



Tosse cronica

Tutte le persone sperimentano tosse ad un certo punto della loro vita. Le persone sane tossiscono a scopo protettivo, per pulire le vie aeree dalle sostanze che irritano i polmoni (come ad esempio il fumo o qualcosa che è "andata di traverso"). La tosse può essere però anche sintomo di alcune malattie, come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) o l'influenza.

Tuttavia, alcune persone soffrono di una tosse che può durare mesi o anni. Gli esperti ritengono che una persona su 10 possa soffrire di questo tipo di tosse.

In questa scheda informativa troverà informazioni relative ai sintomi della tosse cronica, alle sue cause e ai fattori scatenanti, nonché ad alcuni dei modi in cui è possibile gestire la malattia.

La tosse cronica può essere definita come una tosse che dura più di otto settimane e che si presenta senza i seguenti sintomi: espulsione di sangue con la tosse, sibili non controllabili, respirazione molto affannosa, perdita di peso, debolezza, letargia e dolore.

Chi viene colpito dalla tosse cronica?

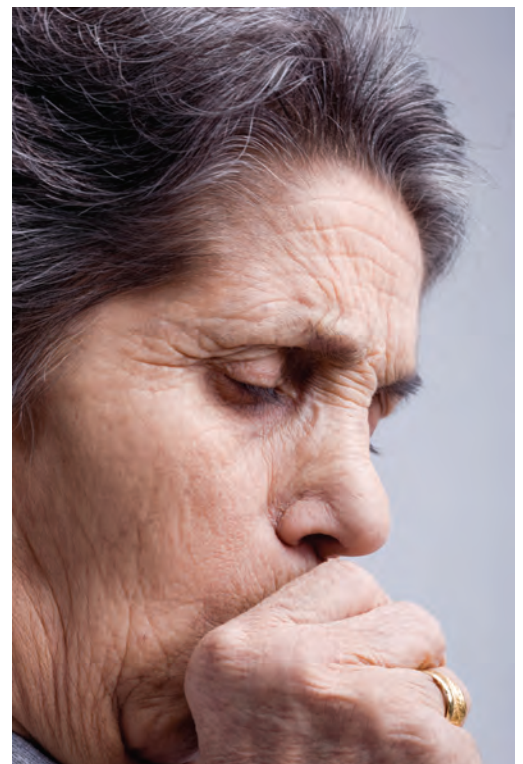
Questa malattia tende a colpire persone in età avanzata, con una predominanza intorno ai 50 anni. Le donne hanno il doppio delle probabilità di soffrire di tosse cronica rispetto agli uomini.

Quali sono le cause e i fattori scatenanti principali della tosse cronica?

La tosse cronica può manifestarsi nel contesto di altre malattie, come asma, rinite (naso che cola, congestionato o pruriginoso), BPCO o interstiziopatia polmonare (ILD). Sebbene questo possa spiegare la causa della tosse, esperti di tutto il mondo consigliano di trattarla separatamente, anche quando coincide con un'altra malattia.

Tra le cause principali vi sono:

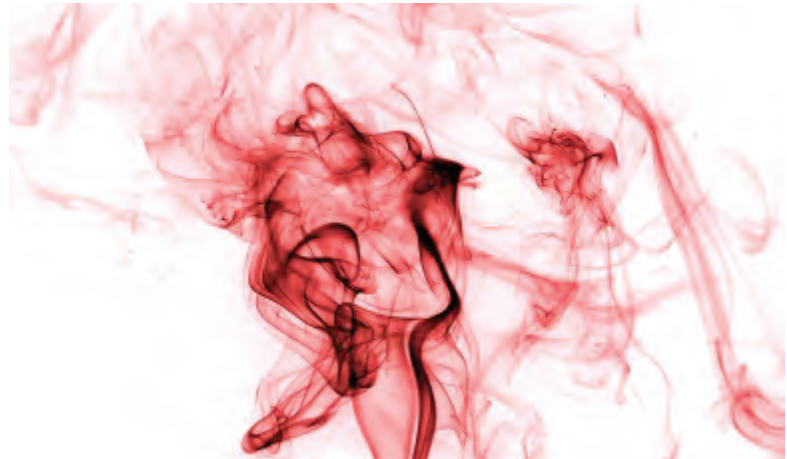
- reflusso gastroesofageo, in cui i contenuti dello stomaco risalgono dall'esofago alla gola;
- neuropatie;
- infiammazioni delle vie aeree;
- disordini delle vie aeree superiori, come la rinosinusite (infiammazione dei seni paranasali);



Nelle persone affette da tosse cronica, l'attacco può essere scatenato da una serie di fattori,

i più comuni dei quali sono:

- sostanze irritanti come fumo di tabacco, prodotti profumati e inquinamento;
- cambiamenti nell'attività fisica;
- ambienti caldi o freddi, o gli spostamenti ad un ambiente diverso (come uscire di casa durante una giornata fredda);
- parlare o cantare;
- la posizione supina;
- alzarsi al mattino;
- mangiare.



© iStockphoto.com/filipw

Quali sono i sintomi della tosse cronica?

Il sintomo principale della tosse cronica è la tosse stessa. Tuttavia, questa malattia può colpire le persone in modi diversi, come ad esempio per quanto riguarda frequenza e durata degli attacchi.

Tra gli altri sintomi:

- sensazione di pizzicore persistente nella gola e nel petto;
- sensazione di irritazione o prurito nella gola e nel petto;
- raucedine o altri disturbi della voce;
- sensazione di "blocco alla gola";
- sapore "strano" in bocca;
- svenimento (sincope da tosse);
- incontinenza (problemi a controllare vescica e intestino).

La tosse cronica può avere un impatto significativo sulla qualità della vita. Può capitare che i fattori scatenanti degli attacchi di tosse, come ad esempio mangiare o parlare, portino ad una limitazione della vita di relazione e ad una sensazione di isolamento.

Le persone affette spesso si preoccupano dell'impatto che la tosse potrebbe avere sul coniuge, sui familiari e sugli amici; inoltre, temono che la tosse possa essere di disturbo nelle attività sociali più comuni, come andare al cinema o al ristorante.

"Sono sempre stata molto attenta a non tossire quando mi trovavo con altre persone. Lavoravo come direttore clinico per una grande organizzazione e partecipavo a molte riunioni.

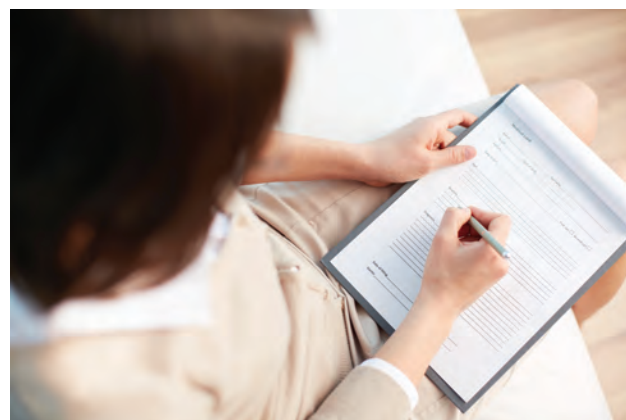
Se dovevo parlare in pubblico, bevevo moltissima acqua per lubrificare la gola ed evitavo di mangiare durante la giornata, quindi la sera ero molto affamata."

Sue Nelson, del Regno Unito, soffre di tosse cronica da 17 anni

► Come viene diagnosticata la tosse cronica?

Nonostante sia una malattia molto comune, molte persone hanno difficoltà a ottenere una diagnosi di tosse cronica dai propri medici, a causa di una scarsa comprensione o conoscenza della malattia.

Per effettuare la corretta diagnosi, il medico generalmente deve chiedere informazioni sulla tosse (come ad esempio "Quando si verifica il primo caso di tosse la mattina? Presenta altri sintomi?").



©iStockphoto.com/shironosov

Uno strumento molto utilizzato per la diagnosi della tosse cronica è l'Hull Airway Reflux Questionnaire (HARQ). Il questionario chiede di valutare la frequenza di problemi quali raucedine o altri problemi alla voce e gli attacchi di tosse mentre si mangia o parla.

► Come viene trattata la tosse cronica?

Per la tosse cronica sono disponibili diversi trattamenti. Poiché ciascuna persona risponde alla terapia in modo diverso, è possibile che Lei debba provare diverse opzioni prima di trovare quella che offre i migliori risultati.

Le categorie di farmaci più utilizzate sono:

- - agenti procinetici: farmaci che stimolano i movimenti dell'esofago e fanno contrarre la valvola posta tra l'esofago e lo stomaco;
- - farmaci che sopprimono la tosse, come gli antistaminici e la morfina a basso dosaggio.

Il Suo medico potrebbe consigliarLe di provare uno di questi farmaci, a seconda del tipo di tosse di cui soffre.

È necessario condurre ulteriori ricerche sull'efficacia dei trattamenti attualmente disponibili, nonché ulteriori studi per trovare altri rimedi efficaci.

Attualmente sono in corso diversi studi clinici su nuovi farmaci che agiscono in modo mirato sui nervi che causano la sensazione di irritazione. I primi risultati di questi studi sono incoraggianti ma prima che questi farmaci vengano resi disponibili sono necessari ulteriori approfondimenti.

► Esistono altri modi per tenere sotto controllo i sintomi?

Poiché la tosse varia da persona a persona, ognuno tende a trovare soluzioni diverse per tenere sotto controllo la tosse.

Per chi è in sovrappeso, perdere anche solo qualche chilo può contribuire a ridurre la gravità dei sintomi della tosse.

Inoltre, studi clinici mostrano che anche la terapia logopedica specializzata può essere efficace per tenere sotto controllo la tosse.

Di seguito troverà alcune tecniche utilizzate dalle persone affette dalla tosse cronica per tenere sotto controllo i propri sintomi.

"Per tenere sotto controllo l'asma e la tosse, cerco di fare più attività fisica possibile: cammino molto, vado in bicicletta e nuoto. Per me funziona."

Betty Frankemölle, dei Paesi Bassi, soffre di tosse cronica e asma

"Mi assicuro di avere sempre dell'acqua con me, perché se parlo la mia voce si indebolisce e si scatena la tosse. Evito i luoghi con temperature elevate e quando esco al freddo mi vesto con abiti caldi e mi copro la bocca. Inoltre, mi assicuro di prendere i farmaci esattamente come mi è stato detto di fare."

Sue Nelson, del Regno Unito, soffre di tosse cronica da 17 anni

"Ho imparato a concentrarmi sulla respirazione per tenere la tosse sotto controllo, e credo che funzioni in qualche misura."

Ing-Marie Osterlund, del Regno Unito, soffre di tosse cronica da 10 anni



► Che cosa stanno facendo gli esperti per la tosse cronica?

Un nuovo rapporto sulla tosse cronica recentemente stilato da professionisti della sanità evidenzia per la prima volta che questa affezione andrebbe trattata come una malattia a sé. Questo rapporto verrà condiviso con i professionisti sanitari in Europa, per sensibilizzarli sul tema della tosse cronica ed aiutarli a diagnosticare e trattare la malattia.

Ora che la tosse cronica è stata definita in questo modo, gli esperti sperano che un numero maggiore di persone benefici di un approccio mirato alla gestione della tosse. Ciò permetterà anche di studiare ulteriormente la sindrome e le sue cause in futuro, portando ad un miglioramento della terapia, dell'assistenza e del supporto alle persone che soffrono di tosse cronica.

La sintesi del rapporto degli esperti sulla tosse cronica è disponibile all'indirizzo <http://erj.ersjournals.com/content/44/5/1132.abstract>