



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “fiato corto”, quando c’è da preoccuparsi?
4. Un cerotto per misurare la glicemia. e non pungersi più il dito



Prevenzione e Salute

5. Un'ora extra di sonno dona quasi un giorno di buon umore in più



Meteo Napoli

Lunedì 14 Maggio

- Pioggia

Minima: 14° C

Massima: 20° C

Umidità:

Mattina = 51%

Pomeriggio = 44%

Proverbio di oggi.....

Prima 'e guardà' 'nnante, vòtate arèto..

UN'ORA EXTRA DI SONNO DONA QUASI UN GIORNO DI BUON UMORE IN PIÙ

Un'ora extra di sonno potrebbe migliorare la salute mentale, offrendo quasi un giorno in più trascorso in buone condizioni di umore e al riparo da depressione e ansia; viceversa perdere anche una sola ora di sonno a notte aumenta di molto (quasi il doppio) il rischio di ansia e sintomi depressivi, senso di irrequietezza e disperazione.

Lo rivela uno studio che ha coinvolto quasi 21 mila individui, pubblicato sulla rivista *Neurology, Psychiatry and Brain Research*.

Gli esperti hanno sottoposto al

campione dei questionari per studiarne l'umore e le abitudini al sonno; in più hanno chiesto loro di compilare un diario in modo da saper dire quanti giorni al mese si sono sentiti di cattivo umore, afflitti da un senso di disperazione, da irrequietezza, sintomi di ansia e depressione.

Ebbene è emersa una stretta correlazione tra qualità della salute mentale e sonno.

- ❖ **Un'ora extra di sonno** rispetto alla durata raccomandata regala quasi un intero giorno in più di buon umore e riduce il rischio di soffrire di sintomi depressivi e ansiosi, di irrequietezza.
- ❖ Viceversa **perdere anche solo un'ora di sonno** a notte rispetto al tempo raccomandato aumenta del 60-80% il rischio di manifestare sintomi depressivi e ansiosi.

(Salute, Il Mattino)



SCIENZA E SALUTE

“FIATO CORTO”, QUANDO C’È DA PREOCCUPARSI?

Ansimare dopo una rampa di scale, avere difficoltà a respirare dopo una corsa per raggiungere in tempo la fermata dell'autobus o semplicemente avere il cosiddetto “fiato corto” dopo aver camminato a passo sostenuto.

Tutto Normale?

Sperimentare quella che i medici chiamano “dispnea”, ovvero la sensazione del respiro che manca, non significa necessariamente che il nostro organismo abbia qualcosa che non va.

Le **cause possono essere varie**:

- ❖ alcune di queste sono il campanello d’allarme di patologie più serie,
- ❖ altre ci indicano che siamo fuori allenamento e che il nostro stile di vita forse è un po’ troppo sedentario.

In ogni caso può essere importante esaminare la situazione insieme al proprio medico, il solo che sarà in grado di confermarci che non siamo di fronte ad una sintomatologia patologica oppure a prescrivere i necessari accertamenti.

Ne parliamo con il dottor Massimo Crippa, pneumologo di Humanitas.



QUANDO LA DISPNEA È UN CAMPANELLO D’ALLARME

“Dispnea è il termine con il quale si definisce la spiacevole sensazione soggettiva di difficoltà respiratoria non sempre correlata alla gravità della malattia – ha spiegato lo specialista -.

Viene descritta dai pazienti in modi diversi, più comunemente come “mancanza di fiato”.

Questo sintomo origina nel momento in cui si verifica una consapevolezza cosciente di un mismatch tra ciò che il cervello si aspetta e ciò che riceve, in termini di informazione afferente dai polmoni, dalle vie aeree e dai recettori localizzati a livello dei tendini e dei muscoli della gabbia toracica.

Possiamo affermare che avvertire un senso di affaticamento respiratorio è una sensazione “normale “ o “ anormale” a seconda della situazione in cui si manifesta;

ad esempio durante o dopo una camminata a passo sostenuto, o una breve corsa o la salita di una rampa di scale, per un soggetto con uno stile di vita sedentario, scarso allenamento fisico e magari in sovrappeso, la dispnea può essere considerata normale e non associata a eventi patologici.

Rimane comunque un dato essenziale che la **dispnea rappresenta un sintomo che suscita sempre una notevole preoccupazione** in coloro che lo avvertono ed è pertanto uno dei motivi principali per i quali ci si rivolge al medico”.

Per capire se la difficoltà a respirare può essere il sintomo di qualcosa di più serio bisogna innanzitutto chiedersi se si tratta di una sensazione che accade regolarmente, se è prolungata nel tempo o al contrario qualcosa di estemporaneo ed estremamente fugace.

La dispnea può essere un sintomo generico di numerose patologie, soprattutto di origine cardiaca o polmonare.

Può accompagnare *asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva, infarto, embolia polmonare, bronchite e polmonite, insufficienza cardiaca, pneumotorace, tumore polmonare maligno e benigno, ma anche malattie neurologiche come la sclerosi multipla.*

MANCANZA DI ESERCIZIO FISICO REGOLARE

Fra le cattive abitudini che portano ad avere il fiato corto ci sono il vizio del fumo e la scarsa attività fisica. Quando il nostro cuore non è sufficientemente allenato, il minimo sforzo porta a una riduzione dei parametri di ossigeno nel sangue.

Ecco allora che la frequenza del respiro deve aumentare, come accade durante i primi dieci minuti di corsa, per incamerare più aria possibile e riequilibrare i livelli di ossigeno necessari al benessere di tutti gli organi interni ed esterni.

“La dispnea che si verifica durante le attività quotidiane o a riposo è una delle manifestazioni più comuni delle malattie dell'apparato respiratorio sebbene sia presente in molte altre situazioni cliniche quali ad esempio disordini cardiaci, neurologici, ematologici, endocrinologico – metabolici e psichiatrici.

Pertanto la valutazione del paziente che accusa dispnea deve sempre essere molto accurata e approfondita – ha aggiunto lo specialista -.

Attraverso la raccolta anamnestica il medico indaga su alcuni aspetti della vita del paziente ed in particolare si ricercano fattori di rischio quali tabagismo o esposizione ad inalanti nocivi in ambito professionale.

Se il sintomo è insorto acutamente oppure è presente da tempo e peggiora con il passare del tempo, se è percepito solo durante lo sforzo si dovrà tentare di quantificarlo, se è associato ad altri sintomi quali tosse, dolore toracico, senso di naso chiuso, starnutazioni, prurito o bruciore agli occhi e lacrimazione”.



TEST ED ESAMI UTILI

Di fronte a una sensazione di dispnea, a seconda del quadro clinico generale, lo specialista potrebbe chiedere al paziente di sottoporsi ai test per

- ❖ **misurare i livelli di ossigeno nel sangue,**
- ❖ **una radiografia del torace,**
- ❖ **all'elettrocardiogramma o all'ecocardiogramma,**
- ❖ **ad esami del sangue al fine di individuare una eventuale anemia**
- ❖ **ad una serie di test sulla funzionalità polmonare quale ad esempio la spirometria.**

Da non sottovalutare infine le cause psicologiche, soprattutto se la sensazione di mancanza d'aria e la conseguente iperventilazione è dovuta a uno stato d'ansia o se, peggio, sfocia in vero e proprio attacco di panico. “L'esame obiettivo generale è fondamentale per ricercare segni clinici di significato patologico a carico dei vari organi e apparati. In particolare:

- ❖ **rilevare i parametri vitali** (*Pressione arteriosa, frequenza cardiaca e respiratoria che nel soggetto adulto normale in condizioni di riposo e di 15 – 20 atti minuto, saturazione di ossigeno rilevabile mediante un saturi metro digitale, riflette la percentuale di emoglobina satura di ossigeno. I valori normali oscillano tra il 95 – 100%*).

Verificare la presenza di cianosi labiale e delle estremità.

L'auscultazione del torace può mettere in evidenza reperti orientativi verso un quadro di tipo infettivo (es. *riacutizzazione bronchitica o broncopolmonite*) o infiammatorio cronico come la **BPCO** (patologia molto comune nei fumatori) o l'asma.

L'obiettività cardiaca permette di rilevare eventuali alterazioni del ritmo cardiaco o la presenza di soffi.

Il riscontro di edemi declivi degli arti inferiori è spesso da attribuire ad un quadro di insufficienza cardiaca che può manifestarsi con disturbi del respiro.

Il percorso diagnostico da avviare per lo studio della dispnea può essere vario e articolato.

Il primo esame, eseguibile in qualsiasi ambulatorio pneumologico, è la **spirometria semplice o basale**.

Un test rapido e di facile esecuzione che fornisce in tempo reale una prima valutazione di un eventuale deficit respiratorio. In particolare **l'esame spirometrico** ci permette di classificare le patologie respiratorie in 2 grandi classi: *patologie ostruttive e restrittive*. Il danno di tipo ostruttivo è caratteristico delle due principali patologie delle vie aeree che sono l'asma e BPCO.

Il danno di tipo restrittivo è tipico di patologie polmonari più complesse che interessano l'interstizio del polmone e pertanto vengono indicate con il termine *interstiziopatie polmonari*.

La **spirometria semplice** può essere completata dalla spirometria globale che permette di aggiungere ulteriori e più dettagliate informazioni riguardanti la funzionalità respiratoria.

Ulteriori informazioni su eventuali cause di dispnea, possono essere fornite da esami radiologici quali la radiografia del torace standard e, qualora fosse necessario una TAC del torace.

Con quest'ultima indagine, eseguita con la somministrazione di mezzo di contrasto, oltre ad immagini relative a patologie coinvolgenti bronchi e polmoni, possono essere evidenziate alterazioni del circolo arterioso polmonare come accade nei casi di trombo embolia polmonare.

L'**emogasanalisi** è un prelievo di sangue effettuato da una **arteria radiale** che ci consente di ottenere informazioni precise su eventuali alterazioni degli scambi gassosi.

Attraverso l'emogasanalisi possiamo infatti valutare la funzionalità polmonare misurando

- ❖ *il pH,*
- ❖ *l'ossigeno (O₂)*
- ❖ *e l'anidride carbonica (CO₂);*
- ❖ *per monitorare il trattamento delle patologie polmonari;*
- ❖ *per determinare la presenza di uno squilibrio acido-base nel sangue, che può indicare patologie respiratorie, metaboliche o renali; per valutare l'efficacia dell'ossigenoterapia".*

LA CORRELAZIONE CON ALTRE PATOLOGIE

Come accennato in precedenza, la dispnea può essere un sintomo correlato a situazioni cliniche extra respiratorie, tra le più comuni, alcune **cardiopatie quali**

- ❖ **alterazioni del ritmo** (*tachicardia e tachiaritmia*)
- ❖ **vizi valvolari,**
- ❖ **deficit di pompa cardiaca** (*scompenso cardiaco*).

Per tale motivo un elettrocardiogramma e un ecocardiogramma possono rappresentare accertamenti fondamentali allo scopo di chiarire la natura del sintomo.

Non bisogna dimenticare che anche attraverso un semplice esame emocromocitometrico può emergere una anemia di entità tale da giustificare la dispnea.

"In conclusione possiamo dire che la dispnea rappresenta uno dei sintomi predominanti nella maggior parte delle patologie dell'apparato respiratorio (*bronco pneumopatia cronica, asma bronchiale, polmoniti, tumori polmonari, pleuriti, interstiziopatie, pneumotorace, trombo embolia polmonare*) ma anche di affezioni a carico di altri organi e apparati (*alterazioni del ritmo cardiaco, deficit di pompa cardiaca, valvulopatie, anemie*) e può essere sostenuta anche da situazioni di natura psichica (stati d'ansia) – ha chiosato lo specialista -.

L'iter diagnostico da percorrere per risalire alla causa di un **distress respiratorio** può essere piuttosto complesso e articolato ma è importante che sia gestito nel modo più corretto basandosi sulle informazioni fornite e sulle condizioni cliniche del paziente al momento della visita".

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

UN CEROTTO PER MISURARE LA GLICEMIA. E NON PUNGERSI PIÙ IL DITO

Misura il glucosio dai follicoli piliferi e non dal sangue; il prototipo funziona ed è stato testato su volontari. Un giorno potrebbe connettersi a un'app per smartphone per rendere il monitoraggio più rapido

Premessa necessaria: i risultati dei test sono interessanti, ma sono stati ottenuti su maiali da esperimento e su appena due volontari «umani». È quindi un po' presto per essere certi che il cerotto per misurare la glicemia possa diventare una realtà a breve, ma certo il metodo messo a punto da un gruppo di ricercatori inglesi dell'università di Bath merita ulteriori indagini:

il monitoraggio stretto della glicemia è indispensabile per chi soffre di diabete di tipo 1, ma doversi pungere il dito è un fastidio di cui tutti i pazienti farebbero volentieri a meno.

UN CEROTTO «INTELLIGENTE»

Per questo ferve la ricerca di tecnologie intelligenti in grado di misurare la glicemia senza essere invasive. E ora, dopo le *lenti a contatto che potrebbero quantificare il glucosio in circolo stando appoggiate sulla cornea*, arriva il

- ❖ **cerotto che senza aghi**, senza dolore, senza fastidi se ne sta attaccato alla pelle e monitora la glicemia.

Lo sta mettendo a punto un gruppo di ricercatori dell'università di Bath, in Inghilterra, e i risultati ottenuti con il primo prototipo sono stati pubblicati di recente su *Nature Nanotechnology*.

Come funziona?

«Il cerotto ha sensori miniaturizzati che usano le correnti elettriche per “estrarre” il glucosio dai fluidi secreti dalle cellule dei follicoli piliferi.

Il glucosio viene raccolto in piccoli “serbatoi” e misurato ogni 10-15 minuti.

In un prossimo futuro speriamo di poter inviare le letture a un'app per smartphone o smartwatch, così da segnalare ai pazienti quando hanno bisogno di un'iniezione di insulina».

NESSUN DOLORE

Il cerotto non buca la pelle, neppure quando viene applicato la prima volta;

inoltre può misurare il glucosio da un'area piccola in maniera molto accurata, al punto che non c'è necessità di un controllo incrociato dei valori attraverso il prelievo di una goccia di sangue.

L'accuratezza è stata confermata nei test sui maiali e su volontari sani, nei quali il cerotto è stato in grado di tracciare con precisione l'andamento della glicemia nell'arco di sei ore;

l'obiettivo adesso, oltre a condurre i test su un numero più ampio di persone, è estendere il monitoraggio ad almeno 24 ore e inserire un numero ancora maggiore di sensori, così da migliorare ulteriormente la sensibilità del cerotto.

Con queste modifiche, Guy ritiene che **il patch abbia i numeri per diventare un metodo adatto al monitoraggio non invasivo della glicemia nei diabetici**.

«Grazie all'architettura del cerotto è possibile usarlo senza dover fare complicate calibrazioni; per realizzarlo abbiamo utilizzato il *grafene*, un materiale forte ma flessibile, con una buona conducibilità ma anche a basso costo e con un basso impatto ambientale.

Speriamo perciò che il cerotto possa diventare presto uno strumento monouso economico ma efficiente per il monitoraggio della glicemia». (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

Martedì 15 Maggio ore 10.00 -18.00	<p align="center">L'ENPAF incontra l' ORDINE:</p> <p>il giorno 15 Maggio p.v. a partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00, saranno presenti i funzionari dell' <i>Enpaf</i> per affrontare tutte le problematiche riguardanti il sistema contributivo e previdenziale proprio dell' <i>Enpaf</i>; sarà fornita assistenza ai Colleghi che interverranno rispondendo a tutte le problematiche.</p>	
Mercoledì 16 Maggio Ore 21,00	<p align="center">Corso TEORICO PRATICO sulle MANOVRE di I° SOCCORSO in caso di :</p> <p align="center">TRAUMA Spinale, Cranico, Toracico, Addominale da Incidenti Stradali; INCIDENTI sul Lavoro, INCIDENTI Domestici, INCIDENTI dello Sport</p> <p align="center">Relatore: Prof. M. Santomauro; Università di Napoli Federico II (12 CF ECM)</p>	
Domenica 27 Maggio ore 19.00	<p align="center">CONCERTO "MAGGIO DEI MONUMENTI" E VISITA AL TUNNEL BORBONICO</p> <p><i>Si terrà il prossimo 27 Maggio con inizio alle ore 19.00, presso la Sala Agorà del Tunnel Borbonico di Napoli.</i></p> <p>COME PARTECIPARE: gli Iscritti che vogliono partecipare, 130 posti disponibili, possono prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada 339 81 77 933 Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito personale gratuito, presso la sede dell'Ordine, entro e non oltre il giorno 24 Maggio.</p>	
Lunedì 28 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D'Ambrosio</p>	
Martedì 29 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello</p>	
Giovedì 31 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli</p>	



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: CORSI ECM FAD - GRATUITI

Di seguito l'elenco aggiornato dei corsi federali attualmente disponibili sul portale
www.fofifad.com

Denominazione del corso	Attivo sino al	Crediti
Le piccole patologie dermatologiche	17/12/2018	6
Le patologie più frequenti del bambino	17/12/2018	6
La comunicazione con il paziente straniero	17/12/2018	18
Fitoterapia	17/12/2018	6
Celiachia, allergie e intolleranze alimentari: istruzioni per i cittadini	20/12/2018	4.5
Farmacia dei Servizi e Test di laboratorio: Normativa e istruzioni per l'uso	28/12/2018	6
Le malattie neurodegenerative	31/12/2018	2

Indicazioni Operative per l'accesso al Portale

Si rammenta che è possibile verificare la propria situazione entrando nell'apposita area riservata e che, in sede di primo accesso, sarà necessario procedere alla registrazione al portale inserendo i propri dati nella seguente pagina internet:

<http://application.cogeaps.it/cogeaps/registrazioneProfessionista.public>.

ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)

FARMACIE - COME ADERIRE: Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>