

Dott. Severino A. Bruna
www.dottorbruna.it

Medico chirurgo, specialista in Tisiologia e Malattie dell'Apparato respiratorio
Professore a.c. alla Scuola di Specialità in Pneumologia dell'Università di Torino
Primario Emerito dell'Ospedale San Luigi

via A. Peyron 7, 10143 TORINO tel. 011 4379994;
via Tenda 12, 10098 RIVOLI – Torino tel. / fax 011 9580597
e-mail: studio@dottorbruna.it

PREVENZIONE DELL'ASMA

L'asma è una malattia infiammatoria dei bronchi, che colpisce persone predisposte. Lo scatenamento della crisi avviene per il contatto con uno stimolo che aumenti localmente l'infiammazione: perciò, in generale è necessario evitare gli stimoli infiammatori (fisici, chimici, allergici, infettivi):

- evitare il fumo di tabacco, gli ambienti fumosi (anche quelli con incenso o fumi di cucina), gli ambienti particolarmente inquinati (officine con motori a scoppio o con lavorazioni che producano fumi)
- evitare l'impiego di sostanze irritanti (varechina, ammoniaca).
- evitare il freddo e la nebbia.
- tenere gli animali domestici fuori dall'abitazione, in particolare dalla camera da letto.
- coprire i termosifoni con materiali che trattengano la polvere (*Filtrete®Caloriferi*) per evitare la circolazione di polvere, acari, pollini e sostanze irritanti.
- potendo, usare l'aria condizionata, cambiando regolarmente i filtri, mantenendo temperature non troppo fredde, evitando i getti diretti sulla persona.
- utilizzare sanificatori/sterilizzatori di aria.
- evitare di assumere farmaci anti-infiammatori, in particolare aspirina.
- se è nota un'asma da sforzo, non dimenticare di assumere i farmaci prescritti prima di iniziare l'attività.
- Potendo scegliere, sfruttare le differenze climatiche nell'organizzazione delle vacanze e dei viaggi (le graminacee a 1500 metri di altitudine impollinano con un mese di ritardo rispetto alla pianura, la primavera nell'emisfero australe inizia ad ottobre/novembre).