

SOLO € 1,00

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

VIVERE SANI

O.M.M.
in un minuto!

**ECCO LA NUOVA
MEDITAZIONE: RITROVI
TE STESSA E STAI MEGLIO
CON GLI ALTRI**

Macchie bianche

**D'ESTATE SONO
UN PROBLEMA?
SE LE RICONOSCI
SAI ANCHE COME
CURARLE**

TI SENTI STANCA?

**Con frutta secca,
liquirizia e acque
aromatizzate
la pressione "risale"**

Capillari

**SCOPRI CON LA NOSTRA
"MAPPA" SE SONO FRAGILI**

- 2 CHILI IN 7 GIORNI

la dieta

Kickstart

**con il programma 100% veg perdi peso,
acceleri il metabolismo e abbassi il colesterolo**

e belli

Mangi in fretta

**SBAGLIATO! SE CONTI
FINO A 30 DIMAGRISCI
E DIGERISCI MEGLIO**

4 trattamenti per 4 obiettivi

**rassodante, detox
rivitalizzante
rilassante: scegli
il tuo prima
di partire**

FAI PIÙ SOLDI

**Vendite online, test
di prodotti, sondaggi
per arrotondare proventi
con i "gig work"**

Fiori per guarire

**QUELLI AUSTRALIANI
COMBATTONO L'ANSIA
E IL CATTIVO UMORE**

Anno 27 - numero 26 - P.I. 22/6/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI7



COSÌ TORNI A respirare



La **deviazione del setto nasale** è un problema comune e, nei casi più seri, può causare vari disturbi. L'operazione può essere una buona soluzione

Si stima che la popolazione con il setto nasale deviato sia compresa fra il 65 e l'80%. Può essere causato da un trauma o dall'invecchiamento, portando in alcuni casi a malattie respiratorie serie, come **polmonite e sinusite**. La deviazione può essere appena percepibile e non provocare alcun sintomo o difficoltà respiratoria, ma anche essere più accentuata e sintomatica. Per correggerla, è possibile ricorrere alla settoplastica funzionale.

→ I MEDICINALI VASOCOSTRITTORI DEVONO

Tante conseguenze negative

Varie sono le problematiche legate a un setto nasale deviato. Il sintomo più comune è la **difficoltà a respirare**, che può essere avvertita solo da un lato o da entrambe le parti.

* L'alterazione del flusso dell'aria all'interno della narice può determinare la formazione di crosticine e altre piccole lesioni sulla mucosa nasale, ma si possono anche manifestare **sinusiti ricorrenti** o **altre forme di infezione**, per via dell'alterazione dello scarico del muco nasale.

* La deviazione può anche predisporre allo sviluppo di altre malattie respiratorie. Possono comparire ostruzioni di una o entrambe le narici, congestione nasale, **riduzione dell'olfatto** (a volte solo da un lato), **disturbi del sonno** (russamento e apnee notturne), sanguinamento nasale frequente, dolore al volto, mal di testa, epistassi frequente (sangue dal naso) e scolo retronasale.

* Chi respira con difficoltà, inoltre, è più incline a **occhiaie, borse sotto gli occhi**, labbra screpolate (per via dell'abitudine di respirare con la bocca).

L'ASPETTO NON CAMBIA

Non bisogna confondere l'intervento di settoplastica funzionale, mutuabile, con quello di rinoplastica, non rimborsato dal Servizio sanitario nazionale.

✓ La settoplastica viene consigliata in caso di deformità del setto nasale che comporta non solo la perdita della funzionalità del naso, ma anche vari problemi respiratori. La rinoplastica, invece, è l'intervento che rimodella il naso modificandone la forma esterna.

La cura con i farmaci

Se la deviazione del setto nasale è leggera, si ricorre a farmaci per contrastare i sintomi del setto nasale deviato: **decongestionanti, antistaminici, spray cortisonici**.

* I decongestionanti nasali sono farmaci a base di vasocostrittori; molto efficaci, ma vanno usati per periodi limitati, perché danno assuefazione e possono provocare, alla lunga, una rinite medicamentosa. Se non si ottiene alcun beneficio, si può ricorrere alla settoplastica.

L'importanza della diagnosi

Spesso una persona si rivolge al chirurgo maxillofaciale o all'otorinolaringoiatra perché fatica a respirare o ha una sinusite cronica, ma non ne conosce le cause. Ci potrebbero essere vari motivi all'origine, come **allergie, ipertrofia delle mucose** eccetera; per questo è importante rivolgersi allo specialista per un'attenta diagnosi.

Serve una rinoscopia

Per individuare il problema, lo specialista visita la persona informandosi sui sintomi avvertiti dalla persona, la sua storia medica, la presenza di fattori di rischio, come traumi recenti. Poi, controlla il naso e l'interno delle cavità, anche con una rinoscopia endoscopica.

* Si tratta di un'indagine rapida e indolore, che si effettua in ambulatorio, e consiste nell'**inserimento di un piccolo tubicino**, lungo e flessibile, **nelle narici**. L'estremità di questo strumento è dotata di una piccola telecamera, che permette al medico di procedere a un'ispezione della mucosa e delle strutture anatomiche nasali.

* Più raramente si ricorre alla Tomografia computerizzata (Tac).



ERE UTILIZZATI PER BREVI PERIODI DI TEMPO, PERCHÉ DANNO ASSUEFAZIONE

Come si svolge l'intervento

Consiste nella correzione del setto nasale deviato per liberare le vie aeree ostruite. Può essere eseguito interamente **attraverso le narici** (tecnica closed) o **una piccola incisione interna** alla base del setto nasale (open). Dopo aver sollevato le mucose di rivestimento di destra e sinistra, si procede con la rimozione o il **raddrizzamento della parte ossea** e cartilaginea deviata. Si prosegue con la sutura delle mucose sollevate con un punto riassorbibile.

* Si può unire la correzione dell'ipertrofia dei turbinati (**turbinoplastica**). Sono lamelle ossee ai lati del setto nasale, rivestite di mucosa e ricche di vasi sanguigni; possono diventare ipertrofici in modo cronico.

Si ritorna subito a casa

L'intervento dura **dai 20 ai 40 minuti**, senza dolore al risveglio e non sono necessari tamponi post-operatori, spesso molto temuti. Grazie alla "**sutura a materassino**" è possibile evitare i tamponi, a cui rimozione risulta fastidiosa.

* L'intervento di settoplastica funzionale viene eseguito in anestesia generale e **in lay hospital**; si viene dimessi a poche ore.

I tempi di recupero

Alcune attività, come il lavoro da casa o lo studio, possono essere riprese il giorno successivo. Visto che **non si usano tamponi**, è probabile che possa scendere qualche goccia di sangue.

* Nei giorni seguenti all'operazione, **non fare docce o bagni troppo caldi**, perché potrebbe esserci il rischio di emorragia; per lo stesso motivo, evitare l'Aspirina.

* Lavori poco pesanti e senza esposizione al sole possono essere ripresi in due settimane.

UNA QUALITÀ DI VITA MIGLIORE

Il primo e immediato beneficio è il **ripristino della sensazione della respirazione nasale**. Oltre a smettere, totalmente o quasi, di russare, **la persona migliora sensibilmente la propria qualità di vita**; dormendo meglio di notte anche la giornata può essere affrontata con più carica, si ottengono risultati più soddisfacenti nel lavoro e nello sport e si può tornare a sentire gli odori.

30

I GIORNI PER TORNARE A RESPIRARE BENE

I lavaggi con l'olio balsamico

In caso di settoplastica funzionale e decongestione dei turbinati non è prevista alcuna medicazione sul naso. Però, **nella prima settimana non si respira ancora bene**: le secrezioni presenti nel naso, il muco e i coaguli, fanno avvertire la sensazione come di un forte raffreddore.

* Dal giorno stesso dell'intervento è possibile fare lavaggi a base di olio balsamico e **soluzione fisiologica**, grazie ai quali si potrà gradualmente recuperare la pervietà delle fosse nasali; la respirazione nasale regolare si raggiunge a circa 30 giorni dall'intervento.

Servizio di Elisabetta Piccinini.
Con la consulenza del dottor Tito Marianetti, chirurgo maxillofacciale, specializzato in rinosettoplastiche funzionali, a Roma e Avezzano (Aq).