



Mali di stagione

Autunno-Inverno

Seasonal diseases

Autumn-Winter

أمراض موسمية

الخريف – الشتاء

季节性疾病

秋冬季

Afecțiunile de sezon

Toamnă-Larnă

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

Traduzione: Prisma s.r.l. – Genova

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

Indice / Contents / المحتويات / 内容 / Index

Arriva l'autunno	4
Autumn is approaching / فصل الخريف على وشك القدوم / 秋天来了 / Sosește toamna	5
Consigli utili	6
Useful tips / نصائح مفيدة / 实用小贴士 / Sfaturi utile	7
Le malattie da raffreddamento	8
Diseases related to a cold / الأمراض المرتبطة بالبرد / 与感冒有关的疾病 / Răcelile	9
Consigli utili	10
Useful tips / نصائح مفيدة / 实用小贴士 / Sfaturi utile	11
I dolori articolari	12
Joint pain / آلام المفاصل / 关节疼痛 / Durerile de articulații	13
Arriva l'inverno	14
Winter is approaching / فصل الشتاء على وشك القدوم / 冬天来了 / Sosește iarna	15
Consigli utili	16
Useful tips / نصائح مفيدة / 实用小贴士 / Sfaturi utile	17
Le allergie invernali	18
Winter allergies / حساسية فصل الشتاء / 冬季过敏 / Alergiile de iarnă	19
Consigli utili	20
Useful tips / نصائح مفيدة / 实用小贴士 / Sfaturi utile	21
Le regole d'oro	22
The golden rules / القواعد الذهبية / 指导原则 / Regulile de aur	23

Arriva l'autunno

Come sappiamo bene, il nostro ritmo biologico è fortemente influenzato dai cicli stagionali.

Con l'autunno, le giornate più brevi e la ridotta esposizione alla luce naturale influiscono sulla produzione di alcuni ormoni come la **melatonina**, che regola il ritmo sonno/veglia, e gli **ormoni tiroidei**, che attivano il nostro metabolismo. Anche alcune sostanze chimiche (neurotrasmettitori) prodotte dal nostro cervello possono variare: ad esempio la **serotonina** che regola l'umore, tende a ridursi durante l'autunno e la stagione fredda.

Queste variazioni sono in parte responsabili di disturbi come **mal di testa, affaticamento, insonnia, senso di tristezza**.

Inoltre, gli abbassamenti bruschi della temperatura ci espongono alle **malattie da raffreddamento**, soprattutto di origine virale, che in autunno si manifestano con **raffreddore, mal di gola e tosse**, da non confondere con le vere epidemie influenzali che avranno il loro picco in pieno inverno.

Con il cambio di stagione sono frequenti anche le **gastroenteriti**, forme virali molto fastidiose che si manifestano con sintomi acuti quali **nausea, vomito, dolori intestinali e diarrea**.



Autumn is approaching

As we all well know, our biologic rhythm is strongly influenced by seasonal cycles.

Come autumn, shorter days and decreased exposure to natural light affect the production of some hormones such as melatonin, which regulates the sleep-wake rhythm, and thyroid hormones, which activate our metabolism. Even some chemical substances (neurotransmitters) produced by our brains may vary: for example serotonin, which regulates our mood, tends to decrease during autumn and winter.

These variations are partly responsible for troubles such as headaches, fatigue, insomnia and a sad feeling.

Moreover, sharp falls in temperature expose us to diseases related to a cold, especially those deriving from viruses, which in autumn manifest themselves as colds, sore throat and coughing, not to be confused with the real flu pandemic which reaches its peak in the height of winter.

Seasonal changes also often bring about gastroenteritis, i.e. very annoying viral forms which manifest themselves through acute symptoms such as nausea, vomiting, intestine pain and diarrhoea.

فصل الخريف على وشك القدوم

وكما نعلم جميعاً، يتأثر إيقاعنا البيولوجي بقوة بدورات موسمية.

إن قدوم الخريف، وقصر الأيام، وقلة التعرض للضوء الطبيعي تؤثر على إنتاج بعض الهرمونات مثل الميلاتونين، الذي يقوم بتنظيم إيقاع النوم واليقظة وهرمونات الغدة الدرقية التي تقوم بتنشيط عمليات التمثيل الغذائي لدينا. حتى إن بعض المواد الكيميائية (النقلات العصبية) التي ينتجها عقلنا قد تتنوع: على سبيل المثال السيروتونين، الذي ينظم الحالة المزاجية لدينا يميل إلى النقصان خلال فصلي الخريف والشتاء.

تكون هذه التنوعات مسؤولة بشكل جزئي عن مشاكل مثل الصداع والإرهاق والأرق والشعور بالحنين.

علاوة على ذلك، فإن الانخفاض الحاد في درجة الحرارة يعرضنا لأمراض متعلقة بالبرد، خصوصاً تلك الأمراض الفيروسية والتي تظهر في فصل الخريف مثل البرد واحتقان الحلق والسعال، ولا يتم الخلط بينهم وبين وباء الإنفلونزا الحقيقي الذي يصل إلى ذروته في ذروة فصل الشتاء.

وغالباً تسبب التغيرات الموسمية في التهاب المعدة والأمعاء، على سبيل المثال، أشكال فيروسية مزعجة جداً تظهر نفسها من خلال الأعراض الحادة مثل الغثيان والقيء وآلام الأمعاء والإسهال.

秋天来了

我们都知道，我们的生物节律在很大程度上受到季节性循环的影响。

随着秋天到来，白天变短，自然光照射减少，这会影响到某些激素的产生，例如褪黑激素（这种激素可以调节睡—醒节律）以及甲状腺激素（这种激素可以促进新陈代谢）。甚至我们大脑产生的某些化学物质（神经递质）也会发生变化：例如，可调节情绪的血清素在秋冬会减少。

这些变化是导致诸如头痛、疲倦、失眠和心情不佳等问题的部分原因。

此外，气温的急剧下降也使我们容易患上与寒冷相关的疾病，尤其是病毒导致的疾病，这些病毒在秋天一般表现为感冒、喉咙疼痛和咳嗽，但不要与真正的流感混淆，流感一般在隆冬时分进入高峰期。

季节变化通常也会带来肠胃炎，这是一种非常让人讨厌的病毒，通常表现为恶心、作呕、肠绞痛和腹泻等急性症状。

Sosește toamna

Precum bine știm, ritmul nostru biologic este influențat puternic de anotimpuri.

Pe timpul toamnei, zilele mai scurte și expunerea redusă la lumina naturală influențează producția unor hormoni cum ar fi melatonina, care reglează somnul / trezia și hormonii tiroidieni, care ne activează metabolismul. Unele substanțe chimice (neurotransmițători) produse de creierul nostru pot varia: spre exemplu serotonina care reglează starea de spirit, tinde să se reducă în timpul toamnei și a sezonului rece.

Aceste variații sunt răspunzătoare parțial de problemele cum ar fi durerea de cap, oboseala, insomnia, starea de tristețe.

De asemenea, scăderile bruște de temperatură ne expun la răceli, mai ales de origine virală, care toamna se manifestă prin viruze, dureri de gât și tuse, ce nu trebuie confundate cu epidemiile de gripă care își ating vârful în miezul iernii.

Odată cu trecerea anotimpurilor sunt frecvente și gastroenteritele, forme virale foarte deranjante care se manifestă cu simptome acute cum ar fi grețuri, vomă, dureri intestinale și diaree.

Consigli utili

Per prevenire la comparsa del “mal d'autunno” è utile:

- andare a **dormire** e svegliarsi sempre alla stessa ora
- vestirsi “**a strati**” per affrontare meglio le variazioni climatiche
- mantenere un buon livello di **attività fisica**. Non dimenticare che è sufficiente una passeggiata di un'ora al mattino a passo sostenuto per sentirsi meglio
- inserire nella **dieta** frutta e verdura di stagione, ricca di sali minerali e vitamine
- anche l'assunzione di **integratori** specifici di minerali e vitamine può aiutare il nostro corpo a mantenere alte le difese immunitarie

Magnesio, potassio e ferro: sono ampiamente diffusi nel nostro organismo. Contribuiscono al normale metabolismo energetico, al funzionamento del sistema nervoso, muscolare e sanguigno. L'integrazione di questi sali 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.



Useful tips

In order to prevent "autumn sickness" you should:

- maintain a regular sleep and wake pattern
- wear "layers" of clothing in order to be better prepared for changes in temperature
- maintain an adequate physical activity level. Do not forget that going for a one-hour quick-paced walk in the morning is enough to feel better
- include seasonal fruit and vegetables in your diet, which are rich in mineral salts and vitamins
- taking specific mineral and vitamin supplements may also help the body maintain its immune defences

Magnesium, potassium and iron: these are widely diffused in our organism. They contribute to the normal energy metabolism and to the functioning of the nervous, muscular and blood system. The supplement of these salts 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 seasonal ailments.

نصائح مفيدة

للوقاية من "الإعياء" في فصل الخريف ينبغي عليك القيام بما يلي:

- الحفاظ على نمط نوم واستيقاظ منتظم
 - ارتداء "طبقات" من الملابس لتكون مستعد بشكل أفضل لأي تغيرات في درجة الحرارة
 - الحفاظ على مستوى مناسب من النشاط البدني. عدم نسيان الذهاب في نزهة لمدة ساعة والسير بخطى سريعة في الصباح حيث يكون ذلك كافياً للشعور بالتحسن
 - إدراج الفاكهة الموسمية والخضروات في غذائك. حيث إنها غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات
 - من الممكن أن يساعد تناول مكملات غذائية معدنية وفيتامين معينة الجسم في الحفاظ على دفاعاته المناعية
- المغنيسيوم والبوتاسيوم والحديد: تنتشر هذه العناصر بكثرة في أجسامنا. حيث تساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للطاقة وعمل الجهاز العصبي والعضلات والدم. وقد يساعد إضافة هذه الأملاح في مكافحة الإرهاق والتعب وحدة الطبع.
- الفيتامينات B1، B6 و B12: تساهم في عملية تمثيل الطاقة الغذائية الطبيعية والحد من الإرهاق والتعب.
- فيتامين سي وحمض الفوليك: تساهم في الحفاظ على الأداء الطبيعي لجهاز المناعة والمساعدة في مكافحة الأمراض الموسمية.

实用小贴士

为了避免出现“秋日病症”，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
- 保持足够的运动水平。不要忘了早起散步一小时，一天到头好精神
- 多吃时令水果和蔬菜，它们富含矿物质和维生素
- 补充特定矿物质与维生素，帮助保持身体的免疫力

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。

维生素 B1、B6 和 B12：有助于维持正常的能量代谢、减少疲劳感。

维生素 C 与叶酸：有助于维持免疫系统的正常功能，帮助我们抵抗季节性疾病。

Sfaturi utile

Pentru a preveni apariția "asteniei de toamnă":

- mergeți la culcare și treziți-vă mereu la aceeași oră
 - îmbrăcați-vă "în straturi" pentru a înfrunța mai bine variațiile de temperatură
 - mențineți un nivel bun de activitate fizică. Nu uitați că este suficientă o plimbare de o oră dimineața, în ritm susținut, pentru a vă simți mai bine
 - introduceți în dietă fructe și legume de sezon, bogate în săruri minerale și vitamine
 - și administrarea de integratoare specifice de minerale și vitamine poate ajuta la menținerea sistemului de apărare
- Magneziul, potasiul și fierul: sunt foarte răspândite în organismul nostru. Contribuie la metabolismul energetic normal, la funcționarea sistemului nervos, muscular și sangvin. Integrarea acestor săruri 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.

Le malattie da raffreddamento

Con l'arrivo della pioggia e del freddo sono frequenti naso chiuso che gocciola, starnuti e occhi gonfi che lacrimano. Sono i sintomi del **raffreddore** al quale possono associarsi **voce roca** e **mal di gola**. Se non compare febbre alta (ad eccezione dei bambini) non si tratta ancora della vera influenza, che arriverà nel cuore dell'inverno, ma di una "**sindrome parainfluenzale**" dovuta a virus che si diffondono rapidamente anche per colpa del cambio delle nostre abitudini quotidiane.

Infatti, quando la temperatura si abbassa, rimaniamo per più tempo in ambienti chiusi, a stretto contatto con molte persone. Questo favorisce la **circolazione dei virus** che si diffondono attraverso le gocce di saliva o le mani contaminate.

Inoltre, il freddo riduce il **movimento delle numerose ciglia** che rivestono le nostre vie respiratorie, il cui compito è rimuovere le particelle infettive che inspiriamo.

Infine l'inquinamento, il fumo di sigaretta, una vita stressante e un'alimentazione non corretta, contribuiscono ad indebolire le nostre **difese immunitarie**.

Alcuni virus parainfluenzali possono colpire l'apparato gastroenterico provocando fastidiose **gastroenteriti** con **nausea, vomito, dolori intestinali e diarrea**.



Diseases related to a cold

With rain and cold temperatures approaching, runny nose, sneezing and puffy and teary eyes become frequent. These are, together with a hoarse voice and sore throat, the symptoms of a cold. If no high fever is present (except in children) it is still not the real flu, which will arrive at the height of winter, but it is a "paraflu syndrome" caused by viruses which spread rapidly even due to changes in our daily habits.

In fact, when the temperature gets lower, we stay much longer in closed environments, in very close contact with a lot of persons. This facilitates the circulation of viruses which spread through drops of saliva or contaminated hands. Besides, cold temperatures reduce the movement of several cilia which cover our respiratory tracts, their role being to remove the infective particles that we inhale.

Finally, pollution, cigarette smoke, a stressful life and a bad diet contribute to weaken our immune defences.

Some paraflu viruses can affect the gastroenteric tract causing annoying gastroenteritis with nausea, vomiting, intestine pain and diarrhoea.

الأمراض المرتبطة بالبرد

مع اقتراب موسم الأمطار وانخفاض درجات الحرارة، يكون رشح الأنف والعطس والسمنة والعيون الدامعة شيئاً مستمراً. وتكون تلك الأعراض، بجانب الصوت الأجش والتهاب الحلق، أعراض البرد. إذا لم تكن هناك حمى شديدة (باستثناء الأطفال)، فلا يعد ذلك إنفلونزا حقيقية، التي تستل في ذروة الشتاء، ولكنها "عرض شبيه بالإنفلونزا" سببها الفيروسات التي تنتشر سريعاً حتى بسبب التغيرات في عاداتنا اليومية.

وفي الواقع، عندما تنخفض درجة الحرارة، فإننا نبقى لفترة أكبر في أماكن مغلقة، وننتص بأشخاص أكثر. يسهل ذلك من انتشار الفيروسات التي تنتشر عبر قطرات اللعاب أو الأيدي الملوثة.

وبجانب ذلك، فإن درجات الحرارة المنخفضة تقلل من حركة الأهداب التي تغطي أجهزتنا التنفسية ويكون دورها هو إزالة جزيئات العدوى التي نستشققها.

وأخيراً، فإن التلوث ودخان السجائر والحياة المضغوطة والنظام الغذائي السيء يساهم في إضعاف دفاعاتنا المناعية.

ومن الممكن لبعض الفيروسات الشبيهة بالإنفلونزا أن تؤثر على الجهاز المعوي مسببة التهاب المعدة والأمعاء المصحوب بالغثيان وآلام المعدة والإسهال.

与感冒有关的疾病

当潮湿寒冷的天气到来时，经常会出现流鼻涕、打喷嚏、睡眠不足等症状。这些症状再加上声音嘶哑和咽喉疼痛，就是感冒的症状了。 如果没有出现高烧（儿童除外），这还不是真正的流感（流感一般在隆冬时分爆发），而是“感冒症候群”，是由于我们的日常习惯改变而迅速传播的病毒所导致的。

实际上，当温度变得越低时，我们呆在封闭环境中的时间就越长，并且与大量的人近距离接触。这会促进通过飞沫或受污染的手传播的病毒循环。

此外，寒冷的天气还会减少覆盖我们呼吸道的纤毛的运动，它们的作用是在我们吸气时排除感染性微粒。

最后，污染、烟雾、压力和不良饮食也会削弱我们的免疫力。

某些感冒病毒会影响胃肠道，引发令人恼火的肠胃炎，导致恶心、呕吐、肠绞痛和腹泻。

Răcelile

Cu sosirea ploii și a frigului sunt frecvente: nasul înfundat care curge, strănuturile și ochii umflați care lăcrimează. Sunt simptomele răcelii cărora li se pot asocia vocea aspră și durerea de gât. Dacă nu apare febra (cu excepția copiilor) nu este vorba de gripa adevărată, care va sosi în miezul iernii, ci de un "sindrom paragripal" datorat virusurilor care se răspândesc rapid în urma schimbării obiceiurilor noastre zilnice.

În realitate, când temperatura scade, stăm mai mult timp în medii închise, în contact cu multe persoane. Acest lucru favorizează circulația virusurilor care se răspândesc prin picăturile de salivă sau pe mâinile contaminate. De asemenea, frigul reduce mișcarea numeroșilor cili care acoperă căile noastre respiratorii, a căror sarcină este înlăturarea particulelor infectioase pe care le inspirăm.

În cele din urmă, poluarea, fumul de țigară, o viață stresantă și o alimentație incorectă contribuie la slăbirea apărărilor sistemului imunitar.

Unele virusuri paragripale pot afecta aparatul gastroenterologic provocând gastroenterite deranjante cu greață, vomă, dureri intestinale și diaree.

Consigli utili

Per prevenire la trasmissione dei virus che causano le **malattie da raffreddamento**:

- coprirsi naso e bocca quando starnutiamo o tossiamo
- lavarsi frequentemente le mani con sapone o utilizzare gel detergenti

La **terapia** prevede:

- stare al caldo, **a riposo**, nella fase acuta, anche senza la febbre alta, per aiutare le difese immunitarie a combattere i virus
- utilizzare **farmaci sintomatici**, come gli antinfiammatori e gli anti-tosse, che possono essere consigliati dal Farmacista

Solo nel caso di **infezioni batteriche**, che possono colpire le alte vie respiratorie (**tonsilliti, faringiti e tracheiti**) o le basse vie respiratorie (**bronchiti e polmoniti**), più frequenti tra gli anziani e i bambini, spetta al Medico prescrivere l'**antibiotico** più adeguato (gli antibiotici non agiscono sui virus).

In caso di **gastroenteriti** è consigliato:

- reintegrare i liquidi e i sali minerali
- assumere **farmaci antidiarroidici** (come la loperamide che può essere utilizzata anche nei bambini sopra i 2 anni)
- assumere **fermenti lattici** (es. lattobacilli e bifidobacilli) per ripristinare l'equilibrio della flora intestinale e contrastare lo sviluppo dei microrganismi patogeni



Useful tips

In order to avoid transmission of viruses which cause diseases related to a cold you should:

- cover mouth and nose when you sneeze or cough
- wash your hands frequently with soap or use detergent gels

Therapy includes:

- keeping warm and resting during the acute stage, even if you don't have a high fever, in order to help your immune defences to fight viruses
 - using symptomatic medication, such as anti-inflammatory and cough medicine, which can be recommended by the Pharmacist
- Only in the case of bacterial infections, which may affect the upper respiratory tracts (tonsillitis, pharyngitis and tracheitis) or the lower respiratory tracts (bronchitis and pneumonia), more frequent in the elderly and children, it is the Doctor's responsibility to prescribe the most adequate antibiotic (antibiotics do not work on viruses).
- In the case of gastroenteritis it is recommended to:
- reintegrate liquids and mineral salts
 - take anti-diarrhoea medication (such as loperamide which may be used even for children over 2 years)
 - consume milk enzymes (e.g. Lactobacillus and Bifidobacillus) to restore the balance of intestinal flora and combat the development of pathogenic microorganisms

نصائح مفيدة

ومن أجل منع نقل الفيروسات التي تسبب الأمراض المرتبطة بالبرد، ينبغي عليك القيام بما يلي:

- تغطية الفم والأنف عند العطس أو السعال
 - غسل اليدين باستمرار بصابون أو استخدام جل منظف
- يشتمل العلاج على:
- الحفاظ على التدفئة والراحة أثناء المرحلة الحادة، حتى إذا لم يكن لديك حمى شديدة، من أجل مساعدة دفاعاتك المناعية في مكافحة الفيروسات
 - إن استخدام علاج عرضي، مثل مضاد التهابات ودواء السعال، اللذين من الممكن أن يوصي بهما الطبيب الصيدلي
- فقط في حالة العدوى البكتيرية التي قد تؤثر على المسارات التنفسية العلوية (التهاب اللوزتين والتهاب البلعوم والقيصبات) أو المسارات التنفسية السفلية (الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي) وبشكل مستمر أكثر عند الكبار والأطفال، يتحمل الطبيب مسؤولية تحديد المضاد الحيوي الأكثر ملاءمة (لا تعمل المضادات الحيوية على علاج الفيروسات).
- وفي حالة التهاب المعدة والأمعاء، يوصي بالقيام بما يلي:
- إعادة تكامل السوائل والأملاح المعدنية
 - تناول دواء مضاد للإسهال (مثل اللوبراميد الذي قد يتم استخدامه حتى بالنسبة للأطفال فوق سن عامين)
 - تناول انزيمات الحليب (على سبيل المثال Lactobacillus و Bifidobacillus) لاستعادة التبيت الجرثومي المعوي ومكافحة تطور الميكروبات التي تسبب الأمراض

实用小贴士

为了避免引发寒冷相关疾病的病毒传播，您应该：

- 在打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻
- 用肥皂或清洗液频繁洗手

疗法包括：

- 在急性期保持身体暖和并且要多休息（即使并没有发高烧），以便增强您抵御病毒的免疫力。
- 使用对症的药物，例如消炎药和止咳药，最好按照药剂师的建议用药。

如果出现细菌感染，影响上呼吸道（扁桃腺炎、咽炎和气管炎）或下呼吸道（支气管炎和肺炎）（这多出现在老人和儿童身上），必须由医生开出最适合的抗生素（抗生素对病毒不起作用）。

如果出现肠胃炎，建议：

- 多喝水和补充矿物质盐
- 服用抗腹泻药物（例如，洛派丁胺，这种药物可用于 2 岁以上的儿童）
- 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。

Sfaturi utile

Pentru a preveni transmiterea virusurilor care provoacă răceala:

- trebuie să acoperim nasul și gura când strănutăm sau tușim
- trebuie să ne spălăm frecvent pe mâini cu săpun sau să utilizăm gel dezinfectant

Tratament:

- trebuie să stați la căldură, în pat, în faza acută, chiar și dacă nu aveți febră, pentru a ajuta sistemul de apărare să combată virusurile
 - utilizați medicamente pentru simptome, cum ar fi antiinflamatoarele și medicamentele contra tusei, care vă pot fi recomandate de farmacist
- Numai în cazul infecțiilor bacteriene care pot afecta căile respiratorii superioare (amigdalită, faringită și traheită) sau căile respiratorii inferioare (bronșită și pneumonie), mai frecvente în rândul bătrânilor și copiilor, trebuie să utilizați antibioticul adecvat prescris de medic (antibioticele nu acționează asupra virusurilor).

În caz de gastroenterită vă recomandăm:

- să consumați lichide și săruri minerale
- să luați medicamente anti-diareice (cum ar fi Loperamidul care poate fi administrat și copiilor peste 2 ani)
- să consumați fermenți lactici (ex. lactobacili și bifidobacili) pentru restabilirea echilibrului florei intestinale și contracararea dezvoltării microorganismelor patogene

I dolori articolari

Con il progredire dell'età, la struttura delle articolazioni di gambe, braccia e mani si modifica: le ossa diventano più porose e fragili mentre le cartilagini, cioè i cuscinetti che servono a favorire il movimento e a ridurre l'attrito, appaiono più sottili. Anche tendini, legamenti e guaine, che tengono saldamente insieme le articolazioni, si indeboliscono e sono le strutture che risentono di più del freddo e dell'umidità. Compare dolore, in particolare all'inizio del movimento, che causa un generale rallentamento dell'attività motoria.

Alcuni consigli pratici:

- sciogliere i muscoli con **una doccia** o un **bagno caldo**, al mattino
- proteggere articolazioni, collo e zona lombare con **indumenti caldi**
- mantenere un'**attività fisica** adeguata, anche con una ginnastica leggera, particolarmente indicata per gli anziani
- per ridurre il dolore e la rigidità possono essere utili i **farmaci antinfiammatori** (FANS), anche in crema o gel, che possono essere consigliati dal Medico o dal Farmacista
- sono disponibili anche terapie con farmaci protettori della cartilagine che richiedono uno stretto **controllo del medico curante**
- per proteggere le ossa, assumere quantità adeguate di **calcio** e **vitamina D**, da integrare con prodotti farmaceutici specifici



Joint pain

As we get older, the structure of our joints of the legs, arms and hands changes: bones become more porous and fragile while cartilages, i.e. the flexible tissue which facilitates movement and reduces friction, become thinner. Even tendons, ligaments and sheaths, which hold joints tightly together, get weak and are the structures which are mostly negatively affected by cold temperatures and humidity. This leads to pain, in particular when starting to move, causing an overall slowdown of the motor activity.

Some practical tips:

- loosen up your muscles with a shower or a hot bath, in the morning
- protect joints, neck and the lumbar region by wearing warm clothes
- maintain an adequate physical activity level, even through light exercises, which are particularly recommended for the elderly
- to reduce pain and rigidity, anti-inflammatory medication (FANS) may be useful, even in cream or gel form, and these may be recommended by the Doctor or Pharmacist
- therapies using cartilage-protecting medication are also available and require strict supervision by the GP
- to protect the bones, take an adequate amount of calcium and vitamin D, which should be supplemented by means of specific pharmaceutical products

آلام المفاصل

ومع التقدم في السن، فإن تركيب مفاصل القدمين، والذراعين، واليدين يتغير: تصبح العظام أكثر مسامية وهشة بينما تكون الغضاريف، أي الأنسجة المرنة التي تسهل الحركة وتقلل الاحتكاك، مرققة. حتى الأوتار، والأربطة والأغمدية، التي تحافظ على بقاء المفاصل مشدودة ببعضها البعض بإحكام، تضعف وتصبح البنية التي تتأثر في الغالب بشكل سلبي بدرجات الحرارة الباردة والرطوبة. ويؤدي ذلك إلى الشعور بالألم، وبخاصة عند البدء في التحرك، الأمر الذي يتسبب في بطء عام في النشاط الحركي.

بعض النصائح العملية:

- قم بإرخاء عضلاتك من خلال الاستحمام تحت الدش أو في حوض استحمام ماء ساخن في الصباح.
- قم بحماية المفاصل والرقبة ومنطقة الكتفين بارتداء ملابس دافئة.
- حافظ على مستوى نشاط بدني ملائم، حتى عند القيام بالتمارين البسيطة، والتي يُوصى بها بشكل خاص للكبار
- لتقليل الشعور بالألم والصلابة، من الممكن أن يكون الدواء المضاد للالتهابات مفيداً، حتى في شكل كريم أو جل، كما قد يوصى بها من قبل الطبيب أو الصيدلي
- تتوافر أيضاً الأدوية المعالجة لأمراض الغضروف وتتطلب الإشراف الدقيق من قبل الممارس العام
- لحماية العظام، تناول كمية مناسبة من الكالسيوم وفيتامين دي، الذي ينبغي أن يستكمل من خلال منتجات دوائية محددة

关节疼痛

随着我们年龄增大，我们的腿、臂和手部的关节结构发生变化：骨骼更为疏松和脆弱，而软骨（即，有助于运动和减少摩擦的软组织）变薄。甚至连用于紧密连接关节的肌腱、韧带和鞘也变得脆弱，成为最易受寒冷天气和湿气影响的结构。这会带来疼痛，尤其是在开始运动时，会导致肌肉活动缓慢。

实用小贴士：

- 在早上淋浴或洗热水澡，舒缓肌肉
- 穿上暖和的衣服，保护关节、颈部和腰部
- 保持足够的运动水平，即使是通过轻度锻炼进行，建议老年人进行轻度锻炼
- 要减少疼痛和僵化，可以使用消炎药 (FANS)，即使是膏状药品，最好依照医生或药剂师建议用药
- 还有采用软骨保护性药物的疗法，但必须在 GP 的严格监督下实施
- 要保护骨骼，必须摄入足够的钙质和维生素 D，这应该通过特定的药品补充

Durerile de articulații

Cu înaintarea în vârstă, structura articulațiilor picioarelor, brațelor și mâinilor se modifică: oasele devin mai poroase și fragile, în timp ce cartilajele, adică țesutul care favorizează mișcarea și reducerea frecării, se subțiază. Și tendoanele, ligamentele și învelișurile, care țin strâns articulațiile, se slăbesc și reprezintă structurile cele mai afectate de frig și de umiditate. Apare durerea, mai ales la începutul mișcării, care produce în general o încetinire a activității motorii.

Câteva sfaturi practice:

- relaxați mușchii cu un duș sau o baie caldă, dimineața
- protejați articulațiile, gâtul și zona lombară cu îmbrăcăminte calduroasă
- mențineți un nivel adecvat de activitate fizică, chiar și prin gimnastică ușoară, indicată în special pentru cei în vârstă
- pentru a reduce durerea și rigiditatea pot fi utilizate medicamentele antiinflamatoare (FANS), chiar și sub formă de creme sau geluri, care pot fi recomandate de medic sau de farmacist
- sunt disponibile și tratamente cu medicamente care protejează cartilajul, care necesită o supraveghere atentă din partea medicului curant
- pentru a proteja oasele, luați cantități adecvate de calciu și vitamina D, ce vor fi integrate cu ajutorul produselor farmaceutice specifice

Arriva l'inverno

Con l'inverno arrivano le vere epidemie di influenza.

Rispetto alle comuni malattie da raffreddamento, l'influenza ha sintomi più pronunciati e spesso più duraturi.

Dopo il contagio, nel giro di qualche ora, compaiono **brividi, febbre, dolori articolari, mal di gola** e **tosse** che si prolungano per 7-10 giorni.

In particolare la **febbre**, che raggiunge temperature superiori a 38°C, rappresenta un sintomo importante della malattia influenzale, mentre è rara nel semplice raffreddore (ad eccezione dei bambini).

È possibile evitare l'influenza sottoponendosi in autunno alla vaccinazione specifica.

Il **vaccino antinfluenzale**, la cui composizione viene aggiornata di anno in anno sulla base dei virus circolanti, viene somministrato con un'iniezione intramuscolare, diventa attivo dopo 10-15 giorni e dà una copertura di circa 6 mesi. In pratica, la vaccinazione induce una risposta immunitaria contro il virus dell'influenza e protegge il soggetto dalla malattia. Ciò è particolarmente importante per coloro i quali sono a **rischio di gravi complicanze** (es. pazienti anziani o con malattie gravi). La vaccinazione è indicata anche per le donne dopo il terzo mese di gravidanza.



Winter is approaching

Winter brings with it the real flu pandemic.

Compared to the common diseases related to a cold, the flu shows more defined symptoms which often last for a longer period of time.

After becoming infected, in a couple of hours one develops shivers, fever, joint pain, sore throat and coughing, which last between 7-10 days.

Fever in particular, which reaches temperatures exceeding 38°C, represents an important symptom of the flu, while it is rare in a simple cold (except in children).

It is possible to avoid the flu by getting specifically vaccinated in autumn. The flu vaccine, the composition of which is updated on a yearly basis depending on the viruses in circulation, is administered through an intramuscular injection, becoming active after 10-15 days and is effective for about 6 months. In practice, vaccination induces an immune response against the flu virus and protects the person from the disease. This is particularly important for those who are at risk of serious complications (e.g. elderly patients or patients with serious diseases). Vaccination is recommended even for women after their third month of pregnancy.

فصل الشتاء على وشك القدوم

ويأتي مع فصل الشتاء وباء الإنفلونزا الحقيقي.

مقارنة بالأمراض الشائعة المرتبطة بالبرد، تظهر أعراض الإنفلونزا وهي الأكثر شهرة وتدموم في الغالب لفترة زمنية أطول.

بعد الإصابة العدوى، وبعد مرور ساعتين يرتجف الشخص ويعاني من الحمى ويشعر بألم في المفاصل واحتقان في الحلق والسعال يدموم ما بين 7-10 أيام.

وتقتل الحمى بشكل خاص، التي تجعل درجة الحرارة تصل إلى ما يزيد عن 38 درجة مئوية، عرض هام للإنفلونزا، في حين أنها تكون نادرة الحدوث في حالات البرد البسيط (ما عدا الأطفال).

ومن الممكن تجنب الإنفلونزا بواسطة الحصول على التطعيم الخاص بها في فصل الخريف.

ويؤخذ تطعيم الإنفلونزا، والذي يتم تحديث تركيبه كل عام بناء على انتشار الفيروسات، عن طريق الحقن العضلي ويبدأ مفعوله بعد 10-15 يومًا ويكون فعال لمدة 6 أشهر تقريبًا. عمليًا، تؤدي العدوى إلى استجابة مناعية ضد فيروس الإنفلونزا وتحمي الشخص من المرض. يكون ذلك ضروريًا بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين يكونون في خطر المعاناة من المضاعفات الخطيرة (مثل المرضى كبار السن أو المرضى الذين يعانون من أمراض خطيرة). ويوصى بالتطعيم حتى بالنسبة للنساء بعد شهرهم الثالث من الحمل.

冬天来了

冬天会带来真正的流感。

与普通寒冷相关疾病相比，流感具有更明确的症状，持续时间更长。

感染流感后，在几个小时内就会出现寒颤、发烧、关节疼痛、咽喉疼痛和咳嗽，并将持续 7-10 天。

特别是发烧，体温会上升到 38° C，这是流感的重要特征，普通感冒一般不会出现（儿童除外）。

通过在秋天接种疫苗，可以避免流感。流感疫苗的组成每年更新，取决于传播的病毒。疫苗采用肌肉注射，将在 10-15 天后起作用，有效期约为 6 个月。实际上，接种疫苗可以对流感产生免疫反应，保护身体免受疾病侵害。这对那些有患上严重并发病风险的人群（例如，老年患者或有严重疾病的患者）尤为重要。对于怀孕三个月以上的妇女，也建议接种疫苗。

Sosește iarna

Odată cu iarna, sosesc adevăratele epidemii de gripă.

În raport cu răceala comună, gripa are simptome mai pronunțate și deseori mai îndelungate.

După infectare, în circa o oră, apar frisoane, febră, dureri de articulații, dureri de gât și tuse, care durează circa 7-10 zile.

În special febra, care atinge temperaturi de peste 38°C, reprezintă un simptom important al gripei, fiind rară în cazul răcelii comune (cu excepția copiilor).

Puteți evita gripa vaccinându-vă pe timpul toamnei cu vaccinul specific. Vaccinul antigripal, a cărui compoziție este actualizată în fiecare an pe baza virusurilor care circulă, este administrat printr-o injecție intramusculară și devine activ după 10-15 zile, oferind o protecție de circa 6 luni. În practică, vaccinul induce o reacție imunitară contra virusului gripei și protejează pacientul contra bolii. Acest lucru este foarte important pentru cei care prezintă risc de complicații grave (ex. pacienți în vârstă sau cu boli grave). Vaccinarea este indicată și în cazul femeilor după al treilea trimestru de sarcină.

Consigli utili

Nell'influenza è consigliabile:

- restare **a letto al caldo** per tutto il tempo necessario
- bere **molti liquidi** e seguire una **dieta leggera**

La terapia controlla i sintomi con:

- **decongestionanti e antinfiammatori** (FANS) per infiammazione nasale, mal di gola, dolori alle ossa e alle articolazioni
- farmaci per ridurre la **tosse** e sciogliere il **muco** e renderlo più facile da espellere
- farmaci **antipiretici** per ridurre la febbre

Solo nel caso di **infezioni batteriche** concomitanti che possono colpire le alte vie respiratorie (**tonsilliti, faringiti e tracheiti**) o le basse vie respiratorie (**bronchiti e polmoniti**), più frequenti tra gli anziani e i bambini, spetta al Medico prescrivere l'**antibiotico** più adeguato (gli antibiotici non agiscono sui virus dell'influenza).

Sebbene la **vaccinazione antinfluenzale** annuale rappresenti la migliore strategia per prevenire l'influenza e le sue complicazioni, sono disponibili **farmaci antivirali** che possono ridurre le manifestazioni dell'influenza, a patto che vengano assunti entro 48 ore dall'inizio dei sintomi. Questi farmaci sono indicati solo negli adulti e nei ragazzi sopra i 12 anni e devono essere utilizzati con la prescrizione e sotto il controllo del medico curante.



Useful tips

If you get the flu it is recommended to:

- stay warm in bed for as long as you need
- drink lots of liquids and follow a light diet

Therapy controls symptoms through:

- decongestants and anti-inflammatories (FANS) for nasal inflammation, sore throat, bone pain and joint pain
- medicines to reduce coughing and dissolve mucus and make it easier to expel it
- antipyretics to reduce fever

Only in the case of bacterial infections, which may affect the upper respiratory tracts (tonsillitis, pharyngitis and tracheitis) or the lower respiratory tracts (bronchitis and pneumonia), more frequent in the elderly and children, it is the Doctor's responsibility to prescribe the most adequate antibiotic (antibiotics do not work on flu viruses).

Although the annual flu vaccination is the best strategy to avoid the flu and its complications, antiviral drugs, which may reduce the symptoms of the flu are available, as long as they are taken within 48 hours from the first symptoms. These drugs are recommended only for adults and children over 12 years and should be used by the GP's prescription and under his/her supervision.

نصائح مفيدة

إذا أصبت بالإنفلونزا، يوصى بما يلي:

- البقاء دافئًا في السرير بقدر ما تحتاج لذلك
- شرب سوائل كثيرة واتباع نظام غذائي بسيط
- يعتمد العلاج على السيطرة على الأعراض من خلال:
- مزيلات الاحتقان ومضادات الالتهابات (FANS) لالتهاب الأنف واحتقان الحلق وألم العظام وألم المفاصل
- أدوية لتقليل السعال وإذابة المخاط وتسهيل عملية إخراجهم
- مضادات الحمى للحد من الحمى

فقط في حالات العدوى البكتيرية، التي قد تؤثر على المسارات التنفسية العلوية (التهاب اللوزتين والتهاب البلعوم والقصبات) أو المسارات التنفسية السفلية (الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي)، التي تكون بصفة مستمرة بين الكبار والأطفال، يتحمل الطبيب مسؤولية وصف المضادات الحيوية الأكثر ملاءمة (المضادات الحيوية لا تعمل على علاج فيروسات الإنفلونزا).

وبالرغم من أن تطعيمات الإنفلونزا السنوية هي أفضل استراتيجية لتجنب الإنفلونزا ومضاعفاتها، فإن العقاقير المضادة للفيروسات، التي قد تقلل من أعراض الإنفلونزا متاحة، طالما أنها تؤخذ خلال 48 ساعة من بدء الأعراض الأولى. ويوصى باستخدام هذه العقاقير فقط للكبار والأطفال فوق 12 عامًا ويجب استخدامها بوصفة طبية من ممارس عام وتحت إشرافه/ إشرافها.

实用小贴士

如果您患上流感，建议您：

- 尽量卧床休息，保持身体暖和
- 多喝水，清淡饮食

采用适当的疗法控制症状：

- 通过消肿剂和消炎药 (FANS) 治疗发言、咽喉疼痛、骨骼疼痛和关节疼痛
- 通过药物舒缓咳嗽和分解黏液，使之更易咳出
- 用退烧药退烧

如果出现细菌感染，影响上呼吸道（扁桃腺炎、咽炎和气管炎）或下呼吸道（支气管炎和肺炎）（这多出现在老人和儿童身上），必须由医生开出最适合的抗生素（抗生素对流感病毒不起作用）。

虽然每年接种流感疫苗是避免流感及其并发症的最佳策略，但抗病毒药也可以舒缓流感症状，只要在开始出现流感症状后 48 小时内服用即可。这些药物只适合成年人或 12 岁以上的儿童服用，并且应该根据 GP 的药方或在他们的指导下服用。

Sfaturi utile

În cazul gripei, vă recomandăm:

- să stați în pat la căldură cât timp este necesar
- să beți multe lichide și să mențineți o alimentație ușoară

Puteți controla simptomele cu:

- medicamente pentru decongestionare și antiinflamatoare (FANS) pentru inflamarea nasului, durerea de gât, durerile de oase și articulații
- medicamente pentru reducerea tusei și dizolvarea mucusului și pentru eliminarea mai ușoară a acestuia
- medicamente antipiretice pentru reducerea febrei

Numai în cazul infecțiilor bacteriene concomitente care pot afecta căile respiratorii superioare (amigdalită, faringită și traheită) sau căile respiratorii inferioare (bronșită și pneumonie), mai frecvente în rândul bătrânilor și copiilor, trebuie să utilizați antibioticul adecvat prescris de medic (antibioticele nu acționează asupra virusului gripei).

Chiar dacă vaccinul antigripal anual reprezintă cea mai bună strategie pentru a preveni gripa și complicațiile sale, sunt disponibile medicamente antivirale care pot reduce manifestările gripei, cu condiția să fie luate până în 48 de ore de la începerea simptomelor. Aceste medicamente sunt indicate numai pentru adulți și pentru copii de peste 12 ani și trebuie administrate numai pe baza recomandării și sub supravegherea medicului curant.

Le allergie invernali

Non è vero che allergia è sinonimo di primavera.

Innanzitutto alcune piante come il nocciolo o il cipresso fioriscono in pieno inverno ed i pollini prodotti possono scatenare i sintomi dell'allergia.

Inoltre, le allergie che si scatenano in inverno sono principalmente dovute agli **acari** (animaletti minuscoli che popolano la polvere di casa, alcune farine e muffe). Il loro habitat naturale è rappresentato da moquette, materassi, cuscini, coperte, tappeti e tendaggi.

Anche il **pelo di gatto**, o di altri animali domestici, può scatenare allergie.

Il **sistema immunitario** dei soggetti allergici riconosce questi fattori scatenanti (allergeni) come sostanze nocive 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.

Quando gli allergeni vengono a contatto con i soggetti allergici, causano **starnuti ripetuti**, **rinite** (naso chiuso che gocciola), **congiuntivite** (prurito agli occhi e lacrimazione), **tosse secca** e, a volte, **asma** (senso di mancanza di fiato con fatica ad espellere l'aria dai polmoni).

Agli acari della polvere vengono attribuiti oltre la metà dei casi di asma nei bambini.



Winter allergies

It isn't true that allergies are related to spring.

First of all, some plants, such as hazel or cypress, bloom at the height of winter and the pollen produced may trigger allergy symptoms. Moreover, allergies triggered in winter are mainly due to mites (tiny creatures that are found in domestic dust, some types of flour and moulds). Their natural habitat is represented by fitted carpets, mattresses, cushions, blankets, carpets and curtains.

Even cat hair, or other pets' hair, may trigger allergies.

The immune system of allergic individuals recognises these triggering factor (allergens) as harmful substances 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.

When allergens come into contact with allergic individuals, they cause repetitive sneezing, rhinitis (runny nose), conjunctivitis (itchy and teary eyes), dry cough and, sometimes, asthma (shortness of breath and difficulty breathing out).

Dust mites are responsible for more than half the cases of asthma in children.

حساسية فصل الشتاء

من غير الحقيقي أن الحساسية تكون مرتبطة بفصل الربيع.

أولاً، فإن بعض النباتات مثل البندق أو السرو، يزهر في ذروة فصل الشتاء وجيوب اللقاح الناتجة قد تثير أعراض الحساسية. علاوة على ذلك، فإن الحساسية المستثارة في فصل الشتاء تكون بشكل رئيسي بسبب السوس (كائنات دقيقة توجد في الغبار المنزلي وبعض أنواع الدقيق والعفن). يكون موطنهم الطبيعي ممثلاً في السجاد المجهز والمفارش والوسادات والبطاطين والسجاد.

حتى شعر القطط والحيوانات الأليفة قد يثير الحساسية.

يتعرف نظام المناعة للأشخاص المصابين بالحساسية على هذه العناصر المثيرة (المواد المسببة للحساسية) ولذا يتم تنشيطها. وتقوم بإنتاج عدداً كبيراً من الأجسام المضادة وتحذر الخلايا الدفاعية. يؤدي ذلك إلى حدوث سلسلة من ردود الفعل التي تؤدي إلى الالتهاب وإلى إخراج كمية كبيرة من الهيستامين، والذي يعد السبب الرئيسي لأعراض الحساسية.

وعندما تتصل المواد المسببة للحساسية بالأفراد الذين يعانون من الحساسية، تتسبب في العطس المتكرر والتهاب الأنف (رشح الأنف) والتهاب الملتحمة (حكة في العينين) ودموع العينين والسعال الجاف وأحياناً الربو (قصر التنفس وصعوبة التنفس).

وتكون ذرات الغبار مسؤولة عن أكثر من نصف حالات الربو عند الأطفال.

冬季过敏

过敏与春天有关的说法并不正确。

首先，某些植物（例如，榛树或柏树）在隆冬时开花，所产生的花粉会导致过敏症状。

此外，冬天引发的过敏主要由螨虫（家居灰尘、某些类型的粉末和霉菌中发现的小型生物）导致。它们的自然栖息地包括地毯、床垫、坐垫、毛毯、毯子和窗帘。

即使猫毛或其他宠物的毛发也会引发过敏。

过敏人员的免疫系统会将这些触发因素（过敏原）识别为有害物质，并作出反应。

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。

当过敏原与过敏人员接触时，它们会导致反复的打喷嚏、鼻炎（流鼻涕）、结膜炎（眼睛刺痛、流泪）、干咳以及（有时）哮喘（呼吸急促、困难）。

一半以上的儿童哮喘是由尘螨导致的。

Alergiile de iarnă

Nu este adevărat că alergia este sinonimă cu primăvara.

În primul rând, unele plante cum ar fi alunul sau chiparosul înfloresc în miezul iernii și polenul produs poate declanșa simptome alergice. De asemenea, alergiile care se declanșează iarna se datorează în principal acarienilor (insecte minuscule care populează praful din casă, unele tipuri de făină și mucegaiul). Habitatul lor natural este reprezentat de mochete, saltele, perne, coverturi, covoare și perdele.

Chiar și părul de pisică sau de alte animale domestice poate declanșa alergii.

Sistemul imunitar al persoanei alergice recunoaște acești factori declanșatori (alergenii) ca substanțe nocive și prin urmare 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.

Când alergenii intră în contact cu persoanele alergice, provoacă strănuturi repetate, rinită (nas înfundat care curge), conjunctivită (pruritul ochilor și lăcrimare), tuse seacă și uneori astm (senzația de respirație tăiată cu expirare dificilă a aerului din plămâni).

Acarienilor din praf le sunt atribuite peste jumătate din cazurile de astm la copii.

Consigli utili

Nell'allergia **perenne**, legata a fattori scatenanti sempre presenti nell'ambiente, è ancora più importante **evitare il contatto** con l'allergene.

È quindi utile:

- arieggiare i locali, ridurre la polvere e lavare la biancheria almeno a 60°C
- limitare tappeti e tendaggi e trattarli con vapori ad alte temperature
- rivestire materassi e cuscini con tessuti appositi che non lasciano passare gli acari
- installare condizionatori con filtri efficienti per ridurre l'umidità
- lavare gli animali domestici ogni settimana e allontanarli dalle camere da letto

In particolare per l'allergia perenne è utile fare i **test allergologici** ed identificare la causa scatenante.

Successivamente, fare una **terapia di desensibilizzazione**, che prevede la somministrazione ripetuta di piccole dosi di allergene, 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 i sintomi. Nei casi più gravi si possono usare anche **corticosteroidi** per brevi periodi.

In caso di asma allergica si possono utilizzare i **broncodilatatori** che permettono un migliore afflusso dell'aria ai polmoni, riducono la tosse e migliorano la respirazione.



Useful tips

In perennial allergy, associated with triggering factors which are always present in the environment, it is much more important to avoid contact with the allergen.

You should therefore:

- air rooms, reduce dust and wash linen at at least 60°C
- limit the use of carpets and curtains and steam them at high temperatures
- cover mattresses and cushions with special fabric that does not let mites pass through
- install air conditioners with efficient filters to reduce humidity
- wash pets every week and keep them away from bedrooms

With regards to perennial allergy in particular, you should run allergological tests and identify the triggering cause.

Afterwards, you should undergo a desensitization therapy, which entails the repeated administration of small doses of allergens, 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 relieve the symptoms. In the most serious cases, corticosteroids may also be used for short periods.

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

نصائح مفيدة

وفي الحساسية المزمنة، المرتبطة بعناصر الاستثارة التي توجد دائماً في البيئة، فمن المهم جداً تجنب الاتصال بمسببات الحساسية. لذا ينبغي عليك:

- تهوية الغرف وتقليل الغبار وغسل الكتان عند درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية على الأقل
- الحد من استخدام السجاد والستائر وغسلهم بالبخر في درجات حرارة مرتفعة
- تغطية المفارش والوسائد بنسيج خاص لا يسمح بمرور السوس
- قم بتزويد مكيفات هواء بمرشحات فعالة للحد من الرطوبة.
- اغسل الحيوانات الأليفة كل أسبوع بعيداً عن غرف النوم

وبالنسبة للحساسية المزمنة خاصة، ينبغي أن تقوم بإجراء اختبارات حساسية والتعرف على سبب الحساسية.

وبعد ذلك، ينبغي أن تخضع لعلاج التحسس، الذي يستتبع تناول جرعات صغيرة متكررة من مسببات الحساسية، لذا يتعدو نظام المناعة على الاتصال واستثارة الأغراض التي من الممكن منعها.

وفي المراحل المتطورة للحساسية، فإن المنتجات الدوائية التي تستخدم غالباً هي مضادات الهيستامين التي تقوم بإعاقة نشاط الهيستامين وتخفيف الأعراض.

وفي أشد الحالات خطورة، فقد يكون الكورتيزون أيضاً مفيداً لفترات قصيرة.

وفي حالات الربو فقد يقوم الشخص باستخدام موسعات القصبات الهوائية التي تزيد من تدفق الهواء في الرئتين وتقلل من السعال وتحسن التنفس.

实用小贴士

对于与环境中始终存在的触发因素相关的常年性过敏，必须避免接触过敏原。

因此，您应该：

- 为室内通风，除尘，在至少 60° C 的水中清洗亚麻布
- 减少使用毯子和窗帘，并对它们进行高温蒸汽处理
- 用可防止螨虫通过的特殊织物覆盖床垫和坐垫
- 安装配备高效过滤器的空调，以减少湿气
- 每周给宠物洗澡，让它们远离卧室

对于常年性过敏，还必须进行变应测试，识别触发诱因。

之后，还有必要进行一次脱敏治疗，用少量的花粉对机体进行反复刺激，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，快速缓解症状。对于最严重的病情，可以在短期内使用皮质类固醇。

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

Sfaturi utile

În cazul alergiilor perene, legată de factori declanșatori care sunt mereu prezenți în atmosferă, este și mai importantă evitarea contactului cu alergenul.

Ar fi util prin urmare:

- să aerisiți încăperile, să reduceți praful și să spălați lenjeria de pat la cel puțin 60°C
- să limitați covoarele și perdelele și să le spălați cu abur la temperaturi foarte înalte
- să înveliți saltelele și pernele cu materiale adecvate care nu lasă acarienii să treacă
- să instalezi aparate de aer condiționat cu filtre eficiente pentru a reduce umiditatea
- să spălați animalele domestice în fiecare săptămână și să le ții departe de dormitor

Mai precis, în cazul alergiilor perene, este utilă efectuarea unui test alergologic și identificarea cauzei declanșatoare.

Apoi, se recomandă efectuarea unui tratament de desensibilizare, care prevede administrarea repetată de mici doze de alergen, 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 cazurile mai grave, se pot utiliza pe perioade scurte și corticosteroizi.

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

Le regole d'oro

Per prevenire i mali di stagione dobbiamo potenziare le nostre difese immunitarie con:

- una **dieta equilibrata e colorata** (es. arancione di agrumi, zucca e cachi, viola di uva e mirtilli, marrone di castagne, noci, funghi, ecc.) che fortifica il sistema immunitario e migliora l'umore. In particolare gli agrumi forniscono il fabbisogno di **vitamina C**, antiossidante fondamentale per il sistema immunitario. Le verdure di stagione a foglia verde (broccoli, cavoli, spinaci, verza) sono ricche di **sali minerali** e **vitamine**. È utile anche bere molti **liquidi** per ovviare agli effetti degli ambienti riscaldati
- un'adeguata **attività fisica**, che permette di controllare il peso corporeo e tenere in buona efficienza l'apparato muscolo-scheletrico e respiratorio
- un **ambiente di vita** pulito, non troppo umido e a **20-21°C**
- la **vaccinazione contro l'influenza** per proteggere in particolare coloro che sono a **rischio di gravi complicanze** (es. pazienti anziani o con malattie gravi)

Se si è allergici al polline di una pianta che fiorisce in inverno, è preferibile non rimanere a lungo all'aperto nel periodo di massima fioritura. Consultare il servizio www.meteopolline.it



The golden rules

In order to prevent seasonal diseases we must boost our immune defences by means of:

- a balanced and colourful diet (e.g. the orange colour of citrus fruit, pumpkin and persimmon fruit, the purple colour of grapes and blueberries, the brown colour of chestnuts, walnuts, mushrooms, etc.) which strengthens the immune system and improves the mood. In particular citrus fruit provides the requirements of vitamin C, a fundamental antioxidant for the immune system. Seasonal leafy greens (broccoli, cabbage, spinach, savoy cabbage) are rich in mineral salts and vitamins. You should also drink lots of liquids to counter the effects of heated environments
- an adequate physical activity level, which lets you control body weight and maintain an efficient musculoskeletal and respiratory system
- a clean living environment, which is not too humid, with a temperature between 20-21°C
- the flu vaccination to protect in particular those who are at risk of serious complications (e.g. elderly patients or patients with serious diseases)

If you are allergic to the pollen of a plant which blooms in winter, it is preferable not to stay outdoors for long periods of time during the peak blooming period. Check out the following website www.meteopolline.it

القواعد الذهبية

للقاوية من الأمراض الموسمية يجب أن نعمل على زيادة كفاءة جهازنا المناعي بواسطة:

- نظام غذائي متوازن وغني بالمواد الغذائية المختلفة في الألوان (على سبيل المثال اللون البرتقالي لثمار الحمضيات واليقطين والكاكي واللون الأرجواني للعنب والتوت ولون الكستناء البني والجوز وعيش الغراب وما إلى ذلك) التي تعمل على تقوية جهاز المناعة وتحسن الحالة المزاجية. بشكل خاص، فإن ثمار الحمضيات تلبى متطلبات فيتامين سي، وهو مضاد للأكسدة للجهاز المناعي. تكون الخضروات الورقية الموسمية (البروكلي والكرنب والسبانخ والكرنب الملفوف) غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات. ينبغي أيضاً أن تقوم بشرب الكثير من السوائل لمواجهة تأثيرات البرد المرتفعة في درجات الحرارة. يسمح لك الحفاظ على مستوى مناسب من النشاط الجسماني بالتحكم في وزن الجسم والحفاظ على نظام فعال للعضلات والعظام والجهاز التنفسي
- توفير بيئة معيشية نظيفة، لا تكون رطبة جداً، بدرجة حرارة بين 20-21 درجة مئوية
- تطعيم الإنفلونزا للقواية بشكل خاص بالنسبة للأشخاص المعرضين لخطر المضاعفات الخطيرة (مثل المرضى كبار السن أو المرضى الذين يعانون من الأمراض الخطيرة)

إذا كنت حساس لحبوب اللقاح بالنسبة للزهور التي تزهر في فصل الشتاء، فمن الأفضل ألا تبقى خارج المنزل لفترات طويلة أثناء فترة ذروة عملية فتح الزهور. تحقق من الموقع الإلكتروني التالي www.meteopolline.it

指导原则

为了预防季节性疾病，我们必须通过以下方式增强免疫力：

- 营养均衡、颜色丰富的饮食（例如，柑橘类水果、南瓜和柿子等黄色蔬果，葡萄和蓝莓等紫色蔬果，栗子、核桃、蘑菇等棕色蔬果），以强化免疫系统，改善情绪。时令叶菜（花椰菜、卷心菜、菠菜、皱叶甘蓝）富含矿物质和维生素。您还应该多喝水，以抵御炎热环境的影响
 - 保持足够的运动水平，这可以让您控制体重，维持高效的肌肉骨骼和呼吸系统
 - 洁净的居住环境，居住环境不能太潮湿，温度应介于 20–21° C 之间
 - 对那些有患上严重并发症风险的人群（例如，老年患者或有严重疾病的患者）接种流感疫苗
- 如果您对冬天开花的植物花粉过敏，在开花高峰期最好不要长时间呆在户外。浏览以下网站：www.meteopolline.it

Reguliile de aur

Pentru a preveni afecțiunile de sezon trebuie să ne întărim sistemul imunitar de apărare cu:

- o dietă echilibrată și colorată (ex. portocaliu cu citrice, dovleac, kaki, mov cu struguri și coacăze, maro cu castane, nuci, ciuperci etc) care ne întărește sistemul imunitar și ne îmbunătățește starea de spirit. Mai precis, citricele furnizează necesarul de vitamina C, antioxidant fundamental pentru sistemul imunitar. Legumele de sezon cu frunză verde (broccoli, varză creată, varză albă, spanac) sunt bogate în săruri minerale și vitamine. De asemenea trebuie să consumați multe lichide pentru a combate efectele încăperilor încălzite
- un nivel adecvat de activitate fizică, care permite controlarea greutateii corporale și menținerea eficienței sistemului musculoscheletal și a aparatului respiratoriu
- un mediu de trai curat, nu prea umed și la 20-21°C
- vaccinarea contra gripei pentru a-i proteja în special pe cei cu risc de complicații grave (ex. pacienți în vârstă sau cu boli grave)

Dacă sunteți alergici la polenul unei plante care înflorește iarna, este de preferat să nu rămâneți mult timp în aer liber, în perioadele cu înflorire maximă. Consultați serviciul www.meteopolline.it

