

Salute&Benessere

Tratto da **Starbene**. In edicola trovate il nuovo numero con tante altre notizie



Piccole emergenze pronto intervento

Herpes, scottature, colpi di calore... Pronto soccorso fai da te consigliato dagli esperti

Una brutta storia, un colpo di calore, un fastidioso herpes solare. Sapete come affrontare al meglio questi piccoli inconvenienti? Valutatelo con l'aiuto degli esperti.



in grado di bloccare l'infezione sul nascere» suggerisce la dottoressa Belmontesi. «Perché sia efficace applicatelo quando avvertite formicolio, bruciore o tensione al labbro».

IL GHIACCIO ALLEVIA UNA STORTA ALLA CAVIGLIA VERO

«Il freddo lenisce il dolore e riduce il gonfiore» conferma il dottor Paolo Pizzinelli, cardiologo e internista. «Dopo il trauma, perciò, ok alla borsa del ghiaccio, da applicare per almeno 20 minuti. Successivamente, però, evitate di sovraccaricare l'articolazione con il movimento: sdraiatevi e mettete a riposo la gamba, tenendola leggermente alzata con un cuscino perché questa posizione facilita la risoluzione dell'edema. Se dolore e gonfiore non passano nel giro di 48 ore, consultate il medico: può essere necessaria una fasciatura contenitiva per facilitare la guarigione».

CONTRO L'ERITEMA SOLARE BASTA APPLICARE UNA CREMA GRASSA

FALSO «Applicare una crema grassa peggiora il bruciore e non lascia traspirare la pelle» spiega la dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'università di Pavia. «Sì, invece, a un doposole fluido con azione rinfrescante e lenitiva a base, per esempio, di estratti di menta, malva o salvia. Oppure, a un infuso di camomilla freddo, applicato sulla pelle con compresse di cotone: ha un'azione antinfiammatoria e aiuta a disperdere l'eccessivo calore. Per almeno quattro giorni, poi, è meglio indossare indumenti di cotone morbido e rinunciare a esporsi al sole».

L'HERPES LABIALE SI PUÒ PREVENIRE CON UNO STICK AD ALTA PROTEZIONE

VERO Protegge dai raggi solari che possono riattivare il virus colpevole dell'infezione, facendo fiorire sul labbro le inconfondibili bollicine. «Se, nonostante tutto, l'herpes riesce ugualmente a farsi strada, ok a una pomata a base di aciclovir, antivirale specifico

ALLE PRIME AVVISAGLIE DI UN COLPO DI CALORE, OK A UNA DOCCIA FREDDA

FALSO «Provoca un raffreddamento troppo brusco della pelle, innescando una serie di riflessi che abbassano ancora di più la pressione» spiega Paolo Pizzinelli. «Il primo rimedio, quando vi sentite mancare, è quello di sdraiarsi in un luogo ombreggiato e ventilato, tenendo le gambe 20-30 centimetri più alte rispetto al resto del corpo: facilita la circolazione e l'afflusso del sangue al cervello. Liberatevi inoltre dagli indumenti ed effettuate spugnature fredde all'inguine, sul collo e sotto le ascelle per disperdere il calore».

© RIPRODUZIONE RISERVATA