

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palacca di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patelliofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratonina di Prato

L'alimentazione del runner... i luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i famaciati all'Hotel Palacca il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palacca di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prato

Appuntamento all'Hotel Palacca per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnifico di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

il kinesiotaping... moda o realtà? 2

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE... INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza II Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Expo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... il Congresso Nazionale Kinesiocenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA -TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 2° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita!!

L'ULTRAMARATONA -FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore?

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre!!

Doping: positivo 3% dilettanti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo Informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° eventi informativi del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDAIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini... medici sportivi... una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

Traumi cranici recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI...Un braccialetto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano!!!!

Il medico e il dramma di Muamba: «Morto» per 73 minuti... Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

racqua...anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega...Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI "!!!!

La corsa nel cardiotecnico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nella ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore!!!!

Il Ghiaccio...consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvolopatie e sport di squadra

Artrite e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systems

La Disabilità' negli sport di squadra: le cardiopatie

La Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione...FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno ineludibile del rincitrimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGLIANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hoffte!!!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nel

il podismo... sport popolato da atleti anziani!

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema spinoso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT...consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzuella e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onde d'urto

Plantari si...plantari no?

Share



Medici e infermieri a rischio influenza !! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti !

Secondo gli esperti della Società Italiana di medicina generale (Simg), proprio in questi giorni, si raggiungerà il picco massimo dei contagi. Il numero degli italiani costretti a letto dall'influenza, infatti, continua a crescere: sono stati 379 mila nella scorsa settimana, per un totale, dall'inizio della stagione influenzale, di 1.650.000 e, stando alle previsioni, a fine stagione, il virus dell'influenza 2013 avrà messo a letto circa sei milioni di italiani. Ebbene stiamo raggiungendo il picco della malattia e se solo ora, spaventati, vorreste correre a vaccinarvi per cercare di evitarla sapiate che ormai è troppo tardi. Il vaccino non avrebbe il tempo di preparare le armi per combattere i batteri. Come fare? Per prima cosa è bene saperla distinguere.



Come riconoscerla? Come si fa a distinguere l'influenza dalle forme parainfluenzali? In effetti non è affatto facile: queste malattie si assomigliano e così pure il modo di curarle. I sintomi dell'influenza 2013 consistono soprattutto in febbre alta, dolori muscolari, mal di testa, nausea, diarrea e a volte anche in mal di gola e tosse insistente. In ogni caso, come spiegano gli esperti, non dobbiamo dimenticare che in questo periodo circolano anche dei virus parainfluenzali, che causano delle manifestazioni sintomatologiche simili.

In genere si tratta di patologie che colpiscono soprattutto le prime vie aeree, che includono il raffreddore e possono colpire anche le persone che hanno fatto ricorso al vaccino.

Altri disturbi sono la stanchezza, brividi, sudorazioni, malessere generalizzato e disturbi respiratori, che comprendono anche il naso chiuso.

La durata

La durata dell'influenza non comprende il periodo di incubazione, che varia da uno a quattro giorni. In genere si ha a che fare con i problemi causati dal virus fino ad un massimo di sette giorni per gli adulti e fino a dieci per i bambini.

Il disturbo stagionale è iniziato già a partire dall'autunno scorso e il picco massimo dell'epidemia è atteso per la metà di febbraio. Si calcola che già a partire dalla terza settimana di gennaio la media dei contagi è salita a 6,25 casi per mille rispetto ai 4,50 casi per mille dell'inizio del 2013. Gli esperti affermano che l'influenza 2013 è la più aggressiva degli ultimi anni



Farmaci utili e soluzioni alternative. Anche se è sempre meglio consultare il proprio medico di base si può cercare di combattere un sintomo dopo l'altro e per ciascuno vi sono sia farmaci che prodotti naturali che possono giungere in aiuto. Per dare sollievo ai dolori muscolari o alla febbre è consigliabile assumere medicine a base di paracetamolo, per smettere di starnutire e assicurare il naso gocciolante e gli occhi lacrimosi occorre, invece, un antistaminico. Se il naso è chiuso bisognerà cercare un farmaco in grado di congestionarlo e gli spray e le gocce sembrano essere il rimedio più efficace, ma non vanno assunti per più di tre giorni. Avete pensato, poi, di fare lavaggi nasali con acqua di mare o termale? Gli infusi di radice di liquirizia hanno un effetto anestetico in grado di calmare la gola irritata e dare sollievo alla tosse mentre gli unguenti al mentolo e alla canfora hanno un effetto calmante e rinfrescante e possono aiutare alla decongestione e far respirare meglio soprattutto quando ci si è appena coricati, si vorrebbe dormire e non si riesce a respirare. Fondamentale è anche il riposo a letto perché permette all'organismo di concentrare tutte le energie e d indirizzare per combattere il virus. L'ammalato dovrà, inoltre, sforzarsi di bere molto: acqua, spremute, the, tisane, centrifugati di verdura anche perché senza saperlo potrebbe aiutare le proprie difese immunitarie. Fra le bevande, però, ce ne sono alcune di molto particolari. I succhi di barbabietola e carota, ad esempio, aiutano a fluidificare le secrezioni e reintegrano i liquidi e i sali persi con la sudorazione; gli infusi di tiglio stimolano la sudorazione che fa calare la febbre.

MEDICI E INFERMIERI CATEGORIA A RISCHIO I ricercatori del Wake Forest Baptist Medical Center, convinti che gli operatori sanitari siano fra le categorie più esposte al contagio hanno scoperto che alcune persone malate d'influenza emettono nell'aria molto più virus di altre, nelle goccioline di saliva rilasciate tossendo, starnutendo o semplicemente respirando... Inoltre è stato scoperto che il virus viene rilevato in maniera tangibile ed infettiva almeno sino a circa due metri dal letto dei malati.Lo studio è pubblicato nell'edizione online del Journal of Infectious Disease. «Il nostro studio fornisce nuove prove che la contagiosità può variare tra i pazienti con influenza, e pone dubbi sulle attuali conoscenze relative alla diffusione di questa malattia infettiva», dice Werner Bischoff, autore principale dello studio. «Sulla base dei nostri risultati, poi, i medici e gli infermieri alle prese con i malati in ambienti chiusi, sono più esposti». Dunque «potrebbero dover indossare una mascherina speciale, aderente e dotata di filtro, per la cura di routine dei pazienti con influenza, piuttosto che la semplice mascherina chirurgica attualmente raccomandata» per evitare il contagio.

LO STUDIO - Nello studio, 94 pazienti sono stati sottoposti a screening per sintomi influenzali, nella stagione 2010-2011. Tamponi nasali sono stati raccolti da ogni malato, mentre i ricercatori hanno analizzato anche campioni d'aria presa a varie distanze da ciascun paziente durante il trattamento di routine. Ebbene, 61 soggetti sono risultati positivi al virus influenzale e 26 hanno vibrato il patogeno dell'influenza nell'aria della stanza. Ma non nello stesso modo: cinque influenzati hanno emesso fino a 32 volte più patogeni degli altri. Insomma, per ogni cinque urtori, uno si è rivelato un super-urtoe, «in grado di diffondere elevate quantità di virus nell'ambiente», dice il ricercatore. «Inoltre i pazienti più contagiosi erano anche quelli che presentavano una maggiore gravità della malattia», aggiunge Bischoff. Gli studiosi hanno poi scoperto che le particelle che «ospitano» i patogeni si diffondono nell'aria, dove possono fluttuare per ore e percorrere distanze relativamente lunghe. Superando anche le «barriere fisiche», le particelle virali più piccole possono facilmente penetrare nelle maschere protettive non aderenti.