



## Sanità, Medici Firenze: “Cambio di stagione, in aumento del 30% visite per raffreddori e tracheiti”

### Description

“Negli ambulatori di medicina generale, durante i cambi di stagione, circa un 30% delle visite è dovuto a forme di raffreddamento delle vie respiratorie alte, che hanno una bassa gravità clinica ma che sono estremamente fastidiose”. A dirlo è la **donna Elisabetta Alti, vicepresidente dell’Ordine dei Medici di Firenze, che fornisce utili consigli in vista del cambio di stagione.**

“Il modo migliore per cercare di prevenire le forme respiratorie, dovute al cambio di stagione con l’arrivo dell’aria più fredda, è il classico consiglio della nonna: quello, ossia, di vestirsi a strati. Portarsi dietro sempre qualcosa per coprirsi in particolare nelle prime ore del giorno e la sera. Vestirsi, insomma, in maniera tale da potersi coprire e scoprire comodamente, in caso di caldo residuo e sole nelle ore di punta del giorno – consiglia la donna Alti -. Evitare, poi, luoghi molto affollati. Le patologie respiratorie alte, quindi raffreddori e laringotraqueiti, si trasmettono non soltanto stando vicino alle persone ma anche toccando oggetti che sono stati contaminati. Sempre consigliabile, dunque, lavarsi bene le mani”.

“Tenere poi l’alimentazione sotto controllo – aggiunge Elisabetta Alti -. Con i primi freddi siamo portati a mangiare alimenti un po’ più grassi o anche a bere più bevande alcoliche, rispetto alla stagione estiva. Dobbiamo, invece, cercare di limitarci e cambiare con moderazione la nostra dieta, perché ai cambi di stagione è frequente il riacutizzarsi di patologie quali il reflusso gastroesofageo dovuto a stravizi alimentari”.

“Per curare le patologie da raffreddamento non servono gli antibiotici ma basta assumere dei sintomatici, prodotti da banco in farmacia o, comunque, nelle parafarmacie. Idratarsi molto e rivolgersi al medico nel caso in cui compaia febbre, oppure se ci siano delle altre patologie che impongano un controllo” aggiunge la vicepresidente dell’Ordine dei Medici di Firenze.

### CATEGORY

1. Attualità

### Category

1. Attualità

### Date Created

Settembre 2024

### Author

redazione-toscana-medica

### Meta Fields

Views : 13490