



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Luglio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. I Consigli Contro l'insonnia da caldo
4. Pancreatite acuta e cronica: quali differenze?



Prevenzione e Salute

5. Impurità Potenzialmente Cancerogena, l'Aifa ritira farmaci a base di VALSARTAN
6. Ipertensione arteriosa: come si riconosce?



Meteo Napoli

Lunedì 09 Luglio

• Sereno

Minima: 21° C

Massima: 31° C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

'A scopa nova scopa buono sulo tre gghiuòrne.

I CONSIGLI CONTRO L'INSONNIA DA CALDO

I consigli di un nutrizionista per evitare l'insonnia da troppo caldo.

Notti insonni per una gran parte di italiani in questi giorni di caldo torrido.

Ma oltre alle temperature che poco si conciliano con il riposo notturno, molti pagano con la veglia forzata anche gli errori a cena.



GRIGLIATE, CIBI PICCANTI, FORMAGGI FERMENTATI, ALCOL, DOLCI e persino l'ottimo PESCE AZZURRO rischiano di impegnare troppo l'organismo nella fase digestiva, aumentando ancora di più il disagio che impedisce il riposo

"In estate - spiega *Ciro Vestita*, nutrizionista e fitoterapeuta dell'università di Pisa - *con le temperature elevate, è difficile utilizzare l'alimento che per eccellenza concilia il sonno, ovvero il latte caldo con il miele* (meglio se di tiglio). Anche perché se non è caldo non ha l'effetto desiderato.

E, per lo stesso motivo, non sono proponibili nemmeno le tisane calde, sempre con il miele.

Si può però utilizzare la *camomilla fredda*. E' un rimedio blando ma che può essere utile". A fare la differenza è la scelta del menù per la sera.

"Assolutamente da evitare, soprattutto per chi non è più giovanissimo, la **carne**. Per digerire una bistecca ci vogliono ore.

Anche il **pesce azzurro**, che dal punto di vista nutrizionale è ottimo, è più difficile da digerire rispetto ai pesci a carni bianche, che in questo periodo vanno preferiti a cena".

Per l'ultimo pasto della giornata, almeno in questi giorni torridi, meglio quindi scegliere "oltre al pesce a carne bianca, *insalate fresche e formaggi leggeri come feta, caciocavallo o mozzarella*".

Al momento del dolce, poi, "la scelta migliore sono i sorbetti al posto del gelato o di altre preparazioni, facilissimi da digerire e buoni". (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Impurità Potenzialmente Cancerogena, L'Aifa ritira farmaci a base di VALSARTAN

Stop a 748 lotti contaminati durante la produzione in Cina. Il principio attivo è utilizzato per trattare l'ipertensione arteriosa e l'insufficienza cardiaca

L'Agenzia Italiana del Farmaco ha disposto il ritiro immediato di diversi lotti di farmaci a base del principio attivo **VALSARTAN**.

Un difetto di qualità alla base della decisione.

Un'impurità, classificata come «**potenzialmente cancerogena**», presente nel principio attivo Valsartan, usato per trattare l'ipertensione e l'insufficienza cardiaca, ha fatto infatti scattare un imponente provvedimento precauzionale di ritiro, disposto non solo dall'Agenzia italiana del farmaco e dalle altre agenzie europee, ma anche da tutte le farmacie e da tutta la catena della distribuzione.

Il ritiro, è bene sottolineare, riguarda solo alcuni LOTTI:

- ❖ *se i cittadini hanno in casa medicinali a base di VALSARTAN che non fanno parte di questi lotti ritirati, possono continuare ad usarli senza correre alcun rischio.*

L'elenco dei lotti ritirati

Si tratta di **748 lotti di farmaci prodotti da 15 diverse aziende farmaceutiche contenenti il principio attivo valsartan**.

Sono state riscontrate alcune impurità durante la produzione nello stabilimento **della Zhejiang Huahai Pharmaceuticals**, nel sito di Chuannan in Cina.

Attualmente risulta che l'impurezza sia presente solo nei prodotti del sito citato.

Il principio attivo cinese è stato poi utilizzato da diverse aziende farmaceutiche, quelle per le quali è scattato il provvedimento di sospensione.

Si tratta di medicinali - in commercio con diversi nomi, posologia e numero di compresse per scatola: **Valpression** e **Combisartan** (Menarini), **Valsodiur** (Ibn Savio), **Validroc** e **Pressloval** (So.Se. Pharm), **Valbacomp** (Crinos), **Valsartan Doc** e **Cantensio** (Doc Generici), **Valsartan Almus** (Almus), **Valsartan** (Zentiva), **Valsartan e Hct** (Eurogenerici), **Valsartan e Idroclortiazide** (Pensa Pharma, Ranbaxy Italia, Teva, Doc Generici e Sandoz), **Film** (Sandoz), **Valsartan Hctz** (Tecnigen).

I farmaci sono utilizzati per il trattamento dell'ipertensione arteriosa e dell'insufficienza cardiaca e nei pazienti che hanno subito un infarto

LA SOSTANZA SOTTO ACCUSA: La sostanza sotto accusa è la **N-nitrosodimetilamina (NDMA)**, classificata come «probabilmente cancerogena» per l'uomo. Sarebbe presente nei lotti di materia prima utilizzati per produrre i medicinali contenenti valsartan oggetto del ritiro.

Valsartan è un **antagonista del recettore dell'angiotensina II** ed è usato come detto per trattare l'ipertensione e l'insufficienza cardiaca.

I pazienti che sono in cura con farmaci a base di valsartan devono verificare se il medicinale che assumono sia presente nella lista dei medicinali coinvolti dal ritiro a scopo precauzionale.

La preoccupazione è quella di evitare che i malati che ne hanno bisogno interrompano una cura delicata.

I consigli dell'Aifa: *I farmaci in elenco non devono essere assunti, anche se già acquistati.*

«Se il farmaco che assumi non è tra quelli indicati nell'elenco - presente sul sito - puoi continuare regolarmente il trattamento. Se sei in trattamento con uno dei prodotti sopra elencati, consulta il medico il prima possibile per passare ad altri farmaci». (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE**IPERTENSIONE ARTERIOSA: come si riconosce?**

In Italia 50 donne over 65 su 100 soffrono di ipertensione e non lo sanno.

Lo stesso accade per gli uomini. L'ipertensione aumenta la probabilità di

❖ *infarto, ictus, aterosclerosi e trombosi.*

Può essere scoperta in tempo (prima che faccia danni) e corretta: basta misurarsi la pressione.

Cos'è l'ipertensione

La **pressione** è la forza con cui il cuore spinge il sangue nelle arterie per far arrivare ossigeno e nutrimento a tutte le cellule del nostro corpo. Con il freddo o in montagna la pressione sale; con il caldo, al mare o in città, la pressione scende.

L'**ipertensione arteriosa** è un'alterazione persistente della pressione. Può essere provocata da una malattia (per es. del rene, del surrene, della tiroide) e provoca malattie: *aterosclerosi, trombosi, aneurismi, emorragie, ictus cerebrale, scompenso cardiaco, arresto cardiaco.*

Se il meccanico gonfiasse le gomme della nostra auto a 4 atmosfere anziché a 2 saremmo esposti al rischio che le ruote scoppino al primo caldo e si deteriorino: lo stesso accade con il nostro cuore, cervello, arterie quando il sangue viaggia con una pressione eccessivamente alta per lungo tempo:

✓ gli organi si deteriorano e aumenta la probabilità di aritmie, infarto, ictus, aterosclerosi e trombosi, scompenso cardiaco.

I possibili danni (gravissimi)

Se non riconosciuta l'ipertensione danneggia:

❖ *le arterie (aorta, carotidi, arterie renali, arterie delle gambe);*

❖ *gli organi:*

- 1) **reni:** insufficienza renale;
- 2) **cuore:** infarto e insufficienza cardiaca;
- 3) **cervello:** ictus cerebrale e demenza.

**La massima e la minima**

La **massima (sistolica)**: si misura nell'arteria mentre il cuore si contrae.

La **minima (diastolica)**: si misura nell'arteria mentre il cuore si rilascia. La pressione si misura in mm Hg.

Ipertensione è: sistolica uguale o maggiore di 140, diastolica uguale o maggiore di 90.

La pressione non è sempre costante: è più alta al risveglio e diminuisce durante il giorno. Dipende dalla forza con cui il cuore si contrae e dalla resistenza che il sangue incontra nei vasi: più i vasi sono piccoli o rigidi, più la pressione è elevata.

Le buone abitudini

L'ipertensione si combatte anche con lo stile di vita:

- 1) **meno sale nel cibo**, non più di un cucchiaino da tè al giorno (5 g.)
- 2) **più cibi freschi nel piatto**, no cibi conservati, no cibi-spazzatura;
- 3) **più attività fisica**: bicicletta, cammino, ballo, nuoto;
- 4) **meno grasso sul giro vita**;
- 5) **NO fumo, NO droghe.**



Quando va misurata?

Prendi farmaci? Misurala ogni settimana. Non ne prendi?

Misurala ogni 3 mesi.

Misurala ogni giorno per 7 giorni prima della visita dal medico.

Come si misura: seduti, calmi, al mattino appena alzati e alla sera, non dopo mangiato.

Si misura 3 volte di seguito, a distanza di un minuto tra una misurazione e l'altra.

Si usa lo sfigmomanometro, manuale o elettrico.

La misurazione della pressione arteriosa è un'operazione molto semplice, che di solito richiede pochi minuti; non è dolorosa e non comporta alcun rischio.

All'interno del bracciale dello sfigmomanometro viene pompata aria, in modo da comprimere il braccio e impedire al sangue di scorrere.

Riducendo la pressione il sangue riprende a scorrere: in questo momento il medico rileva la prima pulsazione e legge il valore corrispondente alla pressione sistolica, o massima (compresa di solito tra 100 e 170 mm/hg).

Quando la pulsazione cessa si rileva la pressione diastolica o minima, in genere non superiore a 100 mm/hg.

La misurazione viene pertanto espressa con due cifre: la prima indica la pressione sistolica e la seconda quella diastolica (per es. 120/80).

Se il risultato è anomalo, la rilevazione va ripetuta dopo dieci minuti.

Normalmente aumenta in caso di sollecitazioni fisiche ed emotive e con l'età, soprattutto perché i vasi perdono elasticità (a 20 anni, in media, la pressione è di 120/80, mentre verso i 60 anni sale a 160/90).



I sintomi della pressione alta

La pressione è alta? Riprovala. È ancora alta? Parlane con il tuo medico.

Quali sono i sintomi che devono far sospettare un rialzo della pressione?

- 1) **mal di testa**, solo quando la pressione è davvero molto alta;
- 2) **sensazione di instabilità** o ronzio;
- 3) **rossore in volto**;
- 4) **palpitazioni**, senso di cuore che batte in gola con forza, che accelera, percezione molto netta del battito del cuore.



Stile di vita e (casomai) farmaci

Se soffri di pressione alta: tu devi modificare il tuo stile di vita, il medico ti prescriverà i farmaci (se servono). Le buone abitudini aiutano anche a prevenire il disturbo.

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**PANCREATITE ACUTA E CRONICA: QUALI DIFFERENZE?**

Quando il **pancreas** si infiamma le cause possono essere molteplici. La sua infiammazione, la **pancreatite**, può inoltre essere di due tipi differenti: **acuta e cronica**.

Quali sono le differenze e quali i percorsi di cura possibili? Ne parliamo con il prof. Alessandro Zerbi, Responsabile di Chirurgia Pancreatica in Humanitas.

**PANCREATITE ACUTA:
ESORDIO, SINTOMI E TERAPIA**

Esordisce in maniera improvvisa ed è una malattia molto variabile, che può presentarsi in forma lieve o severa.

“La **pancreatite acuta** si manifesta in genere con un dolore violento che interessa i quadranti più alti dell’addome e che spesso si irradia anche al dorso – ha spiegato Zerbi -.

Possono inoltre aversi episodi di vomito e una compromissione delle condizioni generali a causa del dolore”.

La causa più frequente di pancreatite acuta è la **calcolosi della colecisti** (o calcoli della cistifellea) e in alcuni casi la pancreatite acuta è il primo segnale di calcolosi.

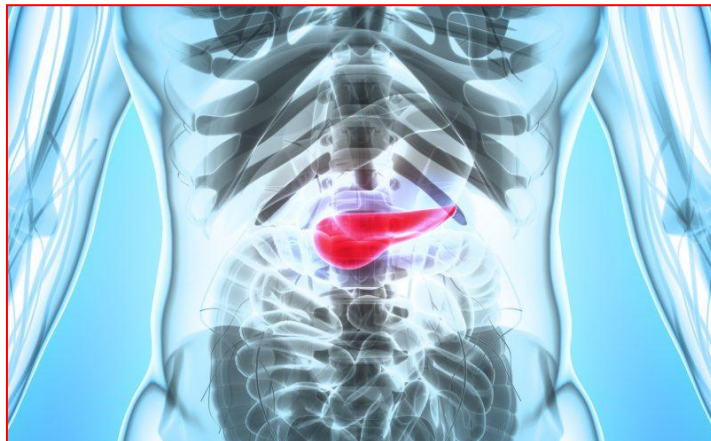
Un’altra causa, seppur meno rilevante rispetto alla prima, è l’**abuso di alcol**, inteso come un episodio di consumo eccessivo di alcolici. Come si tratta una pancreatite acuta?

Nella stragrande maggioranza dei casi l’approccio oggi preferito è quello più conservativo.

Laddove possibile il trattamento medico, endoscopico o radiologico è preferito rispetto a quello chirurgico.

“Nei pazienti con pancreatite acuta in forma lieve (circa l’85% dei casi) sono sufficienti 2-3 giorni di digiuno e la somministrazione di flebo per rifornire l’organismo dei liquidi persi – ha precisato lo specialista -. Opzioni di trattamento più complesse sono invece necessarie nei casi più seri.

Può essere necessario anche il **ricovero**, talvolta perfino in terapia intensiva se il danno ha colpito molti altri organi come rene, polmone, sistema circolatorio”.

**IL RUOLO DELLA PREVENZIONE NELLA PANCREATITE CRONICA**

Nei pazienti con **pancreatite cronica** occorre innanzitutto intervenire sullo stile di vita.

Alcol e il fumo, che agiscono spesso da concausa, devono essere ridotti o eliminati drasticamente. Importante anche il ruolo dell’alimentazione: spesso infatti i pazienti con pancreatite cronica non si nutrono in maniera adeguata.

“Potrebbe inoltre essere indicata l’**assunzione di enzimi pancreatici sostitutivi per migliorare l’assorbimento del cibo** – ha spiegato il professor Zerbi -: questi pazienti infatti producendo meno succhi ed enzimi soffrono di un minor assorbimento di ciò che mangiano”.

La **terapia** è dunque dapprima medico-comportamentale e se occorre endoscopica, con l’inserimento di stent all’interno del pancreas per facilitare il deflusso del succo pancreatico. Nelle forme più avanzate potrebbe rendersi necessario l’**intervento chirurgico**, che può prevedere anche l’asportazione di parte del pancreas. (Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Luglio
dedicato
alla prevenzione
dell’Insufficienza
Venosa



Mercoledì 04 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	PORTICI (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
Martedì 10 Luglio <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	FRATTAMINORE (NA); <i>Piazza Crispo</i>
Giovedì 12 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	PALMA CAMPANIA (NA); <i>Piazza A. De Martino</i>
Mercoledì 27 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	NAPOLI ; <i>Via Emanuele Gianturco, n. 247</i>
Da definire	LACCO AMENO ISCHIA (NA) da definire
Da definire	FORIO ISCHIA (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
Lunedì 30 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	PROCIDA (NA); <i>Via Roma, 42</i>



Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative a g- ultimi eventi.





Progetto “Un Farmaco per Tutti” :

Di seguito l'articolo pubblicato sul Corriere del Mezzogiorno, 2 Luglio 2018

Il successo di «Un farmaco per tutti» Un aiuto per chi non riesce più a curarsi

Donate fino ad oggi 100mila confezioni di medicine e presidi per un valore di 1,5 milioni



Vincenzo Santagada
Presidente dell'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli e ordinario di Chimica farmaceutica alla Federico II

di Raffaele Nespoli

Un antidoto concreto alla povertà sanitaria che solo nel 2015 ha riguardato oltre 13 milioni di italiani, un milione in più rispetto al 2014, che hanno limitato il numero di visite mediche o gli esami di accertamento per ragioni economiche. Sono in questa condizione 20 famiglie a rischio e 42 povere su 100. Tra gli indigenti aumentano gli stranieri (+6,3 %) e, purtroppo, in queste condizioni ci sono sempre più minori (+3,2 per cento).

Proprio per far fronte a questa emergenza è nato «Un farmaco per tutti», progetto che ha raggiunto numeri da record. Basti pensare che sono state donate sino ad oggi 100mila confezioni di farmaci e presidi, per un valore economico di circa 1 milione e 500mila euro. Questi farmaci e presidi sono andati a chi non può permettersi cure. Con questo progetto solidale l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli, assieme al cardinale Crescenzio Sepe, è in campo ormai da due anni, un sostegno concreto ai cittadini in difficoltà. Non a caso, Vincenzo Santagada, leader dei farmacisti napoletani, sottolinea come la categoria «si occupi quotidianamente del bene primario delle persone, quello alla salute. Sguardo e braccia operative a sostegno



delle fasce sociali deboli - dice - che in questo momento soffrono e subiscono la cosiddetta povertà sanitaria, sono il primo passo per ridare linfa materiale e spirituale alla società. Napoli ormai rappresenta un modello di raccolta e distribuzione farmaceutica su base volontaristica replicabile in tutta Italia».

L'iniziativa, a carattere permanente (è possibile donare e raccogliere farmaci ogni giorno) e volontario, distribuisce farmaci e dispositivi medico-chirurgici facendo risparmiare oltre un milione di euro al Servizio sanitario nazionale. Le confezioni sono già state donate a Emergency, Croce

Gratis
Con il
Camper
della
salute
garantiti
i controlli

Rossa, Unitalis, Elemosiniere del Santo Padre, La Tenda, le Suore della Carità di Maria Teresa di Calcutta, La Casa di Tomia. E anche oltre i confini, nel Burkina Faso e in Benin.

Con il progetto «Un farmaco per tutti» l'Ordine dei farmacisti della provincia di Napoli continua, dunque, a tracciare traguardi solidali. Nelle scorse settimane sono stati consegnati medicinali e presidi per un valore di 140mila euro in Burkina Faso. Una risorsa sostanziale per la sopravvivenza della popolazione, che non ha a disposizione neppure medicinali per le prime cure, facilmente reperibili altrove. Si tratta di farmaci

non ancora scaduti, provenienti dalla donazione spontanea da parte di cittadini, aziende e privati che non hanno più bisogno del prodotto anche a seguito del cambio o della fine di una terapia o del decesso di un paziente. I medicinali raccolti all'interno delle farmacie sono smistati ai vari enti assistenziali che hanno aderito all'iniziativa.

«In Italia è in crescita la povertà sanitaria. Nel 2015 la richiesta di medicinali da parte degli enti caritativi è risultata in aumento del 6,4% rispetto allo scorso anno. Più di 400 mila le persone che non possono più permettersi i farmaci di cui hanno bisogno; gli

italiani in difficoltà oggi sono oltre 8,8mila» spiega ancora il presidente Santagada.

Accanto a questo progetto l'Ordine dei farmacisti opera anche con «Una visita per tutti» dedicando ogni mese alla prevenzione di una malattia: giugno è incentrato sull'insufficienza venosa.

Con il «Camper della salute» vengono garantiti screening gratuiti a tutti. Un progetto itinerante che ha già fatto tappa il 13 giugno in piazza Vittorio Emanuele a Sant'Antonio Abate, il 15 giugno in via Cesare Battista a Torre del Greco, venerdì 22 giugno nella villa comunale di Villaricca; martedì 26 giugno a Frattaminore (in piazza Atella e in piazza San Maurizio); a Napoli mercoledì 27 giugno in via Leopardi a Fuorigrotta e infine a Bacoli, nella Villa vanvitelliana, venerdì 29 giugno.

«Ogni giorno di povertà è una sconfitta per una società opulenta come quella attuale - conclude Santagada - per questo l'Ordine non ha alcuna voglia di restare a guardare né di fornire assistenza solo a chi può permettersi trattamenti medici».

E grazie ad iniziative come queste che moltissime persone in stato di indigenza riescono comunque a veder garantito il proprio diritto alla cura e alla salute. Un diritto, certo, costituzionalmente garantito, ma non per questo sempre accessibile a tutti.

di raffaele nespoli

