

## Che cos'è la Polmonite?

La polmonite è un'infezione degli alveoli polmonari in risposta ad un insulto, ad esempio un'infezione. Quando sono coinvolte anche le vie aeree si può parlare di broncopolmonite. La polmonite può interessare una sola area del polmone o più aree (polmonite "multilobare"). Le cause conosciute della polmonite sono molteplici, ma le più frequenti sono le infezioni.



### Cosa provoca la polmonite?

La polmonite è tipicamente causata da un virus o un batterio a cui si è stati esposti a livello ambientale o che ci è stato trasmesso da un'altra persona. L'infezione può essere trasmessa da persona a persona tramite contatto diretto (solitamente con le mani) o inalando piccole goccioline nell'aria provenienti dalla tosse o dallo starnuto. A volte una persona che ha una infezione virale, come il virus dell'influenza, può sviluppare una infezione batterica secondaria per esempio da *Staphylococcus aureus* durante la malattia. La polmonite più raramente può essere causata da un parassita, un fungo o un lievito. La polmonite da inalazione è causata da materiale estraneo, di solito cibo o vomito che arriva nel polmone dalla gola, irrita le vie aeree e i tessuti polmonari e aumenta le possibilità di infezioni batteriche.

### Chi si ammala di polmonite?

La polmonite può manifestarsi a qualsiasi età. Tuttavia, è più comune nelle persone anziane e nei bambini. Alcune persone sono ad alto rischio di polmonite poiché hanno una malattia polmonare preesistente, malnutrizione, difficoltà nella deglutizione, altri problemi di salute cronici o problemi del loro sistema immunitario. Le persone che fumano o che sono a contatto con il fumo di tabacco sono ad alto rischio di sviluppare polmoniti. Le persone che non si vaccinano annualmente per l'influenza o che non sono immunizzate per lo *Streptococcus pneumoniae* (Prevenar 13® e/o Penumovax 23®) sono anch'esse ad alto rischio di infezioni polmonari.

### Quali sono i segni e i sintomi di una polmonite?

Le persone con la polmonite hanno spesso tosse, febbre o brividi, difficoltà a respirare, stanchezza e inappetenza. A volte si può avere nausea, diarrea, e/o dolore toracico. Si può avere una polmonite senza tosse o febbre. I sintomi si possono manifestare subito o

potrebbero peggiorare lentamente nel tempo. A volte una persona che ha una infezione virale del tratto respiratorio superiore (raffreddore) potrebbe avere febbre e un peggioramento che segnala l'inizio di un'infezione batterica secondaria.

### Come si fa diagnosi di polmonite?

Il vostro medico prenderà in considerazione i vostri sintomi e vi prescriverà degli esami. In corso di polmonite si possono rilevare una riduzione del rumore respiratorio o rumori anomali. Il medico può richiedere degli esami del sangue per la conta dei globuli bianchi, unitamente ad altri test che potrebbero risultare alterati per via dell'infezione. Spesso si fa una RX torace per evidenziare l'area o le aree di polmonite. A volte si fa anche un esame radiologico più dettagliato, chiamato TC e si possono fare colture e test sull'espettorato (chiamato anche catarro o muco) che viene raccolto per poter isolare batteri o virus. Chi sta male abbastanza da essere ricoverato viene sottoposto a dei test per i virus e batteri più comuni. Se una persona non migliora, ha un'infezione grave o è ad alto rischio di contrarre un'infezione non comune, potrebbe essere necessario prelevare un campione di muco attraverso le vie aeree usando una procedura detta broncoscopia flessibile. In alcuni casi potrebbe essere difficile capire quale tipo di infezione (ad esempio quale batterio) stia causando la polmonite: questo potrebbe succedere perché i test non sono perfetti e/o potrebbero non tenere conto delle terapie ricevute precedentemente. Tuttavia, il medico provvederà ad aiutarvi prescrivendo una terapia basata su ciò che è più frequentemente causa della polmonite, sulle informazioni che ha raccolto, su quale tipo di infezione è stata osservata nella comunità e su quale tipo di infezione potrebbe essere più rischiosa per voi se avete già problemi di salute.

### Qual è il trattamento raccomandato per la polmonite?

La terapia della polmonite dipende dalla sua probabile

causa e dalle condizioni cliniche del paziente. L'approccio usuale prevede la prescrizione di antibiotici efficaci contro i più comuni batteri che causano l'infezione. Se sviluppate una polmonite mentre siete in ospedale o in un'altra struttura sanitaria (ad esempio una casa di cura) potrebbero essere necessari antibiotici per batteri più resistenti. Se il virus dell'influenza si è manifestato nella vostra aerea, si può somministrare un farmaco antivirale in aggiunta o al posto degli antibiotici. Se il vostro sistema immunitario è depresso, il vostro medico potrebbe decidere di trattare un'infezione fungina. In alcuni casi potrebbero essere necessari anche cortisonici. L'ossigeno si somministra se si hanno problemi di respirazione con conseguenti bassi livelli di ossigeno. Se siete in ospedale ed esiste un dubbio di malattia altamente contagiosa, come influenza o tubercolosi, dovrete essere messi in isolamento. I Centers for Disease Control, negli USA, hanno linee guida per tutti i tipi di isolamento necessari per le diverse infezioni che possono essere trasmesse velocemente tra le persone. Quando si è isolati, si è limitati ad uscire dalla propria camera e gli infermieri devono prendere precauzioni come indossare maschere e guanti oltre ad un corretto lavaggio delle mani.

### Quanto grave è la polmonite?

Se è stata diagnosticata una polmonite, bisogna prendere la cosa sul serio e prendersi cura di se stessi. La maggior parte delle persone con polmonite ricorre ad antibiotici e riposo. Tuttavia, circa 1 adulto su 5 con polmonite necessita di ricovero e le persone con infezioni gravi e potrebbero richiedere cure di terapia intensiva e misure di supporto alla vita. Polmoniti gravi potrebbero portare alla morte, soprattutto se colpiscono anziani, bambini o persone con altre patologie. Il tasso di mortalità complessiva per polmonite negli ospedali degli Stati Uniti è inferiore al 5%. In altre parti del mondo, i tassi di polmonite e di morti sono molto più alti. La polmonite è spesso una malattia a breve termine ma a volte può durare a lungo o peggiorare prima di migliorare. La maggior parte delle volte, comunque, le persone vanno incontro ad un recupero completo. Di solito non vi sono esiti con cicatrici o danni polmonari se non è presente un problema polmonare o immunitario di base. Tuttavia, c'è sempre qualche rischio di danni polmonari nel caso di infezioni gravi. Potrete discutere con il vostro medico le aspettative per il recupero e l'eventuale necessità di ripetere radiografie o esami di funzionalità polmonare.

### Cosa fare per stare meglio prima?

- Si dovrebbero assumere fino alla fine tutte le dosi dei farmaci, soprattutto antibiotici, anche se si sta meglio un paio di giorni dopo l'inizio della terapia.

- È rischioso saltare le dosi non solo perché non si possono recuperare, ma perché si può anche rendere più facile per i batteri diventare resistenti agli antibiotici.
- Non conservare antibiotici somministrati per la polmonite per utilizzarli in caso di altre infezioni.
- Se sei un fumatore, smetti! Evita l'esposizione al fumo.
- Riposati, ma non restare a letto per tutto il tempo. E' bene alzarsi e muoversi.
- Bevi molti liquidi.

### Chiama il tuo medico se:

- La tua tosse è grave o sta peggiorando.
- La febbre non è andata via.
- Hai difficoltà a respirare.
- Hai problemi ad assumere i farmaci o sei preoccupato dei possibili effetti collaterali. Non interrompere il trattamento senza aver consultato il tuo medico.
- Non ti senti meglio o hai ancora la febbre dopo 3 giorni dall'inizio dell'antibiotico.
- Richiedi immediatamente assistenza medica in caso di difficoltà respiratoria, intenso dolore toracico, colorito bluastrò del letto ungueale e delle labbra o hai iniziato a tossire sangue.

### Cosa si può fare per evitare una polmonite?

- Smettere di fumare. Evitare l'esposizione al fumo. Fare annualmente il vaccino per l'influenza e aggiornare quello per lo *Streptococcus pneumoniae* (pneumococco).
- Lavare le mani tutte le volte, specialmente quando si incontra qualcuno con raffreddore o infezione polmonare.
- Condurre uno stile di vita sano con una buona dieta ed esercizio fisico.

**Autori:** Barbara Jones MD, Nathan Dean MD, Richard Wunderink MD, Marianna Sockrider MD, DrPH / **Revisori:** Hrishikesh Kulkarni, MD, Charles Dela Cruz, MD PhD

### Testo originale:

<https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/what-is-pneumonia.pdf>

### Piano d'azione

- Parlate con il vostro medico se siete malati e pensate di avere una polmonite.
- Fate il vaccino contro l'influenza ogni anno per prevenire la polmonite da virus influenzali.
- Verificate con il vostro medico se avete bisogno di un vaccino per lo *Streptococcus pneumoniae* (pneumococco).
- Non fumate ed evitate l'esposizione regolare al fumo di tabacco.
- Se vi viene prescritta una terapia per un'infezione, assumete tutte le dosi come prescritto.