrici sulla pelle.



Screpolature alle mani

COME INTERVENIRE SUBITO

Questo è un tipico disturbo invernale, quando il freddo secca molto la pelle. «Per ammorbidire la cute è utile fare ogni sera un maniluvio con acqua tiepida» spiega Massimo Ghislanzoni, specialista in dermatologia e venerologia. «Poi, dopo avere asciugato bene le mani, si può applicare una crema idratante molto grassa. L'ideale, dopo averla massaggiata sulle mani, è indossare un paio di guanti in lattice: il trattamento penetra in profondità». Se, invece, si formano piccoli tagli, le ragadi, nelle pieghe tra i polpastrelli, bisogna disinfettarli, e usare unguenti antibiotici, più grassi ed efficaci di un idratante.

COSA EVITARE

Anche se al momento dà sollievo, non bisogna bagnare di continuo le mani: il maniluvio serve solo per rendere più efficace la crema.

QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Se sulle mani si formano ragadi che faticano a rimarginarsi e tanto dolorose al punto da impedire il movimento di una parte della mano, è necessario farsi visitare da un dermatologo. Che prescriverà i farmaci adatti.

CORBIS - JUPITER (2) - GETTY (3)