

RENATO ROSSI GIUSEPPE RESSA

IL MANUALE DI CLINICA PRATICA



cinquantanovesimo modulo

© 2004 Pillole.org

IL PAZIENTE GERIATRICO

Ressa:

Argomento caldo questo, visto che la vita media si è allungata e abbiamo pazienti che superano abbondantemente gli 80 e talora i 90 anni.

Rossi:

Soprattutto se si tiene conto che i pazienti con più di 65 anni, e soprattutto quelli oltre i 75, sono anche quelli che più spesso consultano il medico, ed è naturale che sia così perché con l'invecchiamento cresce la probabilità di ammalarsi, anzi direi di pluriammalarsi (se mi passi il termine), perché di solito si ha a che fare con malati che presentano più di una patologia contemporaneamente. Dal punto di vista epidemiologico possiamo già tracciare un primo quadro: sono più le donne che gli uomini, spesso sole e con scarse possibilità di accedere ai servizi sanitari.

Ressa:

Vi sono vari aspetti che concorrono a rendere particolare il paziente anziano...

Rossi:

Gli anziani buggerano sempre, hai detto in un'altra parte del Manuale. In effetti i sintomi in questi pazienti possono manifestarsi in maniera più sfumata, non specifica o francamente equivoca; inoltre i meccanismi omeostatici di compenso sono limitati e questo li rende particolarmente fragili di fronte a patologie acute, il metabolismo dei farmaci è rallentato e questo fa aumentare la probabilità di effetti collaterali. Da ricordare ancora che essendo "plurimalati" assumono anche molti farmaci, con interazioni imprevedibili.

Ressa:

Quali sono gli aspetti da **valutare di fronte ad un anziano che visitiamo per la prima volta?**

Rossi:

Direi che dobbiamo focalizzare l'attenzione sui seguenti aspetti: lo stato fisico, lo stato mentale, le capacità funzionali. A questo aggiungerei anche una valutazione sommaria dell'ambiente in cui vive, della famiglia e del suo stato socio-economico. E' ovvio che un ottantenne senza problemi economici, che vive in una famiglia che può fornire un adeguato supporto (badante, infermiere, ecc) è diverso da un paziente che vive da solo, con la pensione minima, senza familiari che siano disposti o che possano occuparsi di lui.

Ressa:

Partiamo dalla valutazione dello stato fisico.

Rossi:

In realtà le basi per questa valutazione sono sempre quelle della buona pratica clinica: anamnesi ed esame obiettivo.

In particolare nell'anziano vanno identificati problemi cardiovascolari e respiratori, alterazioni motorie che ne possono compromettere l'autonomia, ipoacusia e difetti visivi. Molto frequente anche l'insonnia cronica che è una condizione difficile da gestire.

Inoltre è molto importante valutare la terapia farmacologica in atto, facendo attenzione a possibili associazioni sconsigliate e alla possibilità di sospendere le terapie non strettamente necessarie.

Alcuni semplici esami di laboratorio possono aiutare ad inquadrare meglio il paziente: glicemia, elettroliti, emocromo, creatinina e creatinina clearance e altri per la valutazione dello stato nutrizionale (vedi oltre).

Ressa:

E la salute mentale?

Rossi:

Nell'età avanzata sono molto frequenti problematiche legate al decadimento cognitivo (fino ad una vera e propria demenza) e alla depressione che riconosce varie motivazioni (paura delle malattie e della solitudine, incapacità ad affrontare il natural venir meno della prestanta fisica, problemi di tipo economico, ecc.). Per la valutazione più approfondita di questi aspetti e l'uso di questionari e scale diagnostiche rimando ai relativi capitoli del Manuale.

Ressa:

Perché è importante valutare anche l'ambiente in cui il paziente anziano vive?

Rossi:

E' intuitivo che le condizioni dell'abitazione possono influire sullo stato di salute. La casa è adeguatamente riscaldata d'inverno e fresca d'estate? Vi sono scale da fare? Il bagno è di facile accesso? Ricordiamo che condizioni ambientali sfavorevoli (tappeti, scarsa illuminazione, scale) possono per esempio favorire le cadute e le fratture. In questo senso la visita domiciliare permette di rendersi conto di realtà che sarebbero difficilmente immaginabili con un semplice colloquio con il paziente stesso o i suoi familiari e andrebbe vista come un vero e proprio strumento diagnostico al pari dell'anamnesi e dell'esame clinico.

Ressa:

Come possiamo determinare lo stato funzionale del paziente?

Rossi:

Esistono numerose scale di valutazione, ma te le risparmio perché non vengono quasi mai usate se non per usi burocratici (attivazione dei servizi domiciliari per esempio). Dal punto di vista clinico è sufficiente prendere in considerazione alcuni parametri molto facili da valutare come l'autonomia nel vestirsi, nell'usare la toilette, nel farsi il bagno, nel mangiare e/o nel prepararsi i cibi, nel trattenere feci e urine, nel gestire in proprio la terapia farmacologica. Questo tipo di valutazione permette di stabilire la necessità di attivare servizi di assistenza sociale o infermieristica a domicilio tipo la fornitura dei pasti, la pulizia della casa, ecc. Spesso, per evitare l'istituzionalizzazione, è sufficiente fornire al paziente alcuni di questi servizi, favorendone in tal modo la permanenza nel suo habitat e nel suo contesto socio-familiare.

Nel caso l'anziano viva solo è utile prevedere il telesoccorso (di solito fornito dal comune di residenza su presentazione di un certificato medico) che permette di attivare i servizi di sanitari (118, guardia medica, medico di famiglia) senza la necessità per il paziente di comporre il numero telefonico in quanto semplicemente premendo un tasto viene allertato un centro telefonico con personale che risponde e si accerta dei bisogni del paziente.

Ressa:

Passiamo ad esaminare alcuni dei punti che avevi citato in precedenza. Parlavvi per esempio di presentazioni cliniche delle malattie sfumate o equivoche.

Rossi:

Sì, gli anziani rispondono ad una malattia in maniera diversa dai giovani-adulti. Questo dipende da vari fattori, in parte già detti: alterazione dei meccanismi omeostatici, alterazioni della coscienza, interpretazione alterata dei sintomi, riduzione della sensibilità, ecc.

Ressa:

Puoi fare qualche esempio?

Rossi:

Ne citerò alcuni che sono di riscontro comune: per esempio una polmonite può manifestarsi con scarsa febbre e tosse ma piuttosto con alterazioni del sensorio; altrettanto può dirsi per altre malattie infettive come la pielonefrite. Un deficit cognitivo potrebbe essere l'espressione di un ipotiroidismo misconosciuto, di un'anemia da carenza di folati o B12, di una depressione. Un infarto miocardico o un addome acuto possono avvenire con una sintomatologia dolorosa sfumata o assente. Mi ricordo di una 85 enne con infarto miocardico acuto che mi chiamò a domicilio perché accusava un'improvvisa stanchezza e non se la sentiva di venire in studio, mi disse di andar pure con calma, appena avessi un attimo di tempo. Quando mi recai a visitarla la trovai distesa sul letto, si alzava con una certa fatica ma non lamentava assolutamente dolore toracico o irradiato al collo o agli arti. L'unico dato che mi insospettì fu il riscontro di una pressione bassa per i suoi valori abituali, tanto che predisposi subito per il ricovero.

La diagnosi comunque può rivelarsi difficile perché i sintomi possono essere del tutto aspecifici o ascritti per esempio alla terapia farmacologica o all'invecchiamento stesso.

Ressa:

Hai toccato un aspetto molto importante della medicina geriatrica, **la terapia, o meglio la politerapia, farmacologica**, non raramente fonte di effetti collaterali, intolleranza, interazioni.

Rossi:

Sì, gli eventi avversi da farmaci sono particolarmente frequenti negli anziani. Abbiamo già accennato ai motivi: ridotta metabolizzazione, ridotta capacità di escrezione epatica o renale, coesistenza di comorbidità. Ma credo che il fattore principale sia proprio l'uso di molti farmaci che amplifica il rischio di interazioni indesiderate. I farmaci più assunti dai pazienti sono quelli cardiovascolari, gli antinfiammatori-analgesci e gli ansiolitici-ipnotici.

E' stato calcolato che effetti collaterali da farmaci, spesso difficili da individuare, possono realizzarsi fino ad un paziente anziano ogni 2-3 e che non di rado essi sono causa di ospedalizzazione.

Bisogna quindi rivalutare sempre costantemente la terapia farmacologica, eliminando i prodotti non strettamente necessari, sfoltendo la terapia e semplificandola al massimo, anche per favorire la compliance.

Ressa:

In effetti mi preoccupa sempre la funzionalità renale di un anziano, anche con valori di creatinina normale.

Rossi:

In effetti sarebbe sempre preferibile far riferimento alla clearance della creatinina, che possiamo anche calcolarci con formula di Cockcroft:

$\text{Maschio} = (140 - \text{età in anni}) \times \text{peso} / 72 \times \text{creatinina}$ $\text{Femmina} = 0,85 \times \text{clearance creatinina del maschio}$

Ressa:

Quello della compliance è un altro aspetto cruciale della terapia dell'anziano.

Rossi:

Certamente. Se è vero che spesso si usano troppi farmaci, è anche vero che molti non li assumono come prescritto e che non sono rari errori di posologia (dimenticanze o assunzione di dosi in eccesso) o uso di farmaci mee-too (cioè di doppioni). Questo è dovuto spesso al fatto che la terapia viene cambiata e il paziente assume i farmaci nuovi insieme a quelli vecchi (bisognerebbe sempre dare l'incarico ad un familiare o ad un amico di fare una "pulizia" dei farmaci non più usati presenti nell'armadietto di casa). In ogni modo è bene evitare protocolli complessi ed eccessive variazioni degli schemi e dei farmaci e accertarsi che il paziente abbia compreso come deve assumere le medicine, fornendo informazioni scritte. Possono essere utili particolari scatolette a scomparti dove si possono mettere i farmaci da assumere durante la giornata, preferibilmente da far preparare da un familiare o da chi si occupa del paziente.

Alcuni farmaci vanno somministrati con molta prudenza, talora a dosaggio ridotto; ne ricordo alcuni: aminoglicosidi, benzodiazepine, digossina, metoclopramide, tiroxina, antidepressivi triciclici (in realtà secondo molti sono controindicati negli anziani), betabloccanti.

Ressa:

Insomma quali consigli daresti per la prescrizione farmacologica negli anziani?

Rossi:

Richiamo alcuni punti:

- 1) valutare la necessità reale di usare farmaci (non tutti i disturbi o i sintomi richiedono necessariamente una medicina)
- 2) informarsi usando la scheda tecnica se i farmaci usati richiedono particolari cautele negli anziani
- 3) se necessario (per esempio in caso di insufficienza renale) usare dosaggi ridotti
- 4) limitarsi a schemi di terapia semplici, evitando eccessive variazioni che possono compromettere la compliance o confondere il paziente
- 5) se necessario responsabilizzare un familiare nella gestione della terapia

Ressa:

Parliamo di linee guida. Sappiamo che si tratta di una serie di raccomandazioni basate su evidenze cliniche per guidare il comportamento dei medici di fronte ad una determinata condizione patologica. Tuttavia esse sono pensate per il trattamento di una singola malattia ma sono di aiuto quando si tratta di pazienti, di solito anziani, in cui coesistono più patologie?

Rossi:

Per determinarlo alcuni studiosi della John Hopkins University di Baltimora hanno ipotizzato (JAMA 2005; 294:716-724) di dover trattare una donna di 79 anni affetta da osteoporosi, artrosi, diabete tipo 2, ipertensione e BPCO. Se si dovesse seguire le raccomandazioni delle varie linee guida per ogni singola situazione clinica, l'ipotetica paziente dovrebbe assumere ogni giorno 12 farmaci diversi in 19 dosi (per un costo di 400 dollari al giorno!). Gli autori hanno anche esaminato le linee guida riguardanti l'ipertensione, lo scompenso cardiaco cronico, l'angina stabile, la fibrillazione atriale, l'ipercolesterolemia, il diabete, l'artrosi, la BPCO e l'osteoporosi, trovando che solo in alcune erano previste delle raccomandazioni per i pazienti affetti da più condizioni patologiche, che solo una linea guida esaminava il problema delle fasi terminali della malattia mentre nessuna si preoccupava di discutere l'impatto di un trattamento complesso sia sui pazienti che sui medici. Le linee guida, in questi casi, dovrebbero aiutare a selezionare, tra le molte opzioni disponibili, solo quelle che offrono un beneficio importante per i pazienti.

Ressa:

Mi sembra che questo studio ponga l'accento su un problema che i medici incontrano ogni giorno: i pazienti reali sono diversi da quelli arruolati negli studi clinici e da quelli esemplificati dalle linee guida. Il mondo reale è molto più complicato di quanto si creda. Questo è tanto più vero quando si tratta di soggetti anziani che si presentano con quadri complessi e con varie patologie contemporaneamente.

Rossi:

Si calcola che oltre la metà dei soggetti over 65 anni abbia almeno tre malattie croniche. Le linee guida, pensate per trattare una singola malattia e sicuramente utili nei pazienti giovani che di solito presentano una sola condizione patologica, sono di aiuto relativo negli anziani con comorbidità e anzi, seguirle alla lettera, può portare a trattamenti polifarmacologici esasperati, con il rischio di gravi reazioni avverse e di interazioni negative tra i vari farmaci, oltre che ad aumenti ingiustificati della spesa sanitaria perché ad essi non corrispondono sostanziali benefici. Sempre più il medico avrà a che fare con pazienti che vivono più a lungo e proprio per questo assommano varie situazioni cliniche: bisogna valutare i singoli rischi e limitare la priorità terapeutica ai trattamenti che presumibilmente sono più utili, scegliendo oculatamente tra le molte opzioni disponibili, affinché valga sempre il principio "primum non nocere".

Ressa:

Passiamo ad un altro punto critico, quello dell'**incontinenza urinaria**.

Rossi:

E' stato calcolato che circa il 15-20% della popolazione anziana soffre di incontinenza urinaria. Le conseguenze sono ovviamente di ordine psicologico e sociale e anche sanitario perché una incontinenza grave comporta lesioni cutanee e piaghe da decubito.

E' importante chiedere esplicitamente se c'è incontinenza urinaria in quanto il disturbo viene spesso ritenuto, e dai pazienti e dai loro familiari, quasi fisiologico.

Possiamo distinguere grosso modo due tipologie di pazienti. Un primo tipo è rappresentato da donne relativamente più giovani affette da incontinenza sfinteriale causata dalle gravidanze e dal parto; esse sono generalmente trattate dai ginecologi e dagli urologi. Un secondo tipo è rappresentato dai pazienti più anziani. A questa suddivisione corrispondono due meccanismi fisiopatologici diversi.

L'incontinenza delle donne più giovani è dovuta alla incapacità di aumentare il tono dello sfintere vescicale quando aumenta il tono muscolare della vescica. Si verifica spesso in occasione di sforzi, risate, colpi di tosse, e per questo è detta anche **incontinenza da stress o da sforzo**. Le donne sono colpite in maggior frequenza sia a causa delle possibili lesioni perineali causate dai parti sia per la diminuzione della elasticità dei tessuti dovuta al venir meno della secrezione estrogenica in menopausa. La presenza di prolasso uterino e/o di cistocele aggrava il problema.

Il secondo tipo di incontinenza si verifica quando il paziente non è capace di sopprimere lo stimolo dovuto al riempimento vescicale; succede così che quando si raggiunge un certo volume si attiva lo stimolo ad urinare, che il paziente non riesce ad inibire. Questo tipo di incontinenza è tipico, di solito, dei pazienti con demenza o con esiti di ictus o affetto da malattia di Parkinson o altre affezioni neurologiche. Viene detta **incontinenza da iperattività del detrusore**.

Ressa:

Vi sono però altri meccanismi che possono spiegare una incontinenza vescicale.

Rossi:

Si, quando vi è una alterazione allo svuotamento della vescica per una **ostruzione dello sbocco**.

Per esempio in caso di ipertrofia o cancro prostatico o stenosi uretrale. Si ha una sovradistensione della vescica finché l'aumento della pressione è tale da far sviluppare una incontinenza (**incontinenza da urgenza**). Questo meccanismo è caratteristico anche dei cistoceli importanti che prollassano e angolano l'uretra.

Altre cause di incontinenza sono la neuropatia diabetica (che comporta un'alterata funzione del muscolo detrusore), interventi di prostatectomia totale oppure l'uso di determinati farmaci. I diuretici per esempio portano ad un aumento del volume urinario e il paziente può manifestare incontinenza se si trova in ambienti estranei con difficoltà a raggiungere il bagno. Altri farmaci che possono causare incontinenza sono: antistaminici, antidepressivi, anticolinergici, antipsicotici, benzodiazepine, oppioidi, doxazosina, calcio-antagonisti, ACE-inibitori.

Ressa:

In ogni modo nell'anziano l'incontinenza urinaria è spesso dovuta alla combinazione di più meccanismi.

Cosa fare di fronte ad un paziente che lamenta incontinenza urinaria?

Rossi:

Convieni per prima cosa escludere cause potenzialmente trattabili come la presenza di vaginite atrofica, di infezione urinaria, un fecaloma o l'uso di farmaci che possono scatenare l'incontinenza.

Il paziente andrebbe studiato dal punto di vista strumentale perché non sempre dall'anamnesi è possibile risalire al meccanismo responsabile del disturbo. Il riscontro di un residuo post-minzionale superiore a 100 ml all'esame ecografico fa sospettare una incontinenza da urgenza.

I pazienti più giovani o quelli dotati di maggiore autonomia dovrebbero essere inviati a consulenza specialistica (urologica, ginecologica) per la valutazione e la classificazione dell'incontinenza tramite l'esecuzione di test urodinamici. Nel paziente anziano, con scarsa autonomia o magari allettato, di solito si rinuncia ad approfondire la diagnosi anche perché spesso la causa dell'incontinenza è nota (interventi di TURP, ipertrofia prostatica, demenza, ecc).

Ressa:

Quali sono le terapie dell'incontinenza urinaria?

Rossi:

Nella iperattività del detrusore si può insegnare al paziente a mingere ogni 1-2 ore, allungando progressivamente l'intervallo fra le minzioni fino ad arrivare almeno a 3 ore. Non sempre però il paziente ritorna continente. Può essere fatto un tentativo con tolterodina alla dose di 2 mgx2/die (controindicata nel caso di glaucoma ad angolo stretto, miastenia, colite ulcerosa grave, pregressi episodi di ritenzione urinaria), oppure ossibutinina alla dose di 5 mgx2-3 volte al giorno o ancora antidepressivi triciclici (che però spesso sono sconsigliati negli anziani) o calcioantagonisti (alle dosi comunemente usate per trattare l'angina). Quando tali misure falliscono bisognerà ricorrere a sistemi contentivi come l'uso di pannoloni (che però, nei pazienti allettati può portare a macerazioni cutanee e predisporre alle piaghe da decubito). In alcuni casi si deve ricorrere alla cateterizzazione temporanea, per esempio per permettere la guarigione di un'ulcera da decubito.

Nella incontinenza da stress possono essere effettuati esercizi di rinforzo dei muscoli pelvici sotto la supervisione di un fisioterapista dedicato. Talora viene usata l'imipramina, ma spesso è necessario ricorrere all'intervento chirurgico di sospensione del collo vescicale (cisto-uretro-pessi) che, in soldoni, consiste nella fissazione della vescica alla parete addominale, effettuata con varie metodiche chirurgiche, anche per via vaginale. Trattamenti alternativi sono l'iniezione peri-uretrale di dispositivi di espansione (sono necessarie varie sedute) come per esempio glutaraldeide-collagene.

Nei casi di ostruzione dello sbocco vescicale come per esempio una ipertrofia prostatica vengono usati farmaci alfa-bloccanti e/o inibitori della 5-alfa-reduttasi o l'intervento chirurgico di resezione

endoscopica prostatica (vedi il capitolo sull'ipertrofia prostatica). Nelle donne talora si ha una stenosi dell'uretra e può essere tentata una dilatazione che ha il vantaggio di poter essere ripetuta, se necessario. Se falliscono tutti i tentativi si può proporre l'uso di un uroprofilattico (per esempio una guaina adesiva in materiale non irritante come la cellulosa, da infilare sul pene) con un sistema di raccolta delle urine.

Negli anziani poco autonomi, con pluripatologie o allettati, purtroppo l'unico trattamento (se così vogliamo chiamarlo) è l'uso di pannoloni contentivi. Per i soggetti autonomi esistono in commercio garze assorbenti abbastanza sottili che impediscono anche la formazione di cattivi odori e sono usate soprattutto per l'incontinenza da sforzo.

Ressa:

Lasciato questo triste argomento occupiamoci di **prevenzione**. E fattibile una prevenzione nell'anziano, e prevenzione di che cosa?

Rossi:

Sì, anche per l'anziano è prevedibile una prevenzione, che ovviamente dovrà essere diversa da quella attuata nei giovani-adulti e dovrà occuparsi di aspetti diversi.

Ressa:

Per esempio?

Rossi:

Direi che possiamo focalizzare la nostra attenzione sui seguenti punti:

- 1) la prevenzione delle reazioni avverse da farmaci (di cui abbiamo già detto)
- 2) la prevenzione delle cadute
- 3) l'esercizio fisico
- 4) la prevenzione della malnutrizione
- 5) la prevenzione delle malattie infettive

Ressa:

Mi sembra che di materiale al fuoco ce ne sia parecchio. Cominciamo con la **prevenzione delle cadute**.

Rossi:

Le cadute nell'anziano possono essere frequenti e spesso causa di gravi complicanze e disabilità, si pensi per esempio alle cadute con frattura del collo femorale o con traumi cranici. Dal nostro punto di vista la prevenzione può essere di tipo ambientale e di tipo strettamente medico. Di quella ambientale abbiamo già parlato: la conoscenza del domicilio del paziente permette di evidenziare ed eventualmente eliminare condizioni di rischio come le scale (si può per esempio suggerire di far portare un letto e i servizi igienici al pian terreno, anche se non sempre questo è possibile), tappeti, ambienti mal illuminati, pavimenti sdruciolevoli. Uno studio ha dimostrato l'efficacia di interventi di questo tipo negli anziani > 75 anni con deficit visivi (BMJ 2005 Oct 8; 331: 817).

Dal punto di vista puramente medico la prevenzione si basa sulla sospensione (se possibile) di eventuali farmaci che possono provocare ipotensione posturale, sulla correzione di deficit visivi (adeguamento delle lenti degli occhiali, correzione di una cataratta), sullo sfoltimento dei farmaci usati, eliminando quelli non strettamente necessari, sull'uso limitato di ipnotici e sedativi. La somministrazione di vitamina D riduce le cadute (HA Bischoff-Ferrari et al. JAMA 2004 Apr 28; 291:1999-2006) e le fratture negli anziani sia istituzionalizzati che ambulatoriali (HA Bischoff-Ferrari et al. JAMA. 2005 May 11; 293:2257-2264). Inoltre un paziente che pratichi un certo esercizio fisico in modo costante avrà una forza muscolare e un equilibrio migliori e questo può costituire una specie di polizza assicurativa contro le cadute.

Ressa:

E siamo così al terzo punto della nostra scaletta: l'**attività fisica**.

Rossi:

I benefici della attività fisica sono noti. Nell'anziano il movimento comporta un miglioramento delle forza muscolare e dell'agilità, delle condizioni cardiorespiratorie, riduce il rischio di sviluppo di osteoporosi e di coronaropatia. Nei soggetti in buone condizioni generali può essere sufficiente consigliare di camminare di buon passo per circa 30 minuti 4-5 volte alla settimana, ma possono essere praticate anche altre attività come andare in bicicletta, il nuoto, il giardinaggio, ecc. Anche nei grandi anziani una certa attività, pur se più blanda, è sicuramente salutare. Il nuoto o la bicicletta, possono essere utili se esistono condizioni (per esempio gonartrosi importante) che impediscono di camminare con facilità.

Ressa:

Esistono delle controindicazioni?

Rossi:

Sì, ma sono poche: scompenso cardiaco avanzato, stenosi aortica grave, recente infarto miocardico acuto o embolia polmonare, aritmie cardiache ventricolari frequenti e invalidanti. Aggiungerei che è bene avviare l'anziano anche ad una certa pratica culturale (cinema, teatro) e alla lettura. Ci sono studi che hanno dimostrato che esiste una relazione positiva tra livello culturale del soggetto e benessere fisico e psichico (Arch Intern Med. 2005;165:1946-1952). Purtroppo è molto difficile per un anziano coltivare interessi intellettuali se non c'è una lunga abitudine precedente.

Ressa:

Passiamo alla prevenzione della **malnutrizione**.

Rossi:

L'anziano può andare incontro a malnutrizione per una serie di motivi che vanno dalle condizioni di contesto sociale e ambientale (specialmente se vive da solo e non è in grado di prepararsi i cibi) a situazioni mediche come un malassorbimento, causato da una ridotta efficienza del sistema digestivo, da uno scompenso cardiaco con stasi addominale, o altro.

Alcuni parametri vanno attentamente valutati: BMI (un BMI inferiore a 20 è associato ad un rischio elevato di malnutrizione), una perdita di peso recente superiore ai 3-5 kg, segni di anemia (pallore della cute e delle mucose), pelle ipoelastica con segni di disidratazione.

Semplici esami di laboratorio sono utili per valutare lo stato nutrizionale del soggetto: l'emocromo può evidenziare anemia iposideremica o da carenza di folati e vitamina B12, il dosaggio di transferrina e ferritina ed eventualmente dei folati e della vitamina B12 permettono di tipizzare meglio l'anemia, una ipoalbuminemia è indice di stato nutrizionale carente, l'ipersodiemia (Na > 145 mEq/litro) indica un insufficiente apporto idrico.

Può essere necessario attivare i servizi di assistenza domiciliare da parte del comune che si incaricano di fornire pasti caldi a domicilio mentre familiari o i caregivers dovrebbero garantire un apporto idrico sufficiente.

Ressa:

Abbiamo quasi finito, resta da parlare delle **prevenzione delle infezioni**.

Rossi:

Si attua essenzialmente con una politica vaccinale che preveda la vaccinazione antinfluenzale ogni anno e quella antipneumococcica ogni 5 anni. Può essere utile anche la vaccinazione antitetanica per quei soggetti attivi che praticano attività a rischio (per esempio raccolta di funghi o lumache, passeggiate nei boschi, lavori di giardinaggio).

VIAGGI E SALUTE

Ressa.

Capitolo più che utile questo, visto che in questi ultimi anni i pazienti che viaggiano in zone tropicali o in paesi del terzo mondo, per turismo, per affari o per altro, sono diventati sempre più frequenti e quindi è obbligatorio, per il medico di famiglia, conoscere da un lato l'epidemiologia di alcune malattie tipiche di quei paesi e dall'altro sapere quali consigli fornire prima del viaggio.

Personalmente ho un'ostilità preconcetta verso i viaggi (di impronta turistica) che escono dai confini della Penisola per il semplice motivo che una vita media non basta a vedere tutte le cose belle che abbiamo in Italia; la realtà, però, è diversa e l'imbarbarimento è tale che abbiamo soggetti che conoscono le Maldive a menadito ma non hanno mai visto Venezia.

Poi ci sono gli stakanovisti dei viaggi che si muovono ad ogni festività i quali, come disse Seneca, a mio parere vogliono fuggire dall'unica cosa da cui non possono: "se stessi".

Concludo dicendo che i viaggi in luoghi inospitali possono costituire una formidabile sfida diagnostica per noi medici, come quella mia estrosa paziente che si recò in Amazzonia col sacco a pelo e che mi ritorno con una febbriola e splenomegalia che si dimostrarono causate da una brucellosi (mi si accese una lampadina per puro caso).

Rossi:

Ci avrei giurato che facevi un pistolotto del genere. Anch'io, devo dire, amo di più girare per l'Italia e la vecchia e cara Europa.

Ma i viaggi sono ormai una parte del modus vivendi dei nostri pazienti e molti amano andare proprio in posti che magari a noi direbbero poco e così aumentano i rischi sanitari. D'altra parte "de gustibus..." con quel che segue. Di noi due per esempio direbbero che siano rimasti al paleolitico.

Ressa:

Andiamo avanti. Che tipo di pazienti possiamo trovarci di fronte?

Rossi:

Direi che possiamo trovarci di fronte a due tipologie di soggetti:

- a) quelli che ci chiedono consigli prima di un viaggio in zone a rischio
- b) quelli che si ammalano dopo il rientro da un viaggio

Ressa:

Quali sono le malattie più importanti a cui possono andar incontro i viaggiatori?

Rossi:

In primis viene in mente la malaria, ma non vanno dimenticate le infezioni intestinali (colera, dissenteria, il tifo), l'epatite virale, la febbre gialla, la filariosi, l'AIDS, ecc. Insomma l'elenco è lungo...

Ressa:

Cosa dobbiamo fare se un nostro paziente ci chiede quali rischi corre ad andare in un determinato paese dell'Africa sub-sahariana o del sud-est asiatico piuttosto che dell'America centrale o latina?

Rossi:

Diventerebbe troppo lungo elencare tutte le possibili malattie paese per paese. La cosa più utile è quella di consultare un testo ad hoc oppure richiedere informazione agli appositi uffici Igiene dell'ASL. Sconsiglierei invece di fidarsi troppo delle notizie fornite dalle agenzie di viaggio: spesso, per non spaventare i clienti, tendono a minimizzare i rischi.

Ressa:

Ho nel salone di casa un tappeto enorme, regalatomi da una paziente, alla quale in extremis consigliai la profilassi antimalarica, vincendo le sue resistenze, due suoi compagni di viaggio tornarono “in scatolati” per una malaria cerebrale fulminante.

Ci sono delle indicazioni generali che possiamo dare ai nostri pazienti per ridurre il rischio di prendersi qualche malattia indesiderata che, nel migliore dei casi, rovinerebbe la vacanza e nel peggiore potrebbe costituire un serio rischio per la salute?

Rossi:

Sì. Per quanto riguarda le bevande considerare sicure solo quelle sigillate oppure le bevande preparate con acqua bollita (tè e caffè), la birra e il vino. Evitare il ghiaccio che, ovviamente, viene fatto con l'acqua del luogo e che potrebbe funzionare come un cavallo di Troia per le infezioni. Per i cibi il discorso è un poco più complicato. Di solito i grandi alberghi offrono cibi abbastanza sicuri, comunque è preferibile assumere cibi cotti. Evitare verdure e frutta (a meno che non la si sbucci da sé), latte e latticini, creme e gelati, frutti di mare e pesce crudo, insaccati.

Ressa:

Direi che un gelato industriale con confezione integra lo possiamo permettere.

Per quanto riguarda le zanzare?

Rossi:

Le zanzare possono trasmettere la malaria e altre malattie. Utile utilizzare vestiti che non lascino scoperte gambe e braccia, soprattutto tra il tramonto e l'alba, far uso di creme repellenti, portarsi da casa una buona scorta di insetticidi (spiralette, piastrine), dormire in letti con zanzariere (sarebbe utile che anche le finestre ne fossero provviste), azionare l'aria condizionata che, abbassando la temperatura, rende dura la vita agli insetti.

Ressa:

Malattie sessualmente trasmesse?

Rossi:

L'unico avvertimento utile è quello di astenersi dai rapporti sessuali con persone sconosciute o, se è il caso, utilizzare il preservativo e, per le donne, pretendere che il loro partner lo usi.

Questo consiglio vale però non solo per i paesi tropicali, ma ovviamente per tutte le parti del mondo, Italia compresa.

Ressa:

Peccato che pochi ne tengono conto sia in Italia che fuori.

Chi va in vacanza spesso lo fa per godere di un mare pulito e cristallino. Quali sono i rischi legati ai bagni di mare?

Rossi:

Beh, i rischi più frequenti sono quelli dovuti al contatto con le meduse che provocano delle lesioni cutanee che si possono trattare con l'applicazione di aceto. Raramente si può essere morsi da qualche pesce velenoso: in questi casi è consigliabile immergere subito la parte colpita in acqua molto calda e poi consultare un medico locale.

Consigliabile, quando ci si immerge, indossare scarpe di plastica protettive (ve ne sono in commercio di vari tipi a costi irrisori) per evitare di ferirsi camminando su fondali pietrosi o su coralli.

Ressa:

Le piscine sono sicure?

Rossi:

Convieni, prima di immergersi, controllare in generale le condizioni di pulizia dell'ambiente. Buoni condizioni igieniche sono una garanzia (relativa) che l'acqua della piscina viene regolarmente pulita e trattata con le apposite soluzioni disinfettanti.

Ressa.

Quali sono le vaccinazioni da fare quando ci si reca in paesi a rischio?

Rossi:

La vaccinazione contro la febbre gialla è obbligatoria quando ci si reca in un paese in cui la malattia è endemica: interno del Brasile e parte settentrionale dell'America del Sud, Africa sub-sahariana.

E' opportuno poi verificare che il soggetto sia in regola con la vaccinazione antitetanica (e nel caso effettuare un richiamo) e antipolio. La vaccinazione antitifida è raccomandata in quanto di facile somministrazione (per os) e fornisce una copertura che si ritiene duri un paio d'anni.

Caso per caso può essere utile valutare l'opportunità di eseguire le vaccinazioni antiepatite A e B (per esempio in soggetti che si recano spesso in paesi tropicali).

Ressa:

Ricordo anche la difterite di cui ci sono stati focolai anche in Russia.

Ci sono farmaci da viaggio da consigliare?

Rossi:

Oltre a quelli di uso personale e agli antimalarici direi che possiamo prescrivere un analgesico-antipiretico, un anticinetosico, un antibiotico a largo spettro e un antibiotico per la diarrea del viaggiatore (la scelta può cadere sulla rifaximina, su un chinolonico o sul cotrimoxazolo, su un macrolide di ultima generazione).

Ressa:

Passiamo alla profilassi antimalarica.

Rossi:

Il tipo di profilassi farmacologica varia in relazione al paese o alla zona in cui ci si reca.

In linea generale sono state distinte dall'OMS tre zone, definite zona A, B e C.

La zona A è una zona a basso rischio, in cui *P. Falciparum* è assente oppure è sensibile alla cloroquina. Comprende Egitto, Medio Oriente e parte dell'Arabia Saudita, alcune zone dell'estremo oriente, Messico, parte dei Caraibi, America centrale, parte dell'America Meridionale. La profilassi, per soggiorni superiori ai 7 gg, prevede l'uso della cloroquina (2 cpr da 250 mg assunte una volta alla settimana, a stomaco pieno).

La zona B, che comprende essenzialmente l'India e l'Indonesia e zone adiacenti, ha un rischio basso di contrarre la malattia ma il *P. Falciparum* presente talora è resistente alla cloroquina. Per questo, per soggiorni superiori ai 7 gg, si consiglia di associare, alla cloroquina, il proguanile (1 cpr da 100 mg ogni 12 ore).

Nella zona C, che comprende essenzialmente Brasile e alcune zone dell'America Meridionale, l'Africa e il Madagascar e la zona tra Thailandia, Cambogia e Birmania, la resistenza alla cloroquina è assoluta e viene consigliata la meflochina, 250 mg una volta alla settimana.

Se la meflochina non è tollerata oppure nella zona tra Thailandia, Cambogia e Birmania si usa la doxiciclina 100 mg/die che è attiva contro *P. falciparum* ma non contro *P. vivax*.

Ultimamente, nei casi di viaggi in paesi con clorochino resistenza, si è cominciato ad usare anche

l'associazione atovaquone/proguanil (250 mg + 100 mg) che è consigliato sempre più come farmaco di prima scelta, ha un'efficacia profilattica elevata e un buon profilo di sicurezza, con effetti collaterali gravi rari. Ha il difetto di essere costoso.

Ressa:

Quando iniziare la profilassi antimalarica?

Rossi:

La profilassi antimalarica va iniziata prima del viaggio, proseguita per tutto il soggiorno e fino a 4 settimane dopo il rientro. Per l'atovaquone/proguanil può bastare una settimana

Per la cloroquina si inizia due settimane prima del viaggio. Se si associa il proguanile questo si deve assumere tutti i giorni, per tutta la durata del viaggio.

Anche la meflochina si inizia due settimane prima di partire.

L'avvento dei last minuts ha reso problematica questa tempistica. Per fortuna che la doxicilina e l'atovaquone/proguanil possono essere iniziati il giorno prima di partire.

Ressa:

Ci sono farmaci di riserva?

Rossi:

Alcuni consigliano di portarsi al seguito l'alofantrina o la sulfadossina-pirimetamina, da usare qualora comparissero sintomi sospetti di malaria nonostante la profilassi e non fosse possibile consultare subito un medico locale. I questi ultimi tempi ci si sta orientando per il co-artemether o l'atovaquone/proguanil che sono relativamente facili da assumere ed hanno effetti collaterali limitati.

Ressa:

Comunque, a parte le linee generali che hai dato, direi che conviene **sempre controllare** il rischio di clorochinoresistenza su di un testo aggiornato o meglio chiedere agli appositi uffici provinciali oppure cercare informazioni aggiornate al sito del CDC di Atalanta (www.cdc.gov) .

Un altro sito che consiglio perchè contiene linee guida aggiornate è il seguente: www.hpa.org.uk/

Per esempio ultimamente il sito segnala che in alcune zone dell'Africa meridionale (Namibia, Zimbabwe, Botswana) l'associazione cloroquina/proguanil non è più efficace per cui si consigliano meflochina, doxiciclina oppure atovaquone/proguanil.

Quali sono gli effetti collaterali degli antimalarici?

Rossi:

Per la cloroquina soprattutto la nausea (assumere il farmaco a stomaco pieno), talora prurito e disturbi della vista.

Il proguanile può dare disturbi gastrici.

La meflochina può dare vertigini e talora nausea, cefalea, dermatiti. Quest'ultima è controindicata nei soggetti affetti da malattie neurologiche o difetti di conduzione cardiaca.

La tabella sottostante riassume le varie opzioni per la profilassi antimalarica (tratte dalle linee guida presenti al sito www.hpa.org.uk/).

Scelta della profilassi antimalarica

Zone in cui non c'è clorochino-resistenza

Cloroquina 2 cpr da 250 mg alla settimana

Proguanil 2 cpr da 100 mg al giorno

Zone di relativa resistenza alla cloroquina (profilassi poco efficace dove la resistenza è più marcata)

Proguanil 2 cpr da 100 mg al giorno + cloroquina 2 cpr da 250 mg alla settimana

Zone in cui c'è resistenza assoluta del *P. falciparum* alla cloroquina

Meflochina una cpr da 250 mg alla settimana (evitare in gravidanza e allattamento; evitare la gravidanza per 3 mesi dopo la sospensione; controindicata in caso di epilessia, depressione o gravi disturbi psichiatrici; cautela in soggetti con disturbi della conduzione cardiaca; appropriato per periodi fino ad un anno all'estero)

Doxiciclina 1 cpr da 100 mg al giorno (controindicato in gravidanza, allattamento e sotto i 12 anni)

Atovaquone/proguanil 1 cpr da 250 mg/100 mg al giorno (approvato per un uso fino a 28 giorni; non usare in gravidanza e allattamento; iniziare 1-2 giorni prima della partenza e fino ad una settimana dopo il ritorno)

NB

Tutti gli antimalarici devono essere evitati in caso di gravi epatopatie

Nelle donne in gravidanza l'uso del proguanil deve essere associato a supplementazioni di acido folico.

Ressa:

Passiamo ora al caso di un viaggiatore che, di ritorno da un soggiorno in un paese a rischio, ci consulta per la comparsa di qualche sintomo. Quali sono le evenienze più comuni?

Rossi:

Direi che sono la febbre e la diarrea.

Ressa:

Cosa dobbiamo pensare di fronte ad un paziente con recente viaggio in paesi a rischio che presenti febbre?

Rossi:

Le tre cause più frequenti sono: epatite, febbre tifoide e malaria. A quest'ultima è bene pensare sempre, anche se è stata fatta la profilassi, in quanto questa riduce ma non azzerava il rischio. Purtroppo non sempre la diagnosi o il sospetto sono tempestivi...

Ressa:

Il caso del povero Coppi insegna...ovviamente esiste anche l'eventualità opposta: ricordo un giovane paziente rientrato da località ad alto rischio con diarrea profusa che era dovuta a un morbo di Crohn.

Rossi:

La malaria rappresenta una vera e propria urgenza medica, la terapia deve essere il più precoce possibile. Ricordo che può insorgere anche a distanza di 3-4 mesi e addirittura fino ad oltre un anno dal soggiorno in area a rischio e, se non riconosciuta in tempo, può essere mortale. In caso di sospetto non si deve perciò esitare ad inviare il paziente ad un centro di malattie infettive o di malattie tropicali (se ve n'è uno vicino). La diagnosi si basa sulla individuazione del plasmodio tramite emoscopia, cioè l'esame microscopico del sangue alla ricerca dei parassiti della malaria (da ripetere più volte se negativo e i sintomi sono sospetti) oppure sull'utilizzo di un test rapido per *P. Falciparum* o della PCR. E' opportuno che la terapia sia instaurata da un medico esperto.

Ressa:

Le caratteristiche della febbre possono essere di aiuto per il sospetto diagnostico?

Rossi:

Le caratteristiche classiche dell'accesso malarico sono l' iniziale brivido scuotente per un paio d'ore, poi febbre elevata e cefalea per altre 4-5 ore, infine sudorazione intensa e rapido calo della temperatura. Questo accesso si presenta ogni 72 ore per il *P. Malariae*, ogni 48 ore per gli altri plasmodi. Sono state descritte recidive per il *P. vivax* e *P. ovale* anche a distanza di qualche anno e per il *P. malariae* fino a 20-30 anni.

Tuttavia vengono descritte anche forme confondibili con banali virusi.

Ressa:

Ricordo un paziente descritto nei casi del dottor Cretinetti (Quella strana malattia sessuale).

Rossi:

Io di malaria ne ho vista un solo caso, in un cinquantenne che era appena stato in un paese africano (di cui non ricordo il nome) per un mese a fare volontariato in una missione italiana. Dopo circa 3-4 settimane dal ritorno, e nonostante la profilassi con meflochina, è comparsa febbre ad andamento irregolare. Non ci ho messo un attimo a spedirlo a Malattie Infettive, nonostante la presenza di tosse facesse pensare ad una banale virusi respiratoria. L'emoscopia ha confermato trattarsi di malaria da *P. Falciparum*.

Ressa:

Ovviamente una febbre dopo un viaggio in un paese tropicale potrebbe essere dovuta a tantissime altre cause, anche una banale virusi. Però, come hai giustamente detto tu, in primis pensare sempre alla malaria, fino a prova contraria, e poi al tifo o all'epatite.

Rossi:

Per quanto riguarda le epatiti rimando al relativo capitolo.

Il tifo può esordire come una banale forma influenzale, ma in seguito compaiono dolori addominali, diarrea semiliquida (cosiddetta “a purea di piselli”) e, in un paziente su 3, un esantema rubeolico all'addome e al torace. Nelle forme gravi ci possono essere uno stato stuporoso, subittero, emorragia o perforazione intestinali.

Ressa:

E, caratteristicamente, una bradicardia relativa rispetto al grado della febbre.

Rossi:

In assenza di terapia portava all'exitus nel 10% dei casi circa. La diagnosi si fa con la coprocoltura (bisogna però tener conto che all'inizio è positiva solo nel 15% dei casi, in seguito, dopo circa 3 settimane, la percentuale di positività passa a circa il 30-35%) e con la reazione di Widal (positiva nel 90% dei casi dopo 8-10 giorni).

L'antibiotico di scelta è la ciprofloxacina da usare a 500 mgx2/die per circa 10 giorni; associare steroide IV se è presente lo stato stuporoso.

Ressa:

Ricorderei anche la brucellosi che si acquisisce con il contatto diretto con feci o urine di animali infetti (bovini, ovini, caprini, suini) oppure con l'ingestione di latte o latticini di animali infetti; è caratterizzata da febbre ad andamento ondulante che dura settimane, alternata a periodi di remissione; spesso guarisce spontaneamente in alcuni mesi. La diagnosi si basa sull'emocoltura e sulla reazione di Wright.

Spiccata è di solito la splenomegalia, come in quella mia paziente recatasi in Amazzonia con sacco a pelo.

Rossi:

Mai vista in quasi trent'anni di professione...

Ressa:

Veniamo invece al paziente che dopo un viaggio ci richieda una visita per diarrea.

Rossi:

Si tratta di sicuro del sintomo più frequente accusato da un viaggiatore e può insorgere al rientro a casa ma anche durante il soggiorno all'estero. In caso di febbre elevata e presenza di muco-pus e sangue nelle feci si parla più propriamente di dissenteria mentre la vera diarrea non comporta di solito febbre e le feci sono di tipo acquoso senza muco-pus e/o sangue.

La presenza di sangue o di pus indica che vi è stato un danno ulcerativo della mucosa intestinale e dovrebbe far pensare all'amebiasi, alla shigellosi oppure allo schistosoma. In questi casi è utile far riferimento ad un reparto di malattie infettive per l'inquadramento e la gestione terapeutica.

In caso invece di diarrea acquosa la causa più frequente è la cosiddetta diarrea del viaggiatore (dovuta a colibacilli, campylobacter, salmonelle o rotavirus, di solito tende alla guarigione spontanea in circa 3-7 giorni). Più raramente può essere dovuta al colera che comporta emissione di feci liquide “ad acqua di riso”, crampi addominali, disidratazione mentre, di solito, manca la febbre. I casi fatali sono dovuti alla grave disidratazione con shock ipovolemico e insufficienza renale. La terapia si basa prima di tutto sul ripristino dell'equilibrio idro-elettrolitico e poi sull'uso di antibiotici (tetracicline, cotrimoxazolo).

Ressa:

Concluderei fornendo dei consigli per viaggiatori particolari...

Rossi:

Cominciamo con gli anziani. E' opportuno, prima di un viaggio, effettuare un esame dell'apparato cardiovascolare e respiratorio e valutare le reali condizioni di salute del soggetto. Inutile ricordare che gli anziani sono soggetti particolarmente fragili, soprattutto se hanno patologie associate di tipo cardiaco o respiratorio per cui è opportuno sconsigliare viaggi in zone particolarmente a rischio sanitario, a meno che non siano del tutto indispensabili.

Ressa:

Le donne in gravidanza?

Rossi:

Conviene sconsigliare viaggi in paesi in cui il livello dei servizi sanitari è scadente. Il problema con la gravidanza riguarda soprattutto la profilassi antimalarica: farmaci che si possono usare sono la cloroquina e il proguanile, da non usare la meflochina durante il primo quadrimestre di gestazione. Per altri particolari rimando alla tabella riassuntiva prima riportata. Per i vaccini sono da evitare quelli con virus vivi attenuati, la vaccinazione contro la febbre gialla va effettuata valutando caso per caso.

Ressa:

I bambini?

Rossi:

I problemi riguardano soprattutto i bambini molto piccoli, per i quali è opportuno sconsigliare viaggi nelle zone tropicali a rischio. La vaccinazione contro la febbre gialla non può essere effettuata prima dei 6 mesi di vita, la profilassi antimalarica non richiede in genere avvertenze particolari (si possono usare cloroquina e proguanile). E' opportuno avvertire i genitori di usare speciali precauzioni per i cibi, le bevande e per evitare le punture d'insetti; consigliabile un apporto idrico adeguato per scongiurare il rischio di disidratazione se si soggiorna in climi aridi.

Ressa:

Finiamo con i diabetici e i cardiopatici.

Rossi:

Il diabetico compensato può tranquillamente viaggiare senza problemi, ma è comunque opportuno evitare i paesi con strutture sanitarie scadenti e viaggi pericolosi. Il paziente si dovrà portare da casa un quantitativo sufficiente di farmaci, di stick per la glicemia e zucchero per le crisi ipoglicemiche. Non ci sono controindicazioni per le vaccinazioni mentre la cloroquina deve essere evitata in caso di retinopatia. Per i cardiopatici le avvertenze variano a seconda della cardiopatia di base e dello stato di salute del soggetto. In generale è opportuno sconsigliare il viaggio in caso di recente scompenso cardiaco, di aritmie persistenti o di situazioni emodinamiche instabili. Se il soggetto ha un pace-maker dovrà segnalarlo all'aeroporto. Le vaccinazioni non sono controindicate mentre la meflochina non si deve somministrare se il paziente assume betabloccanti, digossina, calcioantagonisti o chinidina. Se il paziente è in trattamento con warfarin deve essere certo di poter effettuare gli opportuni controlli se il soggiorno si protrae oltre i 20 giorni, e portarsi appresso un flacone di vitamina K. Utile consigliare anche di portarsi la scorta necessaria dei farmaci di uso cronico.

Ressa:

Mi sembra che non ci sia altro da dire di importante: credo che con queste informazioni possiamo affrontare con più tranquillità la gestione del paziente che viaggia.