



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. A cosa è dovuto l'odore di bagnato?



Prevenzione e Salute

4. Tutti i vegetali vanno conservati in frigorifero?
5. Salute: rischio calcoli renali con abuso bibite gassate e zuccherate
6. Sangue dal naso frequente? Occhio alla pressione
7. I consigli per prevenire la trombosi in estate



Meteo Napoli

Giovedì 12 Luglio

- Sereno

Minima: 21 °C

Massima: 31 °C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

'O geluso mòre curnuto. Il Geloso muore tradito

TUTTI i VEGETALI vanno CONSERVATI in FRIGORIFERO?

Il freddo rallenta il metabolismo di frutta e verdura, e per questo permette di conservarle più a lungo.

Una volta staccati dalle piante, infatti, i vegetali continuano a respirare (consumano ossigeno ed emettono anidride carbonica), ma in assenza di acqua e sostanze nutritive si degradano:

❖ *le basse temperature rallentano tutte le reazioni chimiche e la respirazione, mantenendole integre per un tempo più lungo.*

Al naturale. Il freddo, però, non è necessario per le **cipolle**, che si conservano bene anche a temperatura ambiente, e non fa bene ai pomodori perché li rende meno gustosi, interferendo con le sostanze chimiche cui si deve il loro sapore.

Ed è da evitare per le **patate**: trasforma il loro amido in uno zucchero che le rende sgradevoli al palato e, durante la frittura, fa sì che vengano prodotte maggiori quantità di acrilamide, una sostanza nociva che si forma ad alte temperature nei cibi ricchi di carboidrati (le patatine e gli alimenti impanati). Le patate conservate al freddo, infatti, tendono a imbrunirsi di più quando friggono, e al Politecnico di Zurigo hanno dimostrato che il contenuto di *acrilamide* è proporzionale alla doratura dei cibi. (Focus)

A COSA È DOVUTO L'ODORE DI BAGNATO?

Uno degli odori è provocato da un batterio che cresce in terreni umidi e le cui spore restano sospese in aria.

Altri odori sono causati dagli **oli essenziali** contenuti nelle piante. Odori meno piacevoli sono causati, in città, da reazioni aromatiche che la pioggia acida innesca al contatto con rifiuti o sostanze chimiche depositatisi nel terreno.



PREVENZIONE E SALUTE

SALUTE: RISCHIO CALCOLI RENALI CON ABUSO BIBITE GASSATE E ZUCCHERATE

Tè, caffè e succo d'arancia, invece, hanno un effetto protettivo

Bere bibite gassate e zuccherate aumenta il rischio di sviluppare calcoli renali. A stabilirlo è uno studio dei ricercatori dell' Univ. Cattolica di Roma insieme ai colleghi della Harvard University di Boston. **"Chi consuma un bicchiere o una lattina al giorno di bevande carbonatate (gassate) - ha un rischio di calcoli del 23-33% maggiore rispetto a chi consuma meno di una lattina alla settimana.**

Tè, caffè e succo d'arancia, invece, hanno un effetto protettivo".

Lo studio è stato pubblicato su *'Clinical Journal of the American Society of Nephrology'* ed è stato condotto da Pietro Manuel Ferraro, nefrologo dell'Unità Operativa di Nefrologia dell'Università Cattolica e coordinato dal Professor Gary Curhan dell'Università di Harvard.



La ricerca è frutto di uno studio che ha coinvolto 194 mila persone.

- *"lo studio – suggerisce inoltre che caffè e tè non siano controindicati per la salute dei reni, ma che, al contrario, possano essere potenzialmente benefici nei pazienti con calcoli renali.*

Finora - si tendeva a dire che **tè e caffè** devono essere assunti con moderazione dai pazienti con calcolosi in quanto sono **fonte di sostanze dannose per i reni come l'ossalato.**

Il nostro studio tende a sfatare questa idea".

La calcolosi renale è una patologia frequente e in aumento nella popolazione generale. Uno dei capisaldi del trattamento e della prevenzione di questa condizione è il conseguimento di una adeguata idratazione. *"lo studio conferma che non tutti i fluidi sono però ugualmente benefici.*

E quindi - raccomandiamo a tutti un'assunzione limitata (**non superiore a una lattina alla settimana**) di bevande gassate zuccherate, in particolare a coloro che sono affetti da calcolosi o a rischio di sviluppare tale condizione".

Lo studio è stato condotto con lo scopo di verificare l'associazione tra il consumo di determinate bevande e lo sviluppo di calcoli renali in un campione della popolazione generale.

"Abbiamo analizzato i consumi di 20 tipologie di bevande – spiega Ferraro - di tipo carbonatate con e senza cola/con e senza zucchero, succhi di frutta, birra, vino, superalcolici, caffè con e senza caffeina, tè, latte e acqua.

L'analisi ha dimostrato - che il consumo di quantità elevate di bevande carbonatate zuccherate era associato a un aumento del rischio di calcoli, mentre un elevato consumo di caffè (con e senza caffeina), tè, birra, vino e succo d'arancia a una riduzione del rischio".

L'assunzione eccessiva di bevande carbonatate e zuccherate è un fattore di rischio noto per lo sviluppo di condizioni come l'obesità o il diabete, che a loro volta aumentano il rischio di sviluppare calcoli.

L'ipotesi avanzata dai ricercatori, però, è che le bevande gassate e zuccherate *"abbiano anche un effetto diretto sui reni"*, in quanto nello studio *"l'analisi statistica teneva in considerazione anche gli effetti indiretti causati da obesità e diabete - e ciononostante si osservava una associazione significativa tra consumo di bibite e calcoli"*.

"Un possibile meccanismo d'azione - **potrebbe consistere nell'aumento dell'escrezione urinaria di calcio, ossalato e acido urico** (tutti fattori che aumentano il rischio di formazione di calcoli) **a causa del fruttosio presente nelle bevande"**.

"La nostra analisi - osserva Ferraro - ha dimostrato che in un campione della popolazione generale il consumo eccessivo di bevande carbonatate e zuccherate era effettivamente associato a un aumento del rischio di calcoli, anche dopo aver preso in considerazione altri possibili fattori di rischio." (Adnkronos)

PREVENZIONE E SALUTE

SANGUE DAL NASO FREQUENTE? OCCHIO ALLA PRESSIONE

Ma il fenomeno può essere legato anche a riniti o a troppo sole. In nove casi su dieci basta tamponare con ghiaccio

Il «**sangue dal naso**» (epistassi) in più di 9 casi su 10 si risolve in pochi minuti senza strascichi, ma per alcuni può essere così intenso o frequente da richiedere l'intervento dei medici.

Che cosa fare in questi casi? Quali i trattamenti più adeguati?

Alla domanda hanno cercato di rispondere due diversi studi Usa, che indicano anche i rimedi per il problema quando è lieve.

NO AI TAMPONI DI GARZE –

un primo dato certo è la poca opportunità di piazzare nel naso tamponi di garze assorbenti: *in quasi 2 casi su 3 non funzionano e per di più favoriscono le ricadute*. Il motivo è che il tampone aderisce ai coaguli di sangue e basta toglierlo per veder spesso ricominciare daccapo il sanguinamento.

Efficaci invece la CAUTERIZZAZIONE (con agenti chimici o una piccola corrente elettrica) dei vasi che si sono lesionati, così come la loro *embolizzazione* o il "legamento".

TAMPONARE COL GHIACCIO –

In un paziente su due, invece, il medico opta per la cauterizzazione dei vasi coinvolti, mentre nel 38% anche il medico non fa molto di più di quello che potremmo fare noi a casa: **evitare che il sangue venga inghiottito, facendo stare la persona con la testa dritta o piegata in avanti** (mai testa all'indietro, perché il sangue continua a uscire e si finisce per deglutirlo), **comprimere le narici tenendole fra pollice e indice per qualche minuto**, applicare un po' di ghiaccio alla radice del naso per favorire il blocco del sanguinamento grazie alla vasocostrizione da freddo.

Questi - sottolineano le due esperte - **sono i rimedi che risolvono la maggioranza degli episodi**: per fortuna, infatti, l'epistassi di solito non è grave né richiede particolari accorgimenti. Bisogna, però, chiedere aiuto se dopo 20-30 minuti il sangue non accenna a fermarsi.

CAUTERIZZAZIONE –

E proprio queste sono le situazioni, assieme ai casi in cui gli episodi diventano molto frequenti, in cui la cauterizzazione è più indicata: è un metodo semplice e senza grossi effetti collaterali per risolvere il problema se è quantitativamente consistente o ricorrente.

Quando non è così, bisogna più che altro stare calmi e armarsi di pazienza, senza neppure farsi impressionare:

- ❖ **nei bambini** spesso e volentieri l'epistassi dipende dalla cattiva abitudine di mettere le dita nel naso provocando piccoli traumi;
- ❖ **negli adulti** può essere dovuta a banali riniti o anche alla vasodilatazione indotta dal troppo sole.

«I dati indicano, tuttavia, che alcuni adulti sono più a rischio di epistassi.

L'ipertensione, infatti, può facilitare il sanguinamento dal naso, così come le malattie della coagulazione; *un aumento della probabilità si vede anche in pazienti con malattie cardiache, come la fibrillazione atriale, perché sono in cura con anticoagulanti, oppure in chi segue una terapia a base di antinfiammatori non steroidei*, perché anche questi farmaci rendono il sangue meno capace di coagulare bene e le piccole emorragie quindi si bloccano con più difficoltà da sole».

MISURARE LA PRESSIONE - Il consiglio da seguire se il sangue dal naso diventa una consuetudine?

Prima ancora di cauterizzare i vasi, provarsi la pressione: se è alta, curarsi farà spesso scomparire i sanguinamenti oltre a ridurre il rischio di eventi cardiovascolari, come infarti o ictus. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**I CONSIGLI PER PREVENIRE LA TROMBOSI IN ESTATE**

Con il grande caldo, i soggetti più a rischio di trombosi sono coloro che hanno subito un recente intervento chirurgico, chi è sottoposto a terapie ormonali o è in stato di gravidanza.

E ancora, chi soffre di malattie infiammatorie croniche o acute, chi è in sovrappeso (specie nella zona addominale), chi fuma, eccede con l'alcool o ha avuto traumi agli arti inferiori che possono attivare la coagulazione del sangue e provocare una trombosi anche in persone sane, cosa che può accadere anche con le punture di insetto. In Italia causa 400mila vittime:

50mila per trombosi venosa profonda, 200mila per infarto e 150mila per Ictus.

Vademecum per scongiurare il rischio di trombosi**1. I cibi che fanno bene e quelli da evitare:**

Meglio preferire cibi poco salati come frutta e verdura (almeno 5 porzioni al giorno) e bere molta acqua (preferibilmente non gassata e lontano dai pasti). Sono da evitare salse, patate, riso e mele, preferendo invece pere con buccia, yogurt, semi di zucca (non salati), mandorle e pistacchi.

2. Piccoli movimenti per favorire il ritorno di sangue al cuore:

Con pasti più leggeri sarà più facile divertirsi facendo sport, approfittando delle serate estive per lunghe passeggiate in riva al mare, in pineta, tra i vigneti o in montagna. Si può anche salire in sella alla propria bici per pedalate lungo i fiumi o tra le vie di città semi deserte. E anche in casa si può fare sport: basta posizionare la cyclette davanti alla Tv, per tenersi in forma, rilassandosi.

Se proprio non ci si vuole muovere o fa troppo caldo non bisogna dimenticarsi di avere le gambe!, come ricorda Lidia Rota Vender, presidente di Alt: «*Ogni tanto muovete le gambe, contraete i polpacci, ruotate le caviglie, flettete le dita, alzate e abbassate i talloni.* Questi movimenti favoriscono il ritorno del sangue al cuore e riducono la probabilità di ristagno, che aumenta il rischio di trombosi e di flebiti specie in chi ne ha già avute o ha una maggiore predisposizione»

**3. Occhio alla familiarità.**

L'estate è periodo di incontri e spesso ci si rivede tra familiari. Meglio sfruttare le feste e l'incontro con parenti lontani per approfondire la storia di patologie pregresse e diffuse in famiglia per tenere d'occhio la familiarità con eventuali casi di trombosi.

4. Con il caldo, se si è in cura, misurare la pressione:

Se il caldo non dà tregua e le temperature sono molto elevate, quando si è al mare meglio andare in spiaggia nelle ore meno calde della giornata, con un cappello o la testa bagnata e dedicarsi a lunghe nuotate o passeggiate in acqua. Per chi resta in città, invece, il consiglio è tenere le persiane socchiuse, uscire per la spesa la mattina presto o nel tardo pomeriggio, evitare di fare lavori faticosi nelle ore più calde e misurarsi la pressione, specie se si è sotto cura.

5. Precauzioni per chi fa uso di farmaci:

Una precauzione per chi fa uso abituale di farmaci che servono per fluidificare il sangue. Per non correre rischi, è meglio mettere in valigia un foglio nel quale siano scritti i nomi e le dosi dei farmaci assunti abitualmente, la patologia di cui si soffre e i numeri da contattare in caso di bisogno.

6. Il battito cardiaco:

Per chi invece dovesse avvertire sensazioni strane, giramenti di testa o mancanza del respiro, il consiglio è tastarsi il polso e sentire il ritmo del cuore. L'importante è che sia regolare come quello di un tic tac e se le pause fra un battito e l'altro fossero disordinate, è bene respirare a fondo e distendere il diaframma. Se anche così non si trova giovamento, consultare il medico.

- 7.** Per chi ama la montagna è bene sapere che l'altezza potrebbe provocare un rialzo della pressione in chi ne soffre e richiedere un aumento della dose del farmaco che si prende di solito. Meglio quindi fermarsi in farmacia e verificare l'opportunità di aumentare la dose abituale del farmaco antiipertensivo. In ogni caso, la montagna fino a 1000 metri è un puro toccasana, dai 2000 metri può invece rendere difficoltoso il respiro e provocare vertigini o senso di instabilità. Meglio programmare una vacanza prolungata ad alte quote, non di pochi giorni o peggio di poche ore, in modo da dar tempo all'organismo di adattarsi al nuovo clima.



Le immersioni: chi può farle e chi no

- 8.** Chi sceglie il mare deve fare molta attenzione alle immersioni.

È uno sport proibito per chi ha già avuto una trombosi cerebrale, un'ischemia, un difetto delle valvole del cuore o un forame ovale pervio.

Per tutti gli altri, il consiglio è di confrontarsi con l'istruttore: meglio andare sott'acqua con pochi fattori di rischio, senza aver subito interventi chirurgici al cuore o essere in sovrappeso o dover affrontare un lungo volo nelle ore successive. Nessun rischio, invece, per chi sceglie le terme, dove anche chi ha già avuto una trombosi può rilassarsi con linfodrenaggio, massaggi, bagni in acque solforose, impacchi di alghe e trattamenti con i Sali del Mar Morto che sgonfiano, guariscono le malattie della pelle e rendono più sani e più belli.



Le calze elastiche

- 9.** Le calze elastiche sono obbligatorie in gravidanza perché aiutano il sangue a tornare rapidamente al cuore e riducono la probabilità che le vene profonde delle gambe perdano elasticità, ma può utilizzarle chiunque ne senta la necessità, scegliendole possibilmente autoreggenti con il pizzo (per non rinunciare alla sensualità!) di cotone o di microfibra, e di prima classe di compressione.



I Sintomi della Trombosi

- 10.** I sintomi della trombosi sono vari: una gamba gonfia più dell'altra, un dolore forte a un polpaccio o sulla schiena, un cordone dolente lungo il decorso di una vena su una gamba o su un braccio, in alcuni casi la mancanza di respiro o un improvviso mal di testa, con la difficoltà di tenere aperti gli occhi e di mantenere l'equilibrio. In tutti questi casi, è necessario rivolgersi al medico per eseguire un ecocolordoppler e un prelievo che indichi la probabilità di trombosi, comune ormai in tutti i laboratori.

«La trombosi - spiega la dottoressa Lidia Rota Vender - si può curare, prima di tutto con la testa. Per questo è importante sospettarla, diagnosticarla e poi intervenire, se necessario, per un periodo adeguato e con un farmaco adatto, assunto nella giusta dose. Ecco perché non bisogna sottovalutare alcun segnale. E dopo, saremo ancora più contenti e spensierati, pronti a goderci l'estate».

(Salute, Corriere)



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|li ultimi eventi.





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

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

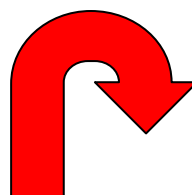
i farmaci raccolti attraverso il progetto sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.

Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso



Arrivo dei farmaci
in Burkina Faso



UN FARMACO PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI
NAPOLI
140MILA EURO IN FARMACI
AL BURKINA FASO



Distribuzione dei farmaci
in Burkina Faso

