Tutti i **disturbi** e le **piccole patologie** che possono **guastarci il viaggio** possono essere risolti con semplici accorgimenti e, nei casi più fastidiosi, con i **farmaci di automedicazione**, ricordandosi di leggere sempre attentamente il foglietto illustrativo e rivolgersi al farmacista o al medico in caso di dubbio.

La CINETOSI, comunemente detta "mal di movimento" (ovvero mal d'auto, d'aria, di mare ecc.) colpisce soprattutto i bambini e le donne ed è causata dall'eccessiva stimolazione dell'apparato vestibolare (che si trova all'interno dell'orecchio) dovuto a movimenti rapidi. I sintomi sono malessere generalizzato, vertigini, nausea e vomito.

Cosa fare:

· Prima di partire, fare un pasto leggero e durante il viaggio sgranocchiare ogni tanto un cracker o grissini evitando di bere.

· Sedersi nel punto più stabile del veicolo (nella zona centrale della nave, sui sedili anteriori dell'auto, in corrispondenza dell'ala dell'aereo) evitando di guardare punti in movimento o le onde.

· Non leggere, non fumare, evitare - ove possibile - l'aria viziata, l'affollamento e il caldo delle sale comuni e se possibile cambiare spesso l'aria aprendo il finestrino dell'auto.

Se tali accorgimenti non sono sufficienti si deve ricorrere ai farmaci di automedicazione a base di scopolamina (in commercio sotto forma di cerotto transdermico) o di dimenidrinato (in compresse, supposte o gomme da masticare). I farmaci anticinetosici devono essere assunti prima di iniziare il viaggio.

C'è anche da considerare che in alcune persone i disturbi descritti (nausea, vomito, malessere generalizzato) non sono riconducibili alla cinetosi bensì ad una forma d'ansia per il viaggio stesso. Sono dunque una somatizzazione. In questi casi ci si può aiutare con dei blandi sedativi come ad esempio farmaci di automedicazione a base di valeriana.

OTALGIE

Gli sbalzi di pressione cui si è sottoposti in aereo possono provocare dolore alle orecchie, ronzii, occlusioni. Può essere utile masticare in fase di decollo e atterraggio un chewing gum che aiuta a "liberare" le tube di Eustachio. Se si è raffreddati, si soffre di sinusite o di allergia, e quindi è più probabile il blocco o l'ostruzione delle orecchie soprattutto durante decolli e atterraggi, è utile ricorrere a vasocostrittori nasali in spray o in gocce a base di fenilefrina, nafazolina, oximetazolina, xilometazolina.

JET LAG

Lunghi viaggi in aereo verso est o ovest determinando il cambiamento di fuso orario hanno ripercussioni sui cicli del sonno. Per ovviare a tale disturbo e "ricalibrare" il proprio orologio interno possono essere utilizzati antistaminici di vecchia generazione come la prometazina o la difenidramina o la più blanda valeriana. Un altro rimedio che sembra essere efficace e che è stato approvato in diversi Paesi stranieri come rimedio per l'insonnia è la melatonina.

GONFIORE DELLE GAMBE

le ridotte distanze tra i sedili, la prolungata immobilità e la bassa pressione di ossigeno delle cabine aeree possono provocare gonfiori alle gambe nelle persone più predisposte. Semplici regole quali alzarsi spesso e sgranchirsi le gambe, evitare abiti e indumenti stretti, bere molta acqua, eventualmente indossare calze elastiche a compressione graduata posso prevenire tali gonfiori così come anche l'assunzione, per chi è a rischio lieve e moderato di trombosi, di acido acetilsalicilico una settimana prima del viaggio.

DISTURBI OCULARI

Aria condizionata, ambienti molto secchi come gli aerei possono causare secchezza oculare soprattutto in coloro che portano lenti a contatto. In questi casi è bene toglierle ed usare lacrime artificiali ad azione lubrificante ed umettante. I principali componenti di questi farmaci sono a base di derivati della cellulosa o di polivinilacol, acido ialuronico, povidone.

RAFFREDDAMENTO

Aria condizionata e sbalzi di temperatura possono colpirci in viaggio. Farmaci di automedicazione quale paracetamolo o acido acetilsalicilico sono in grado di alleviarne i sintomi così come i vasocostrittori nasali.

MAL DI SCHIENA

Lunghi tragitti in auto o addirittura in moto possono causare mal di schiena e indolenzimenti muscolari. È buona norma fermarsi ogni due-tre ore per sgranchirsi ma se il fastidio diventa dolore allora si può ricorrere ad antidolorifici a base di diclofenac, ibuprofene, ketoprofene, naproxene.

DIGESTIONE E DISTURBI INTESTINALI.

Eccedere con il caffè per tenersi svegli durante le ore di guida, mangiare un panino velocemente, mancanza di movimento per molte ore Queste sono alcune delle condizioni cui ci costringe l'essere in viaggio e che possono causare problemi alla digestione e disturbi intestinali.

· Per combattere l'acidità di stomaco si può ricorrere a farmaci di automedicazione a base di bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio/acido citrico.

· Se il problema è la stipsi è possibile ricorrere all'uso di lassativi (senna, cascara, bisacodile, sale di magnesio) tenendo però presente che come tutti i medicinali, anche i lassativi vanno usati solo in caso di effettivo bisogno ed è particolarmente consigliabile farne uso in maniera episodica.

· In caso invece di diarrea si consigliano medicinali di automedicazione che contengono microrganismi antidiarroici a base di spore di bacillus subtilis o di saccaromyces boulardii. Quando la diarrea è grave e si protrae, possono essere necessari farmaci inibitori della motilità intestinale quale la loperamide, (farmaco senza obbligo di ricetta medica, ma controindicato nei bambini)

Ringraziamo ItaliaSalute.it e vi invitiamo a visitare il sito www.italiasalute.it