



Mali di stagione

Primavera-Estate

Seasonal ills

Spring-Summer

الأمراض الخاطئة بالفصول المختلفة:
الربيع والصيف

季节病
春天-夏天

Bolile de sezon

Primăvară-Vară

Progetto editoriale promosso da

SANDOZ A Novartis
Division

Le informazioni presenti in questa monografia hanno rilevante utilità informativa, divulgativa e culturale ma non possono in alcun modo sostituire la visita medica o il consulto con il Farmacista che devono essere sempre consultati per qualsiasi problema di salute o condizione clinica.

The information contained in this monograph has an informative, instructive and cultural purpose, however it cannot in any way substitute a medical examination or a consultation with the Pharmacist, who should always be consulted for any health problem or clinical condition.

إن الغرض من المعلومات الواردة في هذه الدراسة هو الإعلام والإرشاد ونشر المعلومات الثقافية، ومع ذلك لا ينبغي أن تكون بأي حال من الأحوال بديلاً عن الفحص الطبي أو استشارة الصيدلي، الذي ينبغي أن تتم استشارته دائماً بشأن أي مشكلة صحية أو حالة طبية.

该专题论文所含信息具有教育性、启发性与文化传播性，但其功能决不能代替健康检查或咨询药剂师。若您有任何健康问题或临床病症，请咨询药剂师。

Informațiile din această monografie au valoare informativă, divulgativă și culturală, însă nu pot înlocui în niciun caz controlul medical sau consultarea unui farmacist. Aceștia trebuie consultați întotdeauna pentru orice problemă de sănătate sau afecțiune medicală.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Edizione fuori commercio. Omaggio per i pazienti.

ALL RIGHTS RESERVED

Not for sale. Free of charge for patients.

جميع الحقوق محفوظة
هذه النشرة ليست للبيع. تُوزع مجاناً على المرضى.

版权所有

恕不出售。患者可免费获取。

TOATE DREPTURILE REZERVATE

Nu este de vânzare. Cadou pentru pacienți.



© 2013 CLUSTER s.r.l.

info@clustersrl.it

www.clustersrl.it

Torino P.zza Carlo Felice, 80

Tel.: 011.50.75.501

Fax: 011.56.27.038

Progetto grafico ed editing: Simona Campanelli

Redazione scientifica: Nicoletta Pasqui

Stampa: Tecnografica s.r.l. – Lomazzo (CO)

A cura di

Alberto Piolatto

*Direttore di Medicina e Chirurgia d'Accettazione
e Urgenza P.O. di Rivoli (TO)*

Edited by

Alberto Piolatto

*Head of Department of Admittance and Emergency
Medicine and Surgery of the Health Centre of Rivoli (TO)*

作者

Alberto Piolatto

*里沃利健康中心进入通道、急救医疗与外科手术
部门主任 (TO)*

لقد قام بتعديل هذا النص السيد

Alberto Piolatto

*رئيس قسم الاستقبال والطوارئ والجراحة في مركز الصحة في
ريفولي (TO)*

Ediție îngrijită de

Alberto Piolatto

Director al Spitalului de Urgență din Rivoli (TO)

Indice / Contents / المحتويات / 内容 / Index

Arriva la primavera	4
Spring is approaching / الربيع على الأبواب / 春天来了 / Sosește primăvara	4
Consigli utili	6
Useful tips / نصائح مفيدة / 实用小贴士 / Sfaturi utile	6
Le allergie stagionali	8
Seasonal allergies / الحساسية الموسمية / 季节性过敏症 / Afecțiunile de sezon	8
Consigli utili	10
Useful tips / نصائح مفيدة / 实用小贴士 / Sfaturi utile	10
Le punture di insetto	12
Insect stings / لسعات الحشرات / 蚊虫叮咬 / Întepăturile de insecte	12
Arriva l'estate	14
Summer is approaching / الصيف على الأبواب / 夏天来了 / Sosește vara	14
Consigli utili	16
Useful tips / نصائح مفيدة / 实用小贴士 / Sfaturi utile	16
La diarea del viaggiatore	18
Traveller's diarrhoea / الإسهال الذي يصيب المسافر / 旅行者腹泻 / Diareea călătorului	18
Le micosi	20
Mycoses / ميكوز (سكاريد ثنائي) / 真菌疾病 / Micozele	20
Le regole d'oro	22
The golden rules / القواعد الذهبية / 指导原则 / Reguliile de aur	22

Arriva la primavera

L'inverno è finito e, con la primavera, vogliamo uscire dal freddo, dal buio e dagli abiti pesanti per "rinascere" a nuova vita.

Allora perché, invece di sentirci pieni di energia, siamo **stanchi, spossati, irritati** e abbiamo sempre **sonno**?



Questo malessere non ha una causa certa, ma sappiamo che il nostro orologio biologico subisce l'effetto dei bruschi sbalzi di temperatura e dell'aumentata esposizione alla luce.

Il corpo, abituato alle rigide temperature invernali, può trovarsi di colpo in un ambiente caldo ed incontrare difficoltà a smaltire l'eccesso di calore prodotto nelle semplici attività quotidiane.

Anche la luce gioca un ruolo importante. Alzarsi un'ora prima, per l'ora legale, e voler vivere la giornata all'aria aperta fino al tramonto, possono affaticarci più di quanto immaginiamo.

Il "mal di primavera" non risparmia nessuno: gli **uomini** accusano forse maggiormente gli sbalzi d'umore e l'irritabilità, **donne, anziani e bambini** lamentano più frequentemente stanchezza e spossatezza.

Spring is approaching

Winter is over, and with spring at the doorstep, we want to get rid of the cold and darkness, and shed our thick clothes in order to be "reborn" to a new life.

Then why is it that instead of feeling full of energy, we feel tired, fatigued, irritated and always sleepy?

There is no definite answer for this uneasiness, but we know that our biological clock is affected by the sudden temperature changes and by the increased exposure to light.

Our body, which had got used to the rigid winter temperatures, might suddenly find itself in a warm environment and may find it difficult to get rid of the excess heat produced during common daily activities.

Even light plays an important role. Getting up an hour earlier due to the daylight savings time (summer time), and wanting to make the most of the day by staying outdoors till sunset can tire us out much more than we imagine.

No one escapes "spring sickness": men are perhaps more prone to mood swings and irritability, women, elderly people and children complain more frequently of fatigue and exhaustion.

الربيع على الأبواب

لقد انتهى الشتاء والربيع الآن على الأبواب، ونحن نريد التخلص من البرد والظلام، ونستبعد ملابسنا الثقيلة من أجل أن "نولد من جديد" لحياة جديدة.

فلماذا إذن نشعر بالتعب، والإرهاق، والغضب والنعاس دائماً بدلاً من الشعور بحيوية كاملة؟

لا توجد إجابة محددة لعدم الارتياح هذا، ولكننا نعرف أن الساعة البيولوجية بداخلنا تتأثر من التغيرات المفاجئة التي تحدث في درجات الحرارة وبسبب التعرض الزائد للضوء.

لأن أجسادنا التي اعتادت على درجات حرارة قارصة في فصل الشتاء، تجد نفسها فجأة في بيئة دافئة وربما يصعب عليها التخلص من الحرارة الزائدة التي تنتج أثناء الأنشطة اليومية الشائعة.

إنه حتى الضوء يلعب دوراً هاماً. لأن الاستيقاظ ساعة أبكر بسبب التوقيت الصيفي والرغبة في الاستفادة القصوى من اليوم من خلال البقاء في الهواء الطلق حتى غروب الشمس قد يصيبنا بالتعب أكثر مما نتصور.

لا أحد ينجو من "مرض الربيع": الرجال هم أكثر عرضة ربما للتقلب المزاج والانفعال والنساء والمسنين والأطفال يشكون بشكل متكرر أكثر من التعب والإرهاق.

春天来了

冬天已经过去，春色开始在门阶前蔓延。我们盼望着摆脱寒冷与黑暗，脱去厚重的外套，“获得新生”，迎接崭新的生活。

但是，为什么我们没有感到活力焕发，反而整日感到劳累、疲倦、易怒且昏昏欲睡？

虽然不清楚这种不安的确切原因，但是我们知道骤然的温度变化与光照的增加确实对我们的生物钟产生了影响。

我们的身体已经习惯了冬日的严寒。突然处于温暖的环境中，它会很难排出日常活动产生的余热。

光照也会对我们产生很大的影响。夏令时（夏时制）开始了，我们比平时早起了一个小时，想着在户外一直呆到傍晚以充分利用一天的好时光。但是这比我们想象的要累人。

大家都逃不掉“春日病症”的困扰：男人更容易情绪波动、烦躁不安，妇女、儿童、老年人更容易因为身体疲乏而牢骚不断。

Sosește primăvara

larna a trecut și cu sosirea primăverii dorim să fugim de frig, de întuneric și de îmbrăcăminte grea, pentru a "renaște".

Atunci de ce, în loc să ne simțim plini de energie, suntem oboșiți, vlăguți, iritați și ne este mereu somn?

Această indispoziție nu are o cauză precisă, însă știm că ceasul nostru biologic suferă în urma efectului variațiilor bruște de temperatură și al expunerii sporite la lumină.

Corpul, obișnuit cu temperaturile rigide ale iernii, se poate afla dintr-o dată într-un mediu cald, întâmpinând dificultăți în eliminarea excesului de căldură produs de activitățile cotidiene.

Și lumina joacă un rol important. Faptul că ne trezim cu o oră mai devreme, când se trece la ora de vară și faptul că dorim să stăm toată ziua în aer liber până la apus, ne pot oboși mai mult decât ne imaginăm.

"Astenia de primăvară" nu iartă pe nimeni: bărbații acuză în principal tulburări de dispoziție și iritabilitate, femeile, bătrânii și copiii se plâng cel mai des de oboseală și extenuare.

Consigli utili

Per prevenire la comparsa del “mal di primavera” è utile:

- andare a **dormire** e svegliarsi sempre alla stessa ora
- vestirsi “**a strati**” per affrontare meglio le variazioni di clima
- aumentare l’**attività fisica**, meglio se all’aria aperta. È sufficiente una passeggiata di un’ora al mattino per sentirsi meglio
- seguire una **dieta** leggera, con verdure ricche di sali minerali e vitamine
- anche l’assunzione di **integratori** specifici di minerali e vitamine può aiutare il nostro corpo a riequilibrarsi

Magnesio, Potassio e Ferro: sono ampiamente diffusi nel nostro organismo. Contribuiscono al normale metabolismo energetico, al buon funzionamento del sistema nervoso, muscolare e sanguigno. L’integrazione di questi elementi può aiutare a combattere la stanchezza, la spossatezza e l’irritabilità.

Vitamine B1, B6 e B12: contribuiscono al normale metabolismo energetico e riducono stanchezza e affaticamento.

Vitamina C e Acido folico: contribuiscono al mantenimento della funzione del sistema immunitario e contrastano i malanni di stagione causati dai frequenti sbalzi di temperatura.

Creatina: è una sostanza naturale che migliora le prestazioni durante l’esercizio fisico, anche intenso.



Useful tips

In order to prevent "spring sickness" you should:

- maintain a regular sleep and wake pattern
- wear layers of clothing in order to be better prepared for changes in temperature
- increase physical activity, preferably outdoors. Going for a one-hour walk in the morning is enough to feel better
- follow a light diet which includes vegetables rich in mineral salts and vitamins
- taking specific mineral and vitamin supplements may also help the body restore its balance

Magnesium, Potassium and Iron: these are widely diffused in our organism. They contribute to the normal energy metabolism and to the correct functioning of the nervous, muscular and blood system. The supplement of these elements may help fight exhaustion, fatigue and irritability.

Vitamins B1, B6 and B12: these contribute to the normal energy metabolism and reduce exhaustion and fatigue.

Vitamin C and folic acid: these contribute to maintain the proper functioning of the immune system and to help fight the seasonal ailments caused by the frequent changes in temperature.

Creatine: this is a natural substance which improves performance during physical exercise, including intense exercise.

نصائح مفيدة

من أجل تجنب "مرض الربيع" يجب:

- الحفاظ على نمط نوم واستيقاظ منتظم
 - ارتداء طبقات من الملابس من أجل أن تكون مستعدًا بشكل أفضل لحدوث تغيرات في درجة الحرارة
 - زيادة النشاط البدني، ويفضل أن يكون في الهواء الطلق. فإن الخروج في نزهة على الأقدام لمدة ساعة في الصباح يكفي للشعور بأنك أفضل
 - اتباع نظام غذائي خفيف يتضمن الخضراوات الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات
 - تناول أملاح معدنية وفيتامينات محددة يساعد أيضًا في استعادة الجسم لتوازنه.
- المغنيسيوم، البوتاسيوم والحديد: تنتشر هذه المواد على نطاق واسع في أعضائنا. وهي تسهم في عملية تمثيل الطاقة الغذائية الطبيعية والأداء الصحي للنظام العصبي والعضلي والدم. كما وقد يساعد تناول هذه العناصر المكتملة على مقاومة الإرهاق والتعب والتعب.
- الفيتامينات B1، B6 و B12: إنها تساهم في عملية تمثيل الطاقة الغذائية الطبيعية والحد من الإرهاق والتعب.
- فيتامين C وحمض الفوليك (Folic acid): يساهمان في الحفاظ على النظام المناعي والمساعدة على مكافحة الأمراض الموسمية التي يصاب بها الإنسان جراء التغيرات المتكررة في درجة الحرارة.
- الكرياتين (Creatine): إنه عبارة عن مادة طبيعية تحسن الأداء أثناء ممارسة الرياضة البدنية، بما في ذلك ممارسة التمرينات المكثفة.

实用小贴士

为了避免出现“春日病症”，您应该:

- 养成按时入睡与起床的习惯
- 穿多层衣服，以便根据温度变化适量增减
- 多参加体育活动，最好是户外活动。早起散步一小时，一天到头好精神
- 饮食要清淡，多食富含矿物质与维他命的蔬菜
- 补充特定矿物质与维他命，帮助身体恢复平衡

镁、钾、铁：广泛地存在于我们的身体中。它们不仅有助于维持正常的能量代谢，还可以维持神经、肌肉和血液系统的正常机能。补充这些元素可以帮助我们抵抗疲劳、控制易怒情绪。

维他命 B1、B6 和 B12：有助于维持正常的能量代谢、减少疲劳感。

维他命 C 与叶酸：有助于维持免疫系统的正常功能，帮助我们抵抗因频繁的温度变化而引起的季节性疾病。

肌酸：一种天然物质，可以让我们在体育锻炼（包括剧烈运动）中表现更佳。

Sosește primăvara

Pentru a preveni apariția "asteniei de primăvară":

- mergeți la culcare și treziți-vă mereu la aceeași oră
- îmbrăcați-vă "în straturi" pentru a înfrunța mai bine variațiile de temperatură
- faceți mai multă mișcare, cel mai bine în aer liber. Este suficientă o plimbare de o oră dimineața pentru a vă simți mai bine
- abordați o dietă ușoară, cu legume bogate în săruri minerale și vitamine
- și administrarea de integratoare specifice de minerale și vitamine pot ajuta la reechilibrarea corpului nostru

Magneziul, Potasiul și Fierul: sunt foarte răspândite în organismul nostru. Contribuie la metabolismul energetic normal, la buna funcționare a sistemului nervos, muscular și sangvin. Integrarea acestor elemente poate ajuta la combaterea oboselii, extenuării și iritabilității.

Vitaminele B1, B6 și B12: contribuie la metabolismul energetic normal și reduc oboseala și extenuarea.

Vitamina C și acidul folic: contribuie la menținerea funcției sistemului imunitar și combat afecțiunile sezoniere, produse de variațiile frecvente de temperatură.

Creatina: este o substanță naturală care îmbunătățește performanța în timpul activității fizice, chiar și în timpul activității fizice intense.

Le allergie stagionali

Quando alcune piante fioriscono (es. la parietaria fiorisce da aprile a ottobre, le graminacee fioriscono da maggio a giugno, ecc.) liberano nell'aria i pollini che, quando vengono respirati dai soggetti allergici, causano **starnuti ripetuti**, **rinite** (naso chiuso che gocciola), **congiuntivite** (prurito agli occhi e lacrimazione), **tosse secca** e, in alcuni casi, **asma** (senso di mancanza di fiato con fatica ad espellere l'aria dai polmoni).

Anche sulla pelle possono comparire **eczemi** (piccole macchie rosse che danno prurito) o gonfiori intorno agli occhi ed alla bocca.

Perché si scatenano questi sintomi fastidiosi che durano giorni o settimane?



Il **sistema immunitario** dei soggetti allergici riconosce questi pollini come sostanze nocive, anche se normalmente non lo sono, e quindi si attiva. Produce un gran numero di anticorpi e allerta le cellule di difesa. Si innescano reazioni a catena che portano all'infiammazione e alla liberazione di grandi quantità di **istamina**, la principale causa dei sintomi dell'allergia.

A tutt'oggi non è possibile chiarire la causa di questo "errore" del sistema immunitario, che interessa circa **9 milioni di persone in Italia**, di tutte le età e senza differenze di sesso.



Seasonal allergies

When some plants are in bloom (e.g. the parietaria blooms between April and October, the graminacea blooms between May and June, etc.) they release pollen in the air which, when inhaled by allergic individuals, causes repetitive sneezing, rhinitis (runny nose), conjunctivitis (itchy and teary eyes), dry cough and, in some cases, asthma (shortness of breath and difficulty breathing out). The skin may also suffer from eczema (little red spots which cause itching) or swelling around the eyes and mouth.

What triggers these annoying symptoms, which last for days or weeks?

The immune system of allergic individuals identifies these pollen grains as harmful substances, even if they normally aren't, and therefore it is activated. It produces a large number of antibodies and alerts the defence cells. This triggers chain reactions which lead to inflammation and to the release of a large amount of histamine, which is the main cause of the allergy symptoms.

So far it has not been possible to clarify the cause of this "error" in the immune system, which affects roughly 9 million people in Italy, irrespective of age or sex.

الحساسية الموسمية

عندما تكون بعض النباتات في طور الإزهار (مثلاً: تزهّر البارياتريا (parietaria) بين شهري أبريل وأكتوبر، وتزهّر الجرامانيشيا (graminacea) بين شهري مايو ويونيو، إلخ)، حيث تطلق حبوب اللقاح في الهواء، ويقوم الأفراد الذين يعانون من الحساسية باستنشاقها، وتتسبب في حدوث العطس المتكرر والتهاب الأنف (سيلان الأنف) والتهاب الملتحمة (حكة في العين ونهمار الدموع) والسعال الجاف، وفي بعض الحالات تسبب الربو (ضيق وصعوبة في التنفس).

كما وقد يعاني الجلد أيضًا من الأكزيما (eczema - بقع حمراء صغيرة والتي تسبب الحكة) أو تورم حول العينين والقدم.

ما الذي يتسبب في حدوث هذه الأعراض المزعجة والتي قد تستمر لعدة أيام أو أسابيع؟

لأن الجهاز المناعي لدى الأفراد الذين يعانون من الحساسية يتعرّف على حبوب اللقاح هذه على أنها مواد ضارة، وهذا حتى لو تكن كذلك عادة، وبالتالي يتم تنشيطه، مما ينتج عددًا كبيرًا من الأجسام المضادة وينبه خلايا الدفاع. يؤدي ذلك إلى حدوث سلسلة من ردود الفعل التي تؤدي إلى التهاب وإلى إخراج كمية كبيرة من الهيستامين (histamine)، والذي يعد السبب الرئيسي لأعراض الحساسية.

وحتى الآن فإنه لم يكن من الممكن توضيح سبب هذا "الخطأ" في الجهاز المناعي الذي يؤثر على 9 ملايين شخص تقريبًا في إيطاليا، وذلك بغض النظر عن عمرهم وجنسهم.

季节性过敏症

当一些植物开花（如，墙草属植物在四月份至十月份期间开花，禾本科植物在五月份至六月份开花等）时，会向空气中散播花粉。敏感性机体吸入花粉后，会重复性地打喷嚏，易患上鼻炎（流鼻涕）、结膜炎（眼睛发痒流泪）、干咳，某些情况下甚至会患上哮喘（呼吸短促、呼气困难）。

皮肤上也可能会出现湿疹（发痒的小红点），眼睛或嘴周围可能会肿胀。

这些令人烦恼的症状会持续几天或几周，是什么引发了这些症状呢？

因为敏感机体的免疫系统会将这些花粉粒识别为有害物质（即使它们无害），进而被激活。之后免疫系统会产生大量抗体，向防御细胞发出警报。这就会引发链式反应：出现炎症，释放大量组胺，进而出现过敏症状。

迄今为止，我们还不能解释清楚免疫系统“出错”的原因，而它已经对大约九百万名意大利人（不论年龄与性别）产生了影响。

Afecțiunile de sezon

Când unele plante înfloresc (ex. parachemița înfloresce din aprilie până în octombrie, gramineele înfloresc din mai până în iunie etc.) eliberează polen în aer, care atunci când este respirat de persoane alergice, produce strănuturi repetate, rinită (nas înfundat care curge), conjunctivită (prurit al ochilor și lăcrimare), tuse seacă și în unele cazuri, astm (senzația de lipsă a aerului și de dificultate la expirarea aerului din plămâni).

Și pe piele pot apărea eczeme (mici pete roșii care produc prurit) sau inflamare în jurul ochilor și al gurii.

De ce se declanșează aceste simptome deranjante care durează zile sau săptămâni?

Sistemul imunitar al persoanelor alergice recunoaște polenul ca o substanță nocivă, deși în mod normal nu este și se activează. Produce un număr mare de anticorpi și alertează celulele de apărare. Se declanșează reacții în lanț care duc la inflamare și la eliberarea de cantități mari de histamină, cauza principală a simptomelor alergiei.

Până în prezent, nu a putut fi clarificată această "eroare" a sistemului imunitar, care afectează circa 9 milioane de persoane din Italia, de toate vârstele și indiferent de sex.

Consigli utili

L'arma più efficace contro l'allergia consiste nell'**evitare il contatto** con la sostanza che scatena i sintomi.

Per ridurre il contatto con i pollini è utile:

- **non** stare a lungo all'**aria aperta**
- tenere le **finestre chiuse** nei periodi di massima fioritura
- fare attenzione alle **giornate secche e ventose**
- preferire soggiorni al **mare** piuttosto che in montagna

Per conoscere in tempo reale la concentrazione dei pollini, rilevata dall'Associazione Italiana di Aerobiologia nelle diverse zone d'Italia, è possibile consultare il servizio **www.meteopolline.it**

Infine, in alcune situazioni più serie, è necessario fare una **terapia di desensibilizzazione**, che prevede la somministrazione di piccole dosi di polline, per abituare il sistema immunitario al contatto e prevenire lo scatenamento dei sintomi.

Nella fase acuta dell'allergia i farmaci più utilizzati sono gli **antistaminici** che bloccano l'azione dell'istamina e alleviano rapidamente i sintomi di riniti e congiuntiviti.



In caso di asma allergico si possono utilizzare i **broncodilatatori** ed i **cortisonici** che permettono un migliore flusso dell'aria nei polmoni, riducono la tosse e migliorano la respirazione.

Per intraprendere una terapia di prevenzione o di cura dell'allergia è necessario consultare il Medico di famiglia che eventualmente invierà il paziente allo specialista Allergologo.

Useful tips

The most effective way to fight allergies is to avoid contact with the substance which triggers the symptoms.

In order to reduce contact with pollen you should:

- avoid staying outdoors for long periods of time
- keep windows closed during the peak blooming period
- be careful on dry and windy days
- choose seaside stays rather than stays in mountainous areas

For real-time information regarding the pollen count, gathered by the Italian Association of Aerobiology in various areas in Italy, you may visit the website www.meteopolline.it

Finally, in some serious cases, it is necessary to undergo a desensitization therapy, which entails the administration of small doses of pollen, so that the immune system gets used to the contact and the triggering of symptoms can be prevented.

In the acute phase of the allergy, the pharmaceutical products which are mostly used are antihistamines which block the histamine action and rapidly relieve the symptoms of rhinitis and conjunctivitis.

In the case of allergic asthma one may use bronchodilators and cortisones which increase airflow to the lungs, reduce coughing and improve breathing.

To undergo a therapy for the prevention or cure of an allergy it is necessary to consult the family Doctor who will eventually refer the patient to an allergy specialist.

نصائح مفيدة

إن الطريقة الأكثر فعالية لمخاربة الحساسية هي تجنب التماس مع المادة التي تسبب الأعراض.

ومن أجل تجنب الاتصال مع اللقاح، ينبغي عليك:

- تجنب البقاء في الهواء الطلق لفترات طويلة من الزمن
- إبقاء النوافذ مغلقة خلال فترة تفتح الأزهار
- الحذر في الأيام الجافة والتي بها رياح
- اختيار الإقامة على شاطئ البحر بدلاً من الإقامة في المناطق الجبلية

ولاحضًا، في بعض الحالات الخطيرة، من الضروري الخضوع لعلاج إزالة التحسس، وهذا يستلزم إدارة جرعات صغيرة من حبوب اللقاح. بحيث يعتاد الجهاز المناعي على الاتصال معها والتسبب في أمراض يمكن منعها. www.meteopolline.it

في المرحلة الحادة من الحساسية، فإن المنتجات الدوائية المستخدمة في الغالب هي مضادات الهيستامين (antihistamines)، التي تعيق عمل الهيستامين وتعمل على تخفيف أعراض التهاب الأنف والتهاب الملتحمة بشكل سريع.

وفي حال الربو التحسسي، يمكن للمريض استخدام موسعات الشعب الهوائية (bronchodilators) ومشتقات الكورتيزون (cortisones)، التي تقوم بزيادة تدفق الهواء إلى الرئتين وتساعد في الحد من السعال وفي تحسين التنفس. للخضوع لعلاج منع أو علاج الحساسية، فمن الضروري استشارة طبيب العائلة الذي سوف يحيل المريض إلى أخصائي الحساسية في النهاية.

实用小贴士

抵抗过敏症状最有效的方法就是避免接触引起过敏的物质。

为避免接触花粉，您应该：

- 避免长时间停留在户外
- 在开花旺盛期，关闭窗户
- 天气干燥多风时，多加注意
- 宁愿在海边停留，不要在山区停留

想要了解花粉计数（由意大利空气生物学协会在意大利多个地区采集）的实时信息，您可以访问网站 www.meteopolline.it。最后，对于一些严重病例，有必要进行一次脱敏治疗，使机体可以承受少量花粉的刺激，让免疫系统习惯于接触花粉，从而预防过敏症状。

在过敏急性期，最常用的药品是抗组胺药物。它可以阻断组胺作用，快速缓解鼻炎与结膜炎症状。

患上过敏性哮喘的人可以服用支气管扩张类药物和可的松，以增加肺部气流量、缓解咳嗽、改善呼吸。

若想通过治疗来预防或治疗过敏症状，您需要咨询家庭医生，他/她会为您介绍过敏症专科医师。

Sfaturi utile

Arma cea mai eficientă contra alergiilor constă în evitarea contactului cu substanța care declanșează simptomele.

Pentru a reduce contactul cu polenul:

- nu stați în aer liber o perioadă îndelungată
- țineți ferestrele închise în perioadele de înflorire maximă
- fiți atenți la zilele uscate și vântoase
- alegeți excursiile la mare în locul excursiilor la munte

Pentru a afla în timp real concentrația de polen, detectată de Asociația Italiană de Aerobiologie în diferitele zone din Italia, puteți consulta serviciul www.meteopolline.it

În cele din urmă, în unele situații mai grave, este necesar să faceți un tratament de desensibilizare, care prevede administrarea de mici doze de polen, pentru a obișnui sistemul imunitar cu contactul și pentru a preveni declanșarea simptomelor.

În faza acută a alergiei, medicamentele cele mai utilizate sunt antihistaminicele care blochează acțiunea histaminei și calmează rapid simptomele rinitei și conjunctivitei.

În cazul astmului alergic pot fi utilizate bronhodilatatoare și cortizoni care permit îmbunătățirea fluxului de aer în plămâni, reduc tusea și îmbunătățesc respirația.

Pentru a face un tratament de prevenire sau de tratare a alergiei, este necesar să se consulte medicul de familie care va trimite, în cele din urmă, pacientul la un medic specialist alergolog.

Le punture di insetto

Con le giornate all'aperto aumenta la possibilità di essere punti da api, vespe, calabroni e tafani.

La puntura di questi insetti, per i bambini, gli anziani ed i soggetti che soffrono di allergie, può rappresentare un vero rischio. Ad esempio, una persona allergica al veleno dei calabroni, se punta dall'insetto, può andare incontro ad una **reazione anafilattica** che può mettere in pericolo la vita.

Per **evitare le punture** di insetto, quando si è all'aperto, è meglio non utilizzare **profumi**, porre attenzione nel **mettere le mani in contenitori di frutta specie se molto matura** e non tenere in mano **cibi molto zuccherini** che richiamano gli insetti, indossare **maniche e pantaloni lunghi**.

Se un insetto ci ha punto:



- mettere del **ghiaccio** sulla puntura per ridurre il gonfiore
- togliere con delicatezza, senza spremere, il **pungiglione** se ancora presente nella pelle e **disinfettare** in caso di api, vespe e calabroni
- utilizzare una **pomata antibiotica-cortisonica** per le punture di tafani che possono infettarsi
- in caso di shock anafilattico chiamare il **118**

Insect stings

Days spent outdoors bring about an increased possibility of being stung by bees, wasps, hornets and horseflies.

The sting of these insects can be a real danger for children, elderly people and allergic individuals. For example, if a person who is allergic to hornet poison is stung by the said insect, he/she might suffer an anaphylactic shock which might be life-threatening. In order to avoid insect stings while outdoors, it is best to avoid putting on perfumes, to be careful when putting one's hand in fruit containers, especially if the fruit is very ripe and not hold sugary foods in one's hands since these might attract insects, and one should wear long sleeves and trousers.

If you get stung by an insect, you should:

- put ice on the sting to reduce swelling
- remove the sting gently, without squeezing, if it is still stuck in the skin and disinfect in the case of bees, wasps and hornets
- use an antibiotic-cortisone cream in the case of horsefly stings which might get infected
- call 118 in case of anaphylactic shock

لسعات الحشرات

إن قضاء يوم في الهواء الطلق يزيد من احتمال الإصابة بلدغات النحل، الدبابير، الزنابير وذباب الخيل. يمكن للدغة تلك الحشرات أن تشكل خطرًا حقيقيًا على الأطفال والمسنين والأفراد الذين يعانون من الحساسية. على سبيل المثال، إذا تم لدغ شخص يعاني من حساسية من سم الدبابير من أحد تلك الحشرات، فإنه / فإنها قد يعانون من صدمة الحساسية التي قد تكون تهدد حياتهم. وللتفادي من لدغات الحشرات أثناء التواجد في الهواء الطلق، من الأفضل تجنب وضع العطور، توخي الحذر عند وضع ديك في حاويات الفواكه، وذل خاصة إذا كانت الثمرة ناضجة جدًا، كما ويوصى بعدم إمساك الأطعمة السكرية في يد واحدة حيث أنها قد تجذب الحشرات، وينبغي للمرء ارتداء أكمام طويلة وسراويل.

إذا لدغتك حشرة، ينبغي عليك:

- وضع الثلج على اللدغة لتخفيف التورم
- إزالة اللدغة بلطف، دون الضغط، إذا كانت لا تزال عالقة في الجلد وغير ملوثة (في حال الدبابير والنحل والزنابير)
- استخدام كريم الكورتيزون المضاد الحيوي (antibiotic-cortisone) في حال لدغات ذباب الخيل التي قد تحدث تلوئًا
- الاتصال بالرقم الهاتفي "118" عند حدوث صدمة جراء الحساسية.

蚊虫叮咬

户外活动会增加被蜜蜂、马蜂、大黄蜂或马蝇叮咬的可能性。

这些昆虫的叮咬可能会对老年人、儿童和过敏机体造成危险。比如，对大黄蜂毒素过敏的人一旦被黄蜂叮咬，就可能会出现过敏性休克，并可能危及生命。

为了避免在户外被蚊虫叮咬，最好不要使用香水；把手伸进水果箱时要小心，尤其是拿熟透的水果时；手中不要拿含糖食品，这可能会吸引昆虫；尽量穿长袖和长裤。

一旦被蚊虫叮咬，您应该：

- 在叮咬处放上冰块以减轻肿胀
- 如果蚊虫仍叮在皮肤上，不要拍挤，轻柔地将昆虫移去，如果被蜜蜂、马蜂或大黄蜂叮咬，要进行消毒。
- 若被马蝇叮咬，可涂抹抗生素可的松软膏以避免感染
- 若出现过敏性休克，立即拨打 118

Înțepăturile de insecte

În zilele în aer liber, crește posibilitatea de a fi înțepați de albine, viespi, bondari și tăuni.

Înțepătura acestor insecte, pentru copii, bătrâni și persoanele alergice, poate reprezenta un adevărat risc. Spre exemplu, o persoană alergică la veninul bondarilor, dacă este înțepată de insectă, poate suferi o reacție anafilactică care le poate pune în pericol viața.

Pentru a evita înțepăturile de insectă, când sunteți în aer liber, este mai bine să nu folosiți parfumuri, să fiți atenți când introduceți mâinile în recipiente cu fructe, mai ales dacă sunt foarte coapte și să nu țineți în mână mâncăruri cu foarte mult zahăr care atrag insectele, purtați mănci și pantaloni lungi.

Dacă v-a înțepat o insectă:

- puneți gheață pe înțepătură pentru a reduce inflamația
- îndepărtați cu atenție, fără a apăsa, acul dacă a rămas în piele și dezinfecți în cazul albinelor, viespilor și bondarilor
- utilizați un unguent antibiotic cu cortizon pentru înțepăturile de tăuni, care se pot infecta
- în caz de șoc anafilactic sunați la 118

Arriva l'estate



Con l'arrivo dell'estate, dobbiamo fare i conti con i maleseri dovuti al caldo ed all'afa.

Normalmente, con la traspirazione ed il sudore riusciamo a mantenere costante la temperatura del corpo.

Ma, nelle giornate di afa, quando il caldo si associa ad elevati tassi di umidità, l'aria è ricca di vapore acqueo che contrasta la nostra traspirazione. Il sudore si raccoglie sulla pelle, non evapora e non riesce a raffreddare il corpo: aumenta così il rischio del **colpo di calore**.

La temperatura del corpo può salire fino a 40°C, la sudorazione si arresta, la pelle diventa calda e secca. Compaiono mal di testa, senso di vertigine, nausea, arrossamento del viso, difficoltà a respirare, confusione, debolezza e l'unico modo per evitare il collasso e la perdita di conoscenza è **abbassare rapidamente la temperatura del corpo**.

Per fare ciò è utile:

- trasportare subito il soggetto all'ombra, in un **luogo fresco**
- avvolgergli la testa in un **panno bagnato**, spruzzargli acqua tiepida sul corpo o eseguire delle spugnature con alcool e poi ventilare energicamente il soggetto con ventagli o giornali
- farlo **bere** per combattere la disidratazione
- se è svenuto, **sollevargli le gambe**
- se non si riprende chiamare il **118**



Summer is approaching

With summer approaching, we need to face the ailments caused by the heat and sultriness.

Normally, through perspiration and sweat, we manage to maintain a constant body temperature.

But during sultry days, when the heat is coupled with high levels of humidity, the air becomes rich in water vapour which hinders our perspiration. Sweat accumulates on the skin, does not evaporate and does not manage to cool the body: therefore this increases the risk of heatstrokes.

Body temperature can reach 40°C, perspiration stops, and the skin becomes hot and dry. One starts experiencing headaches, dizziness, nausea, reddening of the face, shortness of breath, confusion and weakness, and the only way to avoid fainting and losing consciousness is by quickly lowering the body's temperature.

To do so you should:

- immediately move the person to a cool, shady area
- wrap a wet cloth around his/her head, spray lukewarm water over his/her body or give him/her an alcohol sponge bath rub and then fan the person energetically using a fan or newspaper
- give him/her something to drink to fight dehydration
- if the person has fainted, lift his/her legs
- if he/she does not regain consciousness, call 118

الصيف على الأبواب

مع اقتراب فصل الصيف، فإننا بحاجة لمواجهة الأمراض الناجمة عن الحرارة وشدةها.

ونحن نسعى للحفاظ على درجة حرارة جسم ثابتة عادة من خلال التعرق والعرق.

ولكن خلال الأيام شديدة الحرارة وعندما يقترن مع الحرارة مستويات عالية من الرطوبة، يصبح الهواء غنيًا ببخار الماء الذي يعيق العرق لدينا. فيتراكم العرق على الجلد، لا يتبخر ولا سبيل لتبريد الجسم؛ وبالتالي يزيد من خطر ضربة الشمس.

يمكن لدرجة حرارة الجسم أن تصل إلى 40 درجة مئوية وتوقف التعرق، ويصبح الجلد حارًا وجافًا. يبدأ حينها الإنسان الإحساس بالصداع والدوخة والغثيان واحمرار في الوجه، وضيق في التنفس، والارتباك والضعف، والطريقة الوحيدة لتجنب الإغماء وفقدان الوعي هو عن طريق خفض درجة حرارة الجسم بسرعة.

للقيام بذلك يجب عليك:

- الانتقال على الفور إلى منطقة باردة، أو بها ظل
- لف قطعة قماش مبللة حول رأسه/ها، رش رذاذ الماء الفاتر في أنحاء جسمه/ها أو إعطائه/ها حمام كحول مع فرك الإسفنج ثم تهيئة الشخص بقوة باستخدام مروحة أو صحيفة
- إعطائه/ها شيئًا للشرب لمكافحة الجفاف
- إذا كان الشخص قد أغمي عليه، يتم رفع ساقيه/ها
- إذا لم يستعد الوعي، فاتصل على الرقم الهاتفي "118".

夏天来了

夏天来了，我们又得面对由高温与闷热引发的各种病症带来的困扰。

一般而言，通过出汗流汗，我们就可以维持恒定的体温

但是在闷热的天气里，温度高、湿度大，空气中饱含水汽，这就抑制我们排汗。汗水积聚在皮肤表面，无法蒸发，也就不能为身体降温；而这又会增加中暑的风险。

当我们的体温达到 40°C 时，身体就会停止排汗，皮肤会变热变干。这时，人体会开始感到头痛、眩晕、恶心，并且脸发红、呼吸短促、神志不清、虚弱无力。避免昏厥和失去意识的唯一方法就是快速为人体降温。

想要降温，您需要：

- 立即将病人移至阴凉处
- 在其头部放置一条湿毛巾，向其全身喷洒温水或用海绵沾取酒精对其进行擦洗，然后用扇子或报纸对其大力扇风
- 给他/她喝些东西，防止脱水
- 如果病人晕倒，抬起他/她的双腿
- 如果病人仍未清醒，立即拨打 118

Sosește vara

Cu sosirea verii, trebuie să suportăm neplăcerile produse de căldură și arșiță.

În mod normal, cu ajutorul transpirației și sudorii reușim să ne menținem temperatura corpului constantă.

Însă, în zilele cu arșiță, când căldura este asociată cu o umiditate foarte mare, aerul este bogat în vapori de apă care ne contracarează transpirația. Transpirația se adună pe piele, nu se evaporă și nu reușește să răcească corpul: sopoște astfel riscul de insololație.

Temperatura corpului poate urca până la 40°C, transpirația încetează, pielea devine fierbinte și uscată. Apar durerea de cap, amețea, înroșirea feței, respirația dificilă, confuzia, slăbiciunea și singurul mod de a evita colapsul și pierderea cunoștinței este scăderea rapidă a temperaturii corpului.

Pentru a face acest lucru:

- transportați imediat persoana la umbră, într-un loc răcoros
- înfășurați-i capul într-o cârpă udă, pulverizați-i apă călduță pe corp sau tamponați-i cu buretele cu alcool și apoi ventilați persoana energetic cu evantaie sau ziare
- dați-i să bea pentru a combate dehidratarea
- dacă a leșinat, ridicați-i picioarele
- dacă nu își revine, sunați la 118

Consigli utili

Per proteggersi dai colpi di sole è utile:

- **non esporsi al sole** nelle ore più calde della giornata
- **coprirsi la testa** ed indossare occhiali da sole
- **bere molta acqua** (almeno due litri al giorno) anche se non si ha sete
- **integrare i sali minerali** con frutta, verdura o specifici integratori
- **evitare gli alcolici** che aumentano la dilatazione dei vasi sanguigni e la sudorazione
- **evitare pasti abbondanti** e grassi che causano stress al corpo già provato dal caldo
- **evitare attività fisiche faticose** nelle giornate con umidità elevata
- **preferire abiti leggeri** e di fibre naturali che favoriscono la traspirazione

Infine, è utile ricordare che una **produzione eccessiva di sudore**, rispetto alle necessità del corpo, può essere considerata un disturbo funzionale. Anche se non comporta particolari problemi per la salute, provoca imbarazzo e disagio. Per evitare l'eccesso di sudore, sono disponibili prodotti **antitraspiranti** da applicare su ascelle, mani e piedi, le parti del corpo più colpite dalla sudorazione eccessiva.



Useful tips

To protect yourself from a sunstroke, you should:

- avoid the sun during the hottest times of the day
- cover your head and wear sunglasses
- drink plenty of water (at least two litres daily) even if not feeling thirsty
- include mineral salts in your diet through fruit, vegetables or specific supplements
- avoid alcoholic beverages which increase blood vessel dilatation and perspiration
- avoid heavy meals and fats which add stress to the body already worn out by the heat
- avoid tiring physical activity on days with high humidity
- choose light clothing made with natural fibres which aid perspiration

Finally, it is useful to remember that producing too much sweat compared to the body's needs may be considered as a functional disorder. Although this does not indicate any specific health problems, it causes embarrassment and uneasiness. To avoid excessive sweating, antiperspirant products are available and these may be applied on the armpits, hands and feet, and on those body parts which are mostly affected by excessive perspiration.

نصائح مفيدة

لحماية نفسك من ضربة الشمس، عليك أن:

- تجنب الشمس خلال أكثر الأوقات سخونة في اليوم
- تغطية الرأس وارتداء النظارات الشمسية
- شرب الكثير من الماء (على الأقل لترين يوميًا) حتى لو لم تشعر بالعطش
- إضافة الأملاح المعدنية في النظام الغذائي الخاص بك عن طريق الخضروات والفواكه أو مكملات محددة
- تجنب المشروبات الكحولية التي تزيد من توسع الأوعية الدموية والحرارة
- تجنب الوجبات الثقيلة والدهون التي تضيق الإجهاد على الجسم المجهد بالفعل من قبل الحرارة
- تجنب النشاط البدني في الأيام التي ترتفع فيها نسبة الرطوبة
- اختيار الملابس المصنوعة من الألياف الخفيفة الطبيعية التي تساعد على التعرق

وأخيرًا، من المفيد أن نتذكر أن خروج الكثير من العرق بالمقارنة مع احتياجات الجسم يعد اضطرابًا وظيفيًا. ورغم أن ذلك لا يشير إلى حدوث أي مشاكل صحية معينة، فإنه يسبب الخجل وعدم الارتياح. لتجنب التعرق المفرط، تتوفر منتجات مضاد للتعرق ويمكن وضعها على اليدين والإبطيين والتقدمين، وعلى أجزاء الجسم التي تتأثر في الغالب من قبل العرق المفرط.

实用小贴士

为避免中暑，您应该：

- 在一天中最炎热的时候，避免阳光照射
- 遮住头部，佩戴太阳镜
- 即使不感到口渴，也要大量喝水（每天至少两升）
- 食用含矿物质盐的食物，多吃水果蔬菜或补充特定营养
- 不要喝含酒精的饮料，因为它们会使血管扩张、增加排汗
- 不要吃油腻食物和油脂较高的食物，它们会给因高温而疲惫的身体带来更大的压力
- 白天湿度较大时，不要进行体育运动，这样你会更疲劳
- 选择穿天然纤维材质的轻薄衣物以帮助排汗

最后，我们需要了解的是，身体排汗量超出正常情况可能是身体功能紊乱的征兆。虽然这并不预示着出现了某种健康问题，但也会让我们感到窘迫不安。为避免过量排汗，我们可使用止汗剂产品，将其涂抹于腋下、双手、双脚处以及最易受过量排汗影响的身体部位。

Sfaturi utile

Pentru a vă proteja de insolație:

- nu vă expuneți la soare în orele cele mai fierbinți ale zilei
- acoperiți-vă capul și purtați ochelari de soare
- beți multă apă (cel puțin doi litri pe zi) chiar și dacă nu vă e sete
- integrați săruri minerale din fructe, legume sau integratori specifici
- evitați băuturile alcoolice care dilată vasele sangvine și cresc cantitatea de transpirație
- evitați mesele copioase și grase care produc stres corpului deja încercat de căldură
- evitați activitățile fizice oboșitoare în zilele cu umiditate crescută
- purtați îmbrăcăminte lejeră, din fibre naturale care favorizează transpirația

În cele din urmă țineți minte că, o producție excesivă de transpirație în raport cu necesitățile corpului, poate fi considerată o tulburare funcțională. Chiar dacă nu produce probleme mari de sănătate, provoacă jenă și disconfort. Pentru a evita excesul de transpirație, sunt disponibile produse antiperspirante ce trebuie aplicate pe axile, mâini și picioare, părțile corpului cele mai afectate de transpirația excesivă.

La diarrea del viaggiatore

Dopo il lavoro e lo stress, arrivano le meritate vacanze!

Ricordiamo però che alcune mete esotiche e suggestive possono avere condizioni igienico-sanitarie molto diverse dagli standard occidentali ed esporci al rischio di malattie.

La più comune è la **diarrea del viaggiatore** che si contrae bevendo o mangiando cibi contaminati da batteri, virus o alcuni parassiti. Si manifesta con crampi addominali e scariche di diarrea, che possono associarsi a vomito e febbre. Normalmente, si risolve in qualche giorno, assumendo **farmaci antidiarroidi** (come la loperamide che può essere utilizzata anche nei bambini sopra i 2 anni) e bevendo **molti liquidi** (per combattere la disidratazione). È preferibile però non bloccare immediatamente la diarrea alle prime scariche: essa è infatti un meccanismo di difesa che contribuisce ad espellere l'agente infettivo.

Per non rovinarsi le vacanze è utile seguire alcuni consigli:

- **lavarsi le mani** prima di toccare il cibo
- utilizzare solo acqua contenuta in **bottiglie sigillate**, anche per lavare i cibi e i denti
- **evitare** cibi crudi o poco cotti o riscaldati, la frutta che non può essere sbucciata ed il ghiaccio
- l'assunzione di **fermenti lattici** (es. Lattobacilli e Bifidobacilli) favorisce l'equilibrio della flora intestinale e contrasta lo sviluppo dei microrganismi patogeni

Attenzione! Non tutte le diarree contratte in paesi esotici sono benigne: in caso di persistenza di febbre elevata o della diarrea conviene consultare il medico.



Traveller's diarrhoea

After working so hard and enduring so much stress, it's time for some well-deserved holidays!

However you should remember that the sanitary conditions in some exotic and attractive destinations may vary greatly from Western standards, and may expose us to the risk of diseases.

The most common is the traveller's diarrhoea which is contracted by drinking or eating food contaminated by bacteria, viruses or some parasites. It manifests itself through abdominal cramps and diarrhoea, and may be accompanied by vomiting and fever. Usually it is resolved in a few days by taking anti-diarrhoea medication (such as loperamide which may be used even for children over 2 years old) and drinking plenty of fluids (to fight dehydration). However, it is preferable not to stop the diarrhoea immediately after the first bowel movements: this is in fact a defence mechanism which contributes to expel the infectious agent.

To avoid ruining your holidays, there are some tips which you should follow:

- wash your hands before touching food
- only use water from sealed bottles, even to wash food or brush your teeth
- avoid raw, undercooked or reheated food, fruit which cannot be peeled, and ice
- consuming milk enzymes (e.g. Lactobacillus and Bifidobacillus) promotes the balance of intestinal flora and combats the development of pathogenic microorganisms

Beware! Not all types of diarrhoea contracted in exotic countries are benign: in the case of prolonged high fever or diarrhoea, you should consult a physician.

الإسهال الذي يصيب المسافرين

بعد العمل بجد وتحمل ضغط كبير، حان الوقت للاستمتاع بأيام العطلة التي تستحقها!

لكن يجب أن نتذكر أن الظروف الصحية في بعض الأماكن الغربية والجدابة قد تختلف اختلافاً كبيراً عن المعايير الغربية، وقد تعرضنا لخطر الأمراض.

أكثر تلك الأمراض شيوعاً هو إسهال المسافر الذي تحدث الإصابة به عن طريق شرب أو تناول بعض الطعام الملوث بالبكتيريا أو الفيروسات أو الطفيليات. ويتجلى من خلال تشنجات في البطن والإسهال، وقد يرافقه القيء والحمى. وعادة ما يتم الشفاء منه في غضون أيام قليلة من خلال تناول الأدوية المضادة للإسهال (مثل لوبراميد الذي يمكن استخدامه حتى للأطفال الذين تزيد أعمارهم على سنتين) وشرب الكثير من السوائل (لمكافحة الجفاف). ومع ذلك، فمن الأفضل عدم وقف الإسهال مباشرة بعد أول حركة للأمعاء، فهذا في الواقع آلية الدفاع التي تساهم في طرد العامل المعدني. وتجنب إفساد عطلاتك، هناك بعض النصائح التي يجب اتباعها:

- غسل اليدين قبل لمس الطعام
- استخدام المياه من الزجاجات المغلقة فقط، حتى لغسل الطعام أو فرشاة أسنانك
- تجنب الأغذية النيئة، أو غير المطهية جيداً أو المعاد تسخينها والفواكه التي لا يمكن تقشيرها، والثلج
- يعزز استهلاك الإزيمات الحليب (مثل اللاكتوباسيلوس والبيفيدوبكتيريوم) من توازن الجراثيم المعوية ويكافح تطوير الكائنات الحية الدقيقة المسببة للأمراض
- كن حذراً! ليست كل أنواع الإصابة بالإسهال في البلدان الغربية حميدة: ففي حالة ارتفاع درجة الحرارة أو استمرار الإسهال لفترات طويلة، يجب عليك استشارة الطبيب

旅行者腹泻

在长期辛勤的工作、承受巨大的压力之后，我们终于可以享受一次愉快的假期了！

然而，应该注意的是，一些具有异国情调的风景区的卫生状况可能与西方标准相差甚远，并可能让我们患上疾病。

最常见的疾病就是旅行者腹泻——因人们进食被细菌、病毒或某些寄生虫污染的食物而感染。表现症状是腹部绞痛和腹泻，也可能伴有呕吐和发烧。通常，通过服用抗腹泻药物（如两岁以上儿童均可服用的洛哌丁胺）并为身体补充大量液体（防止脱水），病情会在几天内好转。但是，在第一次排便后最好不要立即治疗腹泻：它实际上是一种有助于排出传染源的防御机制。

为了不让疾病毁掉美好的假期，您可以参考以下建议：

- 接触食物前要洗手
- 不论是清洗食物还是刷牙，请仅使用瓶装水
- 勿食生的、未煮熟的或重新加热的食物，勿食不能剥皮的水果及冰块
- 食用牛奶酶类（如乳酸菌和双歧芽孢杆菌）食品，以改善肠菌类平衡、抑制致病微生物的生长。

注意！在国外感染的腹泻并非都是良性的。如果出现持续高烧或腹泻症状，您应立即咨询内科医生。

Diareea călătorului

După muncă și stres, sosește binemeritatul concediu!

Vă amintim că unele destinații exotice și interesante pot avea condiții igienico-sanitare foarte diferite de standardele occidentale și ne pot expune riscului de îmbolnăvire.

Cea mai comună este diareea călătorului care poate fi contractată bând sau mâncând mâncăruri contaminate cu bacterii, viruși sau unii paraziți. Se manifestă prin crampe abdominale și diaree, care pot fi asociate cu vomă și febră. În mod normal, trece în câteva zile cu medicamente anti-diareice (cum ar fi loperamid care poate fi utilizat și pentru copiii de peste 2 ani) și bând multe lichide (pentru a combate dehidratarea). Este de preferat însă să nu blocați diareea imediat, de la primele evacuări: acesta este un mecanism de apărare care contribuie la eliminarea agentului infecțios.

Pentru a nu vă strica concediul, urmați câteva sfaturi:

- spălați-vă pe mâini înainte de a atinge mâncarea
- utilizați numai apă în sticle sigilate, chiar și pentru a spăla mâncarea și dinții
- evitați mâncărurile crude, puțin găcite sau reîncălzite, fructele care nu pot fi curățate de coajă și gheață
- consumați fermenți lactici (ex. Lactobacili și Bifidobacili) care favorizează echilibrul florei intestinale și contracarează dezvoltarea agenților patogeni

Atenție! Nu toate tipurile de diaree contractate în țări exotice sunt benigne: în cazul persistenței febrei crescute sau a diareei, consultați medicul.

Le micosi

In estate, cosa c'è di meglio di un bagno rinfrescante e un po' di sole sul bagnasciuga o ai bordi della piscina!

In realtà, il caldo e l'umidità sulla pelle sono l'ambiente ideale per la proliferazione di alcuni funghi che possono causare infezioni, dette **micosi**.

Nelle forme più comuni di micosi, compaiono macchioline marroni sul collo, sul dorso e sulle spalle. Dopo qualche giorno, le macchie diventano più chiare ed evidenti con l'abbronzatura. Oppure, la pelle degli spazi tra le dita diventa rossa e si desquama.

Le micosi possono essere curate con **farmaci antimicotici**, in forma liquida o in crema, da applicare sulla pelle infettata.



Le micosi possono essere prevenute, seguendo semplici consigli:

- **evitare saponi o bagnoschiuma troppo aggressivi** perché alterano il **pH acido della pelle** e riducono le difese naturali
- **asciugarsi bene** dopo il bagno o la doccia, specie tra le dita dei piedi
- **non adoperare gli asciugamani di altre persone**
- **non sedersi sui bordi delle piscine**
- **non camminare a piedi nudi** negli ambienti umidi (docce, saune, piscine, ecc.)
- **indossare indumenti in fibre naturali**, che facilitano la traspirazione

Mycoses

In summer, nothing beats having a refreshing swim and sunbathing at the water's edge or at the poolside.

In reality, heat and humidity on the skin create the ideal environment for the proliferation of some fungi which may cause infections, called mycoses.

The most common forms of mycoses manifest themselves as small brown spots on the neck, back and shoulders. After a couple of days, the spots become clearer and more evident as you get suntanned. Alternatively, the skin between the fingers turns red and starts peeling. Mycoses may be treated with antimycotics, in liquid or in cream form, which should be applied on the infected skin.

Mycoses may be avoided by following this simple advice:

- avoid soaps or shower gels containing harsh chemicals because they alter the skin's acid pH and reduce the natural defences
- dry skin thoroughly after having a bath or taking a shower, especially between your toes
- do not use towels belonging to others
- do not sit on the pool's edge
- do not walk barefoot in humid environments (showers, saunas, swimming pools, etc.)
- wear clothes made with natural fibres, which aid perspiration

ميكوز (سكاريد ثنائي)

في الصيف، لا شيء يفوق السباحة وحمامات الشمس على حافة المياه أو في بجانب حمام السباحة.

ولكن في الواقع، فالحرارة والرطوبة على الجلد تكون بيئة مثالية لانتشار بعض الفطريات التي قد تسبب التهابات، والمعروفة بالميكوز (سكاريد ثنائي).

الصور الأكثر شيوعاً من الميكوز (سكاريد ثنائي) تظهر على شكل بقع بيضاء صغيرة على الظهر والرقبة والكتفين. بعد بضعة أيام، تصبح البقع أكثر وضوحاً وأكثر ظهوراً بسبب اسمرار بشرتك. وبدلاً من ذلك، يتحول لون الجلد بين الأصابع إلى اللون الأحمر ويبدأ بالتقشر.

يمكن علاج الميكوز باستخدام مُضادَّ الفُطْرار الموجود في صورة دواء سائل أو في صورة كريم، حيث ينبغي أن يستخدم على الجلد المصاب.

يمكن تجنب الميكوز عن طريق اتباع هذه النصيحة البسيطة:

- تجنب الصابون أو جل الاستحمام الذي يحتوي على مواد كيميائية قاسية لأنه يغير الرقم الهيدروجيني لل بشرة ويقلل من حمض الدفاع الطبيعية
- جفف الجلد جيداً بعد قضاء الحاجة أو الاستحمام، خصوصاً بين أصابع قدميك
- لا تستخدم المناشف التي يستعملها الآخرون
- لا تجلس على حافة حوض السباحة
- لا تمشي حافي القدمين في البيئات الرطبة (الاستحمام، وحمامات البخار، وحمامات السباحة، وما إلى ذلك)
- قم بإرتداء الملابس المصنوعة من الألياف الطبيعية، والتي تساعد على التعرق

真菌疾病

在夏天，没有什么比畅快地游泳、然后在水边或泳池边沐浴阳光更让人觉得清爽了。

实际上，皮肤上的温度和湿度为某些真菌的繁殖创造了理想的环境，而这些真菌可能会引起感染、引发真菌疾病。

最常见的真菌疾病症状是患者颈部、背部和肩部出现小褐斑。在您感染真菌几天之后，尤其是在您被晒黑后，斑点更加清晰可见。在有些情况下，手指之间的皮肤会变红并开始脱皮。

可通过在患处涂抹液体或膏状抗真菌剂来治疗真菌疾病。

要避免真菌疾病，请遵循以下几点简单建议：

- 避免使用含有刺激性化学物质的香皂或沐浴露。刺激性物质会改变皮肤的酸性 PH 特性，降低皮肤的天然抵抗力。
- 沐浴或冲凉后，擦干全身，尤其是脚趾之间的部位。
- 不要与他人共用毛巾
- 不要坐在泳池边
- 不要在潮湿的环境（淋浴室、桑拿室、泳池等）中赤脚走路
- 穿天然纤维材质的衣物以帮助排汗

Micozele

Vara nu e nimic mai bun ca o baie reîmprospătantă și un pic de soare pe prosop sau pe marginea piscinei!

În realitate, căldura și umiditatea de pe piele sunt mediul ideal pentru dezvoltarea unor fungi care pot cauza infecții, numite micoze.

În formele cele mai comune ale micozei, apar mici pete maronii pe gât, spate și umeri. După câteva zile, petele devin mai deschise și mai evidente în raport cu bronzul. Sau pielea dintre degete devine roșie și se descuamează.

Micozele pot fi vindecate cu medicamente antimicotice, sub formă lichidă sau de cremă, ce trebuie aplicate pe pielea infectată.

Micozele pot fi prevenite, urmând niște recomandări simple:

- evitați săpunurile sau gelurile de duș prea agresive, deoarece modifică pH-ul amlă pe pielei și reduc sistemele naturale de apărare
- uscați-vă bine după baie sau duș, în special între degetele de la picioare
- nu folosiți prosoapele altor persoane
- nu vă așezați pe marginea piscinelor
- nu mergeți cu picioarele goale în medii umede (dușuri, saune, piscine etc.)
- purtați îmbrăcăminte din fibre naturale, care facilitează respirația

Le regole d'oro

Per godersi a pieno la bella stagione è utile seguire alcune regole.

- Andare a **dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora**. Dedicare il giusto tempo al sonno ed alla cura di sé.
- **Vestire** con abiti leggeri per favorire la traspirazione e "a strati" per adattarsi alle diverse temperature. Utilizzare un copricapo e occhiali per proteggersi dal sole.
- **Bere** molta acqua, circa 2 litri al giorno, quindi almeno 10 bicchieri, anche se non si ha sete. Evitare alcolici, caffè, bevande gassate o troppo fredde.



- **Mangiare** in modo leggero, con pasti regolari, e non saltare la colazione. Preferire frutta e verdura, gelati e sorbetti. Se necessario, utilizzare integratori minerali per riequilibrare la perdita di sali con il sudore.
- **Fare attività fisica** regolare. Evitare sport all'aria aperta nelle ore più calde e nelle giornate molto umide.
- Evitare l'uso eccessivo dei **condizionatori**: la temperatura ideale è 5-6 gradi in meno rispetto a quella esterna.
- Se si è **allergici** al polline di una pianta, non rimanere a lungo all'aperto nel periodo di massima fioritura.

Consultare il servizio
www.meteopolline.it

The golden rules

In order to fully enjoy summer, you should follow some rules.

- Maintain a regular sleep and wake pattern. Dedicate enough time to sleep and to your well-being.
- Wear light clothing to aid perspiration, and put on layers of clothes so as to be able to adapt to different temperatures. Wear a hat and sunglasses to protect yourself from the sun.
- Drink plenty of water, about 2 litres daily, that is, at least 10 glasses, even if not thirsty. Avoid alcoholic beverages, coffee, soft drinks (carbonated drinks) or drinks which are too cold.
- Eat light meals, at regular intervals, and do not skip breakfast. Choose fruit and vegetables, ice-cream and sorbets over other foods. If necessary, use mineral supplements to make up for the loss of salts through perspiration.
- Exercise regularly. Avoid practising sports outdoors during the hottest times of the day and on very humid days.
- Avoid excessive use of air conditioners: the ideal temperature is 5-6 degrees less than the outside temperature.
- If you are allergic to plant pollen, do not stay outdoors for long periods of time during the peak blooming period.

Check out the following website
www.meteopolline.it

القواعد الذهبية

- من أجل التمتع الكامل بالصيف، يجب عليك اتباع بعض القواعد.
 - الحفاظ على نمط نوم واستيقاظ عادي. تخصيص ما يكفي من الوقت للنوم والرفاهية.
 - ارتداء الملابس الخفيفة للمساعدة على التعرق ووضع طبقات من الملابس بحيث تكون قادرًا على التكيف مع درجات الحرارة المختلفة. إرتداء قبعة ونظارات شمسية لحماية نفسك من الشمس.
 - شرب الكثير من الماء، حوالي 2 لتر يوميًا، وهذا يساوي على الأقل 10 أكواب، حتى ولو لم تشعر بالعطش. تجنب المشروبات الكحولية والمشروبات الغازية والمشروبات الغازية، أو المشروبات الباردة جدًا.
 - تناول وجبات خفيفة، على فترات منتظمة، ولا تفوت وجبة الإفطار. اختر تناول الفواكه والخضروات، والأيس كريم والمشروبات أكثر من الأطعمة الأخرى.. إذا لزم الأمر، استخدم المكملات المعدنية لتعويض الخسارة من الأملاح عن طريق التعرق.
 - ممارسة الرياضة بانتظام. تجنب ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أثناء أكثر الأوقات سخونة في اليوم وفي الأيام شديدة الرطوبة.
 - تجنب الاستخدام المفرط لمكيفات الهواء: درجة الحرارة المثالية تكون أقل بـ 5-6 درجات عن درجة الحرارة في الخارج.
 - إذا كنت تشكو من حساسية لحبوب اللقاح النباتية، فلا تبقى في الهواء الطلق لفترات طويلة من الزمن خلال فترة الإزهار.
- تحقق من الموقع التالي
www.meteopolline.it

指导原则

为尽情享受夏日时光，您应遵循几条规则。

- 养成按时入睡与起床的良好习惯。保证睡眠充足，注意身体健康。
- 穿着轻薄衣物以帮助排汗；穿多层衣服，以便根据温度变化适量增减。配戴帽子和太阳镜，防止被太阳晒伤。
- 多喝水（即使不渴），每天大概喝两升，即，至少十杯。不喝含酒精饮料、咖啡及软饮料（碳酸饮料），不喝太凉的饮料。
- 饭菜要清淡，饮食要规律，一定要吃早餐。多吃水果、蔬菜、冰激凌和果汁冰糕，少吃其他食物。如有必要，服用矿物质补充剂，补充因出汗而流失的盐分。
- 经常锻炼。避免在一天中最热的时段以及空气潮湿的情况下进行户外运动。
- 不要过多使用空调。理想的室内温度为低于室外温度 5-6 度。
- 如果你对植物花粉过敏，在开花高峰期，不要长时间停留在户外。

浏览以下网站
www.meteopolline.it

Reguliile de aur

Pentru a vă bucura din plin de anotimpul frumos, urmați câteva reguli.

- Mergeți la culcare și treziți-vă mereu la aceeași oră. Dedicăți-vă timp suficient pentru somn și pentru a vă îngrijii.
- Purtați îmbrăcăminte lejeră, pentru a favoriza transpirația și "în straturi" pentru a vă adapta la diferitele temperaturi. Purați ceva pe cap și ochelari pentru a vă proteja de soare.
- Beți multă apă, circa 2 litri pe zi, adică cel puțin 10 pahare, chiar dacă nu vă e sete. Evitați băuturile alcoolice, cafeaua, băuturile carbogazoase sau prea reci.
- Măncați mâncăruri ușoare, cu mese regulate și nu săriți peste micul dejun. Alegeți fructele și legumele, înghețatele și șerbeturile.
- Dacă este necesar, utilizați integratoarele de minerale pentru a reechilibra pierderea de săruri prin transpirație.
- Faceți mișcare regulat. Evitați sportul în aer liber la orele cu temperaturi mari și în zilele foarte umede.
- Evitați utilizarea excesivă a aparatelor de aer condiționat: temperatura ideală este cu 5-6 grade mai puțin decât cea externă.
- Dacă sunteți alergici la polenul unei plante, nu rămâneți mult timp în aer liber, în perioadele cu înflorire maximă.

Consultați serviciul
www.meteopolline.it

