Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno V – Numero 1155 Lunedì 10 Luglio 2017 – S. Silvana

AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto "Un Farmaco per tutti"; i
2. Eventi Mese di Luglio
3. FAF in farmaDAY

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Giradito, anche l'aloe per alleviare il dolore
5. Tutti dovremmo imparare a tenere a bada la glicemia: i trucchi a tavola

novità

Prevenzione e Salute

6. Pressione bassa?i consigli per non farsi «abbattere»
7. Reni: gli esami del sangue da fare

Meteo Napoli

Lunedì 10 Luglio

- **Sereno**

Minima: 24° C

Massima: 32 °C

Umidità:

Mattina = 58%

Pomeriggio = 68%

Proverbio di oggi……..

Omme senza vizi è menesta senza sale

GIRADITO, ANCHE L'ALOE PER ALLEVIARE IL DOLORE

*Quando si pensa all'**Herpes Virus** si pensa immediatamente alle infezioni alle labbra o a quelle genitali.*

C'è un altro punto in cui può sorgere l'**infezione**: le **dita** delle mani o dei piedi.

È il **patereccio erpetico**, chiamato anche **giradito**.

La parte superiore del dito, il polpastrello e la zona intorno all'unghia, diventa arrossata e si gonfia.

Cosa fare contro questo fastidioso disturbo?

Responsabili dell'infezione possono essere sia l'**Herpes Simplex Virus 1**, quello che causa l'*herpes labiale*, che l'**Herpes Simplex 2**, quello che provoca invece l'infezione genitale. Il giradito può insorgere secondariamente proprio a seguito di un'infezione orale o genitale con il contatto della zona infetta.

Il contagio può inoltre verificarsi da persona a persona.

COPRIRE IL DITO E NON BUCARE LE VESCICHE

Per il trattamento è possibile ricorrere a dei ***farmaci antivirali***, ma entro 48 ore dalla manifestazione dei sintomi; successivamente l'effetto è blando.

L'infezione potrebbe anche guarire spontaneamente, ma il farmaco permette di ridurre i tempi di guarigione, il rischio di recidiva e di ulteriore diffusione del virus. Oltre all'arrossamento e al rigonfiamento, si avverte dolore più o meno intenso e sottopelle possono formarsi delle **vescicole** che possono rompersi.

Una volta insorto il *patereccio* è bene coprire il dito «*soprattutto per proteggere gli altri dall'infezione o per evitare l'autocontagio*. Quando sono ancora presenti le vescicole – queste contengono virus attivo e infettante; quando invece notiamo la presenza solamente di croste il virus non è più attivo ed è stato efficacemente controllato dal sistema immunitario».

Attenzione dunque alle vescicole: «Certamente è consigliabile non bucarle, per il loro contenuto e anche per evitare la sovra infezione da parte di batteri e miceti». E' inoltre possibile ricorrere a prodotti non farmacologici: «Per alleviare il fastidio è possibile fare impacchi con **acido borico** e anche con prodotti naturali come l'**aloe vera**». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

TUTTI DOVREMMO IMPARARE A TENERE A BADA LA GLICEMIA: I TRUCCHI A TAVOLA

Tenere conto dei picchi di glicemia dopo i pasti serve anche a chi non è diabetico, ma non vuole diventarlo o semplicemente vuole restare in forma o perdere peso.

L'incremento consistente e prolungato dello zucchero nel sangue, infatti, porta alla produzione di tanta insulina, l'ormone che serve a gestire l'assorbimento del glucosio da parte dei tessuti; il suo eccesso però facilita l'aumento di peso perché porta ad accumulare il glucosio sotto forma di grasso. La tanta insulina poi «ripulisce» il sangue in fretta dallo zucchero, così dopo il picco iniziale la glicemia cala rapidamente: l'ipoglicemia che ne deriva fa aumentare il senso di fame e si ricomincia a mangiare, in un circolo vizioso.
Ecco perché tutti dovremmo tenere sempre costante la glicemia, portando in tavola cibi che aiutino a ridurre l'assorbimento veloce del glucosio

Associare fibre e carboidrati

Per tenere sotto controllo i picchi di glicemia subito dopo mangiato potete associare nel vostro pasto fibre e carboidrati: per esempio pasta (meglio integrale) o pizza con le verdure e iniziare ogni pasto con una verdura cruda.

Cereali integrali

Potete preferire i cereali integrali (pane, pasta e cereali): sono più ricchi di fibre e quindi danno picchi di glicemia inferiori.

Associare grassi e carboidrati

Potete associare nel pasto grassi e carboidrati: i grass, a piccole dosi, riducono l'indice glicemico perché rallentano lo svuotamento gastrico; sì all'olio extravergine, alla frutta secca, al velo di ricotta sul pane integrale al mattino, che aiuta anche a sentirsi sazi più a lungo.

Cuocere la pasta al dente

Forse il «trucco» più conosciuto: nella pasta al dente restano intatte le «maglie» proteiche che trattengono l'amido, rendendolo meno accessibile agli enzimi digestivi.

Cibi più difficili da masticare

I cibi più difficili da masticare sono assorbiti meno facilmente, ad esempio la mela intera rispetto a un frullato o le patate arrosto rispetto al purè, il riso integrale anziché pasta o farine.

Limitare i prodotti lievitati

Questo serve perché, ad esempio, pane e pizza hanno un indice glicemico più alto di pasta o cereali interi. (*Salute, Corriere*)

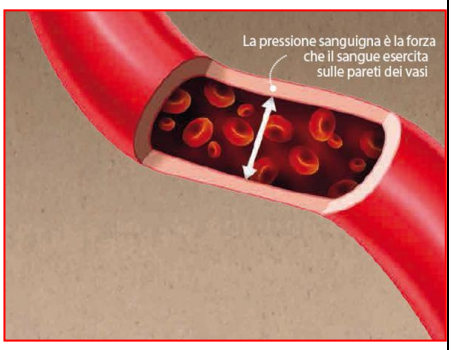
PREVENZIONE E SALUTE

PRESSIONE BASSA? I CONSIGLI PER NON FARSI «ABBATTERE»

L'ipotensione è una condizione caratterizzata da valori pressori inferiori alla norma. In genere si parla di ipotensione quando la pressione arteriosa massima (sistolica) a riposo scende al di sotto dei 90 mmHg (millimetri di mercurio) e la minima (diastolica) dei 60 mmHg.

Acuta o cronica?

La pressione bassa può essere acuta o cronica:
ACUTA - la riduzione della pressione avviene all'improvviso e, se non si interviene correttamente, può degenerare fino allo svenimento (sincope) e allo shock (danno metabolico generalizzato);
CRONICA - alcune persone hanno fisiologicamente una pressione che tende a essere più bassa della norma. Questa situazione si riscontra più spesso nelle donne, negli atleti che fanno attività di resistenza, negli anziani e nei bambini.



I sintomi

Chi convive con una pressione più bassa della norma spesso non ha particolari disturbi, se non in alcune circostanze, per esempio quando fa molto caldo. Talvolta la pressione bassa causa disturbi poco specifici come mal di testa, stanchezza, nausea, debolezza **muscolare**. Quando si verifica una rapida riduzione della pressione, in genere compaiono altri disturbi come cute pallida, fredda e sudata, annebbiamento della vista, alterazioni dell'equilibrio, svenimento (sincope).

La diagnosi

Per verificare la presenza di un'ipotensione è sufficiente misurare la pressione arteriosa con uno sfigmomanometro. I valori capaci di provocare disturbi possono variare da persona a persona, ma si considera ipoteso chi ha una pressione sistolica inferiore ai 90 mmHg e una diastolica inferiore ai 60 mmHg.
Se si sospetta che l'ipotensione sia segnale di particolari malattie, possono rendersi necessari ulteriori accertamenti.

Le cause

Una pressione attorno ai limiti minimi normali può essere una caratteristica costituzionale ed essere addirittura considerata un elemento positivo perché protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. La pressione può abbassarsi con facilità in particolari condizioni, per esempio quando fa molto caldo. Il calore favorisce, infatti, la dilatazione dei vasi sanguigni, abbassando la pressione.
Inoltre quando fa caldo si suda di più ed è più facile disidratarsi, condizioni entrambe che possono far calare la pressione.

La pressione bassa può essere anche il segnale di alcune malattie, come l'***amiloidosi*** e disturbi che comportano una perdita di liquidi con le urine (per esempio il diabete mellito non ben controllato) o attraverso l'apparato gastrointestinale (*diarrea, malattie intestinali infiammatorie croniche*).
Un calo improvviso di pressione si può verificare quando si sta a lungo in piedi o ci si alza di scatto: in questi casi si parla di ipotensione ortostatica.
Gli ipertesi che assumono farmaci antipertensivi possono andare incontro a riduzioni eccessive della pressione, soprattutto in estate quando le condizioni climatiche di per sé favoriscono la riduzione dei valori pressori:
per questo motivo può essere utile ricalibrare le terapie durante la stagione calda.
Più raramente all'origine dell'ipotensione possono esservi anche disfunzioni cardiache, come aritmie, marcata tachicardia o infarto nonché infezioni severe (setticemie), disfunzioni tiroidee, reazioni allergiche e anemie.

Le cure

Quando la pressione bassa non è associata a particolari sintomi e non è spia di altre malattie non occorrono trattamenti specifici, possono bastare solo semplici accorgimenti.
Se invece si sospettano cause specifiche, occorre individuarle e curarle.

I consigli

Alcuni suggerimenti per chi convive con la pressione bassa o è più a rischio di cali improvvisi:

- ✓ nella stagione calda chi ha già la pressione bassa dovrebbe aumentare l'assunzione di acqua e salare un po' di più gli alimenti (senza esagerare);
- ✓ quando fa molto caldo è meglio evitare l'alcol, che aumenta la disidratazione corporea;
- ✓ in estate vestirsi più leggeri e non esporsi al sole nelle ore di maggior calore per evitare colpi di calore;
- ✓ evitare pasti troppo abbondanti e passare lentamente dalla posizione sdraiata a quella eretta;
- ✓ con l'arrivo del grande caldo per chi assume farmaci antipertensivi può essere utile ricalibrare la terapia insieme al proprio medico;
- ✓ se ci si rende conto che la pressione sta subendo un calo repentino, sdraiarsi a terra e sollevare le gambe.

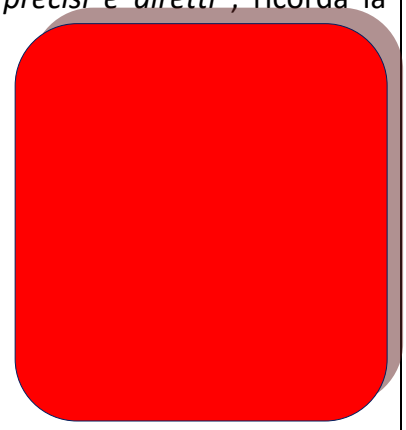
(*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

RENI: GLI ESAMI DEL SANGUE DA FARE

Reni, questi sconosciuti. È proprio il caso di dirlo a proposito dei "filtri" dell'organismo. Quando qualcosa non va, danno segnali difficili da interpretare per il paziente. Vediamo, invece, come scoprire il loro "linguaggio".

"*Quando inizia una nefropatia, i reni non danno segni precisi e diretti*", ricorda la nefrologa Annamaria Bernardi. "*Solo quando la nefropatia è in fase avanzata vi sono sintomi ben precisi*".



Quali? "L'anemia, l'ipertensione, gli edemi, senso di nausea e vomito, astenia profonda e stato soporoso".

Infezioni vie urinarie o cistiti - Più facile accorgersi velocemente delle infezioni, i cui "fastidi" non sono certo invisibili. "*Febbre elevata con brivido, difficoltà a urinaria e minzione dolorosa, urine torbide e spesso anche con tracce di sangue*", spiega l'esperta.

Gli stessi sintomi si possono accusare se vi è una calcolosi renale, ma "in questo caso in più avremo una colica renale o a destra o a sinistra - precisa la nefrologa -, colica che è molto forte e indirizza subito alla diagnosi".

Altre nefriti - Per quelle di origine infettiva o conseguenti a malattie come il diabete, l'ipertensione, le cardiopatie i sintomi sono più sfumati. Eccoli: "*Talvolta constatiamo urine rosate, talora senso di affaticamento* - dice Bernardi - in questi casi però il paziente sarà già controllato e la diagnosi sarà precoce".

Casi familiari - Per soggetti predisposti o con familiarità di patologia renale "è bene fare l'esame delle urine, che, "*da solo, è già in grado di dare informazioni su una eventuale patologia renale o delle vie urinarie*", aggiunge l'esperta.

Gli esami - Con un semplice esame delle urine possiamo riscontrare diversi problemi. La spia si accende se vi è la presenza di globuli rossi. La forma dei globuli rivelerà al microscopio la provenienza del "corpo estraneo".

"*Infatti se provengono dal rene sono raggrinziti per il lungo e tortuoso percorso che hanno fatto per giungere in vescica* - sottolinea Bernardi -, *se invece provengono dalle vie urinarie (ureteri o vescica) sono intatti e non hanno subito alterazioni*".

La presenza di albumina nelle urine "vuol dire che la membrana basale del glomerulo si è rotta o è infiammata e lascia passare l'albumina che altrimenti in un rene sano dovrebbe essere trattenuta e rimessa in circolo".

In qualche raro caso vi può essere presenza di albumina per forti sforzi o per attività fisica intensa **(proteinuria da stress**), "*ma questa scompare poche ore dopo lo sforzo e non è patologica*".

L'acidità urinaria è, invece, elevata quando un soggetto mangia troppa carne e troppe proteine.

La **creatinina** è un prodotto del metabolismo muscolare e "**nel processo di filtrazione renale non viene né riassorbita né escreta per cui passa tutta nelle urine e il suo valore nel sangue è quindi sempre costante** (0,8 -1 mg%)" spiega l'esperta.

E quando i valori sono fuori norma?

"Se troviamo un incremento nel sangue vuol dire che il filtro renale non funziona bene - conclude la nefrologa - perché essendo il rene alterato in senso restrittivo non riesce ad eliminare tutta la creatinina prodotta dai muscoli".

(*Salute, Sole 24 ore*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA

ORDINE: SERATA DEDICATA AL CAMBIAMENTO DELLA PROFESSIONE

***Lunedì 10 Luglio**, ore 20.45 – Renaissance Naples Hotel Mediterraneo –*

L'Ordine in collaborazione con la ***Business School*** ha organizzato l'importante evento che ha come focus "*Il Cambiamento della Professione*".
Si invitano i Colleghi a partecipare a questo evento.
Nel corso della serata sarà offerto un buffet nel **Roof Garden Terrazza Angiò**, all'undicesimo piano.

Interverranno:
Presidente di
Federfarma Napoli,
Michele DI IORIO
Federfarma Servizi,
Antonello MIRONE

Modulo 8/B:

SINTOMI IN FARMACIA: Ruolo del Farmacista

Patologie dell'Orecchio (II)

Otorrea. è una secrezione dall'orecchio.
Può essere sierosa, sieroematica o purulenta. La secrezione può originarsi dal canale auricolare, dall'orecchio medio o dalla volta cranica. I sintomi associati possono comprendere otalgia, febbre, prurito, vertigini, acufenie e perdita dell'udito. Le cause di ***otorrea acuta*** (< 6 settimane) comprendono otite media acuta con perforazione della membrana timpanica, otite esterna, secrezione attraverso un tubo di timpano-stomia pervio, traumi recenti e interventi chirurgici. Le cause di ***otorrea cronica*** comprendono otite media purulenta, colesteatoma, corpi estranei, granulomatosi di wegenr, otite esterna necrotizzante, mastoidite e osteomielite.
Valutazione: L'esame otoscopio può in genere diagnosticare una perforazione della membrana timpanica, un'otite media esterna, un corpo estraneo o altre fonti non complicate di otorrea. Detriti desquamanti che ricopro no il condotto uditivo suggeriscono un colesteatoma. Una tumefazione periauricolare con intensa dolorabilità, tessuto di granulazione all'interno del canale e paralisi del nervo facciale suggeriscono una otite esterna necrotizzante. Arrossamento e dolorabilità sopra la mastoide suggeriscono una mastoidite. Se vi è il dubbio di una fuoriuscita di liquido, la secrezione può essere esaminata alla ricerca di glucosio o β2 transferrina. I pazienti che all'esame obiettivo non presentano una causa evidente, richiedono audiogramma, TC o RM con gadolinio dell'osso temporale o esame anatomopatologico del tessuto di granulazione presente all'interno del canale uditivo. La maggior parte dei medici non tratterà una sospetta fuoriuscita di liquido cefalo rachidiano (LCR) con antibiotici senza una diagnosi definitiva, in modo da non mascherare l'insorgenza di una meningite.
Trattamento: dipende dalla diagnosi definitiva. Si somministrano antibiotici, del tipo adeguato, per le cause infettive.

Cause di Otalgia			
Sede	**Condizione**	**Anamnesi**	**Esame Obiettivo**
Cause Otologiche			
Orecchio medio o processo mastoideo	Otite Media, Otite Media Acuta, Otite Media Cronica	Precedente IRS	Membrana timpanica rossa, protudente
	Parotite media acuta (**Barotrauma**)	Rapido cambiamento nella pressione come nei viaggi aerei o immersione subacquea	Emorragia su o dietro la membrana del timpano
	Ostruzione acuta della tromba di Eustachio	Gorgoglio, crepitio, o schiocco, con o senza congestione nasale	Ipoacusia conduttiva mono-laterale e ridotta mobilità della membrana timpanica
	Mastoidite acuta	Febbre, dolore retro-auricolare, otorrea; precedente IRS, otite media trattata in modo inadeguato o incompleto	Febbre, tumefazione retro-auricolare e dolore alla palpitazione. Talora, spostamento in basso o laterale del padiglione, Edema della porzione posteriore del canale esterno.
Orecchio esterno	Otite esterna	Otalgia localizzata al condotto (in un nuotatore, in un paziente diabetico, in un paziente con dermatite seborroica)	Condotto uditivo eritematoso, edematoso; dolore selettivo ai movimenti del trago e otorrea bianca
	Miringite bollosa	Improvviso dolore, a volte anamnesi di *herpes*	Piccole vescicole sulla membrana timpanica, talora lesioni erpetiche adiacenti al trago
	Cerume, corpo incluso	Dolore lieve con perdita dell'udito e senza altri sintomi	Visualizzazione

Il link che vi "porterà" direttamente sulla piattaforma ***FAD del Provider***
https://fad.ocmcomunicazioni.com

ORDINE: CAMPAGNA INFORMATIVA DI PREVENZIONE AL MELANOMA

L'Ordine in collaborazione con il Comune di Napoli, la Fondazione ***melanoma ONLUS*** *e Federfarma Napoli ha predisposto "****La Prevenzione sul Melanoma****".*

Il Mese di **LUGLIO** è dedicato alla ***Prevenzione del MELANOMA***
Un gruppo di **Dermatologi** è a disposizione dei Cittadini per un **CONSULTO GRATUITO** presso la Sede dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli secondo il Calendario riportato nella locandina

06 ATTENZIONE ALLE MACCHIE PRESENTI SULLA PELLE

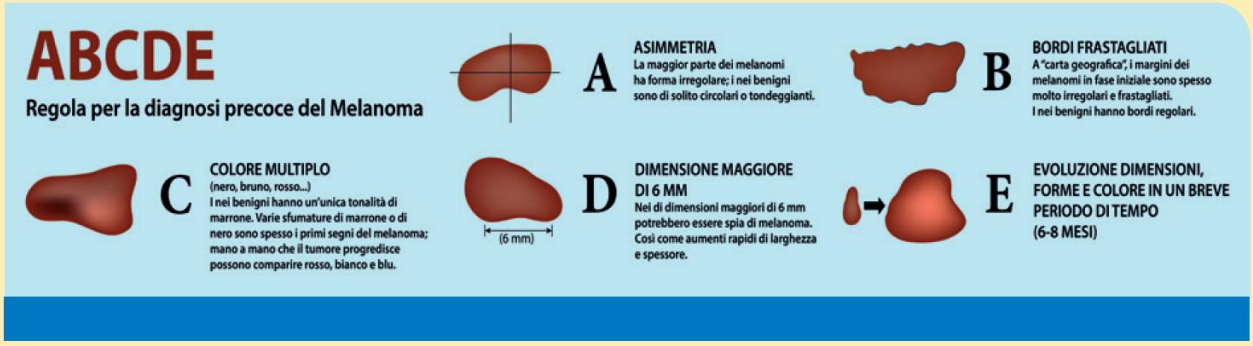
L'assunzione di alcuni farmaci, come antidepressivi, antinfiammatori e antibiotici, o l'utilizzo di alcuni cosmetici è legata a fenomeni di iper-pigmentazione, vale a dire alla comparsa di macchie cutanee. Qualora si manifestassero tali fenomeni è bene non esporsi al sole o comunque consultare il proprio medico o farmacista.

07 NON ESPORRE I BAMBINI AL SOLE

Per i bambini l'esposizione diretta alla luce del sole è assolutamente vietata. Per le età successive è consigliabile limitarla alle prime ore del mattino o a quelle del tardo pomeriggio, avendo cura di proteggere i piccoli sempre con indumenti adeguati e in particolare cappellini.

08 TENERE SEMPRE SOTTO CONTROLLO I NEI

Occorre controllare periodicamente i nei, ponendo particolare attenzione al loro numero, forma e colore. E' bene tenere sotto osservazione soprattutto quelli che si modificano nel tempo, così come quelli appena comparsi o che crescono rapidamente. In generale, i nei in rilievo non sono più pericolosi di quelli piatti, ma questa non è una regola assoluta.



09 EVITARE DI UTILIZZARE LAMPADE ABBRONZANTI

Il livello di rischio di tali attrezzature è stato innalzato alla classe di massima allerta, che le definisce come cancerogene per l'uomo. Il loro utilizzo prima dei 35 anni, inoltre, aumenta del 75% il rischio di contrarre il melanoma. In Italia, l'utilizzo delle lampade abbronzanti è comunque vietato ai minori di 18 anni. Esse, infine, non preparano la pelle all'abbronzatura estiva, ma possono danneggiare occhi e sistema immunitario.

10 TENERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Per ridurre i rischi derivanti dall'esposizione al sole è bene consumare frutta e verdure ricche di betacarotene, che stimola la produzione di melanina e svolge un'importante azione antiossidante. Sono ottime da assumere: carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, meloni e verdure a foglia scura (come bietole e spinaci). E' bene acquisire anche vitamina D e PP, contenuta in crusca, lievito di birra e tonno, per attenuare gli effetti delle infiammazioni provocate dal sole.

Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Sede dell'Ordine: Via Toledo, 156 - Napoli
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
www.ordinefarmacistinapoli.it
info@ordinefarmacistinapoli.it ordinefa@tin.it

Bisogna tenere presente che la "TRASGRESSIONE" anche di UNA SOLA delle suddette regole è sufficiente a generare processi infiammatori a livello cutaneo. Ovviamente la contemporanea trasgressione di più regole, determina l'amplificazione dei fenomeni infiammatori a carico della pelle.

SEMA - Tel. 081 885.47.45

ORDINE: LOCANDINA CAMPAGNA INFORMATIVA PREVENZIONE AL MELANOMA

*L'**Ordine** in collaborazione con il **Comune di Napoli**, la **Fondazione melanoma ONLUS** e **Federfarma Napoli** ha predisposto una locandina informativa che riporta le raccomandazioni ed i consigli per la prevenzione del Melanoma*

Le **Locandine e i Volantini saranno distribuiti dal mese di Luglio** a tutte le farmacie di **NAPOLI** e **PROVINCIA**.