



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Coronavirus, una Biblioteca Virtuale per orientarsi nella ricerca: la supervisione del Nobel Luis IGNARRO
5. In amore conta l'altezza?
6. Perché i pazienti Covid in terapia intensiva sono tenuti a pancia in giù?



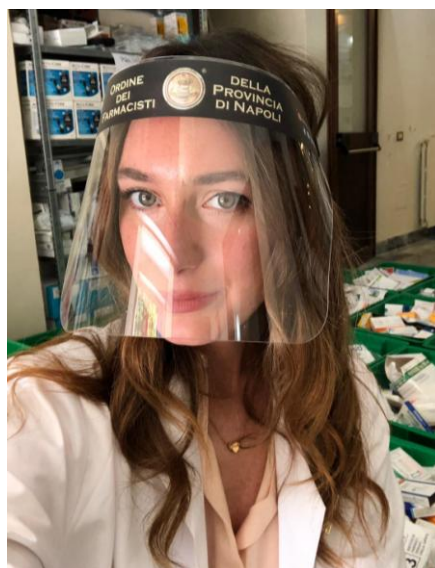
Prevenzione e Salute

7. Isolamento coronavirus: “uomini, la pigrizia danneggia la prostata. In casa allenatevi così”
8. Sindrome del tunnel carpale, di notte è importante indossare un tutore.

Proverbio di oggi.....

Dopp' arrubbate, Pullecenella mettete 'e cancelli 'e fierro

I FARMACISTI in Prima Linea e in Trincea



L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli aggiorna la propria offerta divulgativa e formativa proponendo un ciclo di **WEBINAR** in modo da permettere ai partecipanti alle varie sessioni programmate di fare **Aggiornamento Smart**.

Il primo appuntamento è previsto per

Mercoledì 22 Aprile, ore 21.30

CORONAVIRUS E APPARATO DIGERENTE:

Cosa Bisogna Conoscere?

Prof. Gerardo Nardone, Università Federico II



COME PARTECIPARE

Puoi seguire la **diretta live** (e intervenire) sulla pagina **Facebook** dell'Ordine

<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>

PREVENZIONE E SALUTE

Isolamento Coronavirus, gli Urologi: “Uomini, la Pigrizia danneggia la PROSTATA. In CASA Allenatevi così”

“Uomini, non dimenticate la prostata!”.

È un appello diretto quello che la Società italiana di urologia rivolge a chi, **over 50**, sta a casa senza fare moto e mangiando in modo sproporzionato.

Un appello, in particolare, a coloro che, con la prostata hanno avuto o hanno dei problemi.

Come **prostatiti** o **ipertrofia prostatica**.

Un richiamo a concentrarsi, dunque, per non ritrovarsi dopo con guai più seri.

«Non si va al lavoro, non si va in palestra, si sta seduti alla scrivania e ci si consola con il cibo - commenta Walter Artibani Segretario generale della Società italiana di urologia –

Questa alterazione dei ritmi va mitigata il più possibile.

Come? Cercando di ingannarla, simulando ciò che si faceva prima. Sia nel tipo di attività, sia nelle scadenze temporali. **La prostata soffre la sedentarietà**. Per cui sarebbe buona regola evitare giornate sul divano».

Da qui, il suggerimento di cominciare a fare alcuni esercizi capaci di migliorare il controllo della vescica e la salute della prostata.

L'attività fisica moderata tre volte a settimana, secondo gli specialisti, può essere svolta a casa con un tappetino e due bottiglie di acqua da **0.5, 1, 1.5, 2 litri**.

Le bottiglie devono essere utilizzate come pesi: **aiutano a rinforzare braccia, spalle e schiena**.

Se si abita in un condominio sarebbe buona regola salire e scendere le scale, proteggendosi con la mascherina, almeno un paio di volte al giorno.

Esistono poi degli **esercizi specifici per la prostata**.

- ✓ *Allenare il pavimento pelvico, solitamente è un termine destinato alle donne, ma è validissimo anche per l'uomo.*

Gli esercizi sono quelli messi a punto, oltre cinquanta anni fa, da un ginecologo statunitense Arnold Kegel. Si trovano su YouTube o vengono spiegati in diversi siti.

- ❖ «Consistono nel **contrarre i muscoli del pavimento pelvico** - tenendoli in tensione per qualche momento e poi rilassandoli.

Svolgendo regolarmente questi esercizi si rendono più tonici i muscoli di questa zona. Possono essere eseguiti ovunque e in qualsiasi momento.

Sul nostro sito, Siu.it, che spiega bene come controllare da soli il funzionamento della prostata».

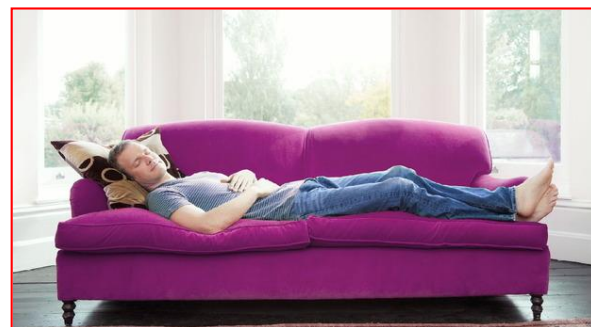
E poi c'è la tavola.

Da ridurre o, in alcuni casi **evitare**,

- ✓ **birra, insaccati, spezie, pepe, superalcolici, caffè, cioccolato, formaggi grassi,**
- ✓ **pesci grassi** (anguilla, tonno, sgombro),
- ✓ **molluschi, frutti di mare, crostacei** (gamberi, aragosta).

Sono tutti alimenti con spiccate proprietà irritanti sul basso tratto urinario (prostata e vescica).

(Salute, Il Messaggero)



SCIENZA E SALUTE**Coronavirus, una Biblioteca Virtuale per orientarsi nella ricerca: la supervisione del Nobel Luis IGNARRO**

Un «filo di Arianna» dedicato agli operatori sanitari per orientarsi nelle tante pubblicazioni scientifiche uscite negli ultimi tre mesi sul Covid-19 e costruire solide conoscenze su un patogeno del tutto inedito e sconosciuto.

È la **biblioteca virtuale**, multimediale, specializzata sul coronavirus realizzata dalla Fondazione Internazionale Menarini e disponibile sul sito www.en.fondazione-menarini.it.

Gli articoli scientifici, spiega il comunicato della Fondazione, sono raccolti e catalogati in un database facilmente e rapidamente accessibile, per un'informazione approfondita e scientificamente corretta, costantemente aggiornata, a oggi arricchita da oltre cento lavori, materiali scientifici e video interviste dei maggiori esperti internazionali.

Tutti i contributi sono suddivisi per argomento, per rendere la consultazione facile e immediata:

- ✓ *articoli scientifici, revisioni, commenti, opinioni dei massimi esperti internazionali e materiali istituzionali, sono raccolti in sezioni dedicate alla conoscenza approfondita di SARS-CoV-2:*
- ✓ *dalle sperimentazioni in corso ai dati epidemiologici, alla clinica, immunologia, virologia, infettivologia, alle terapie e linee guida ufficiali.*

I contributi sono selezionati in modo da offrire una raccolta ragionata dei dati più importanti e significativi, con la supervisione scientifica del **Dr. Louis J. Ignarro, Premio Nobel per la Medicina e la Fisiologia nel 1998** e membro del Comitato Scientifico della Fondazione Internazionale Menarini.

«Stiamo vivendo il più grave e globale incubo della nostra vita - commenta Ignarro – . Il coronavirus responsabile di Covid-19 è un virus altamente contagioso e virulento che ha cambiato completamente le nostre vite in un lasso di tempo molto breve. Speriamo che questo servizio venga apprezzato e soprattutto utilizzato per aumentare la comprensione di un argomento importantissimo ma estremamente complicato». (*Salute, Il Messaggero*)

SCIENZA E SALUTE**IN AMORE CONTA L'ALTEZZA?**

Lei è troppo bassa e lui troppo alto? Niente paura, si amano alla follia. Sì, secondo l'antropologo Boguslaw Pawlowsky.

Gli esseri umani sembrano essere programmati già dalla nascita a scegliere partner di particolari stature. «Le donne preferiscono uomini più alti di loro perché l'uomo alto, in genere, guadagna di più e ha maggiore successo nella riproduzione.

Un successo paragonabile, agli occhi dell'uomo alto, a quello della donna di statura medio-bassa».

Uomini e donne particolarmente alti o bassi cercano inconsciamente nel partner misure inversamente proporzionali per produrre figli di statura media.

POTENZA: per lo scienziato, **l'amore perfetto è solo una questione di altezza.** Un'altra teoria mette invece l'accento sul desiderio maschile di predominare:

- ❖ *più alto vuol dire più grande, più forte.*

Ecco perché gli uomini preferirebbero le donne più basse, e viceversa. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

Perché i PAZIENTI COVID in TERAPIA INTENSIVA sono TENUTI a PANCIA IN GIÙ?

I pazienti affetti da COVID-19 e sottoposti a ventilazione polmonare sono tenuti in posizione prona. L'intuizione di un medico italiano che ha salvato migliaia di vite.

Nelle ultime settimane le immagini dei pazienti affetti da COVID-19 ricoverati nei reparti di terapia intensiva sono diventate tristemente familiari.

Ma come mai vengono tenuti a pancia in giù?

Secondo i medici la posizione prona

- ❖ *aiuta l'ossigenazione della parte del polmone non ancora compromessa dal virus e velocizza la ripresa dell'intero organo.*

Un gesto semplice quello di girare il paziente, che nelle ultime settimane ha salvato la vita a migliaia di persone in tutto il mondo.

IDEA ITALIANA

L'intuizione è un medico italiano, **Luciano Gattinoni**, professore emerito all'università Statale di Milano e per anni primario al Policlinico di Milano.

Gattinoni e il suo team, già diversi anni fa si erano resi conto che nelle sindromi respiratorie acute la parte compromessa del polmone era soprattutto quella più bassa e vicina alla colonna vertebrale.

DOPPIO VANTAGGIO

La posizione prona aiuta il paziente sottoposto a ventilazione meccanica in due modi, prima di tutto migliorando l'ossigenazione generale del sangue.

E poi distribuendo in maniera più omogenea su tutto l'organo la forza esercitata dalla macchina per la respirazione assistita.

Che il sistema funzioni è stato confermato in uno studio pubblicato nel 2013 sul *The New England Journal of Medicine*, che mostra chiaramente come i tassi di sopravvivenza dei pazienti sottoposti a ventilazione meccanica perché affetti da sindromi respiratoria acuta, siano molto più alti quando vengono tenuti in posizione prona.

NON SOLO TERAPIA INTENSIVA

Ma la posizione a pancia in giù aiuta solo i pazienti sottoposti a respirazione meccanica?

La questione è dibattuta: secondo uno studio pubblicato poche settimane fa sul *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* e condotto all'ospedale di Whuan, epicentro della pandemia, mantenere i pazienti proni in alcuni casi è risultato più efficace della sola ventilazione meccanica a pancia in su.

Si tratta comunque di uno studio condotto su numeriche ridotte, che dovrà essere ulteriormente approfondito nei prossimi mesi.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

SINDROME DEL TUNNEL CARPALE, DI NOTTE È IMPORTANTE INDOSSARE UN TUTORE

La **sindrome del tunnel carpale** è tra i disturbi più comuni, in particolare tra le donne.

È dovuta alla **compressione del nervo mediano che decorre lungo il braccio e raggiunge le dita** passando all'interno di uno stretto canale a livello del polso.

Di solito i sintomi iniziali sono il **formicolio** ma anche il **dolore** alle prime dita della mano che si manifesta prevalentemente di notte.

Per cercare di alleviare il **dolore notturno** è bene indossare un **tutore**, come spiega il dr Alberto Lazzarini, ortopedico dell'Unità Operativa di Chirurgia della Mano in Humanitas.

«Per ridurre i disturbi quando si dorme è utile un **tutore** con il quale mantenere il **polso** in posizione neutra.

I **tutori** si possono acquistare nei punti vendita dedicati ma si possono utilizzare tranquillamente anche le **polsiere** rigide che utilizza chi fa pattinaggio», suggerisce lo specialista.

Cos'altro si può fare per gestire l'intorpidimento e il formicolio di pollice e prime dita di **notte**?

«Ciascun paziente impara a gestirsi autonomamente, cercando e trovando la posizione migliore con la quale minimizzare i fastidi nelle ore notturne.

C'è **chi dorme con la mano in alto, chi con il braccio fuori dal letto, chi la muove per controllare i disturbi**. In ogni caso non c'è una regola che vada bene per tutti».

«Allo stesso modo – ciascun soggetto colpito dalla **sindrome** impara a capire quali sono i movimenti che farebbe bene a evitare, dal tenere a lungo il telefono in mano al prendere una tazzina di caffè.

Se svolge un lavoro da scrivania impara anche a trovare la giusta posizione del polso per non avvertire dolori e fastidi quando utilizza mouse e tastiera del Pc».



La sindrome del tunnel carpale trova soluzione solo con l'intervento chirurgico

In attesa di essere sottoposti a intervento di decompressione del nervo mediano cosa è possibile fare?

«I **massaggi, gli esercizi, l'applicazione di caldo e freddo** in alcuni casi possono alleviare in parte il **dolore**.

Si tratta comunque di palliativi, strategie sintomatiche certamente non risolutive.

Lo stesso effetto è stato valutato, in alcuni pazienti, nel ricorso all'agopuntura».

I massaggi e gli esercizi, però, sono piuttosto utili dopo l'intervento chirurgico:

«Ai pazienti raccomandiamo di massaggiare la regione in cui si è formata la cicatrice – ricorda il dottor Lazzarini – dal momento che la cicatrice stessa può essere all'inizio piuttosto dura e anche dolorosa.

A seconda invece del grado di compromissione della funzione motoria si possono prescrivere degli esercizi: se il danno motorio è significativo a causa di una grave compressione, si definiscono delle sedute di riabilitazione con esercizi finalizzati al rapido recupero delle attività».

C'È INFINE UNA CORRELAZIONE TRA SINDROME DEL TUNNEL CARPALE E FUMO DI SIGARETTA?

«Una correlazione diretta non c'è. In ogni caso il fumo facilita i processi degenerativi e ostacola quelli rigenerativi. Pertanto – conclude l'esperto – il fumatore colpito da tale **sindrome** ha meno chance di ripresa dopo l'intervento chirurgico».

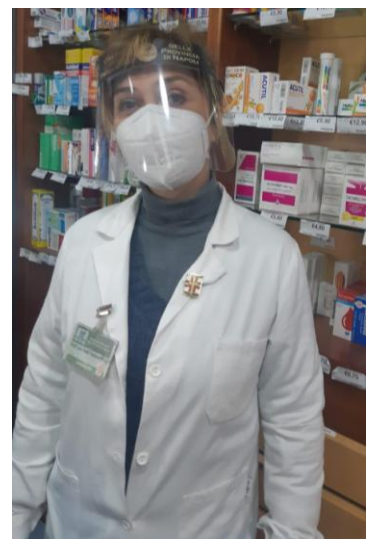
(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

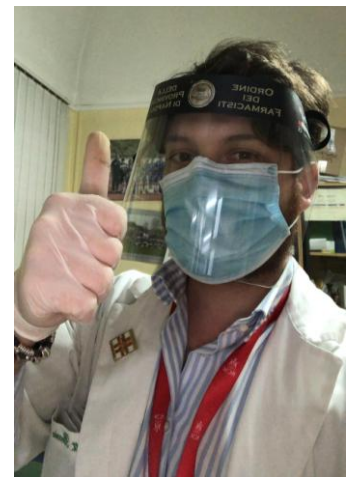
LA BACHECA

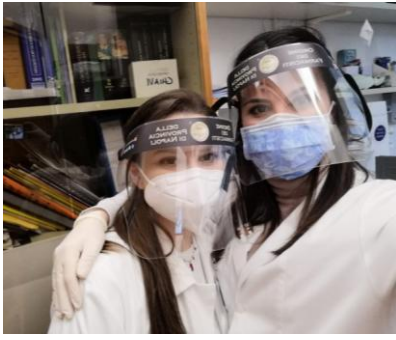
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

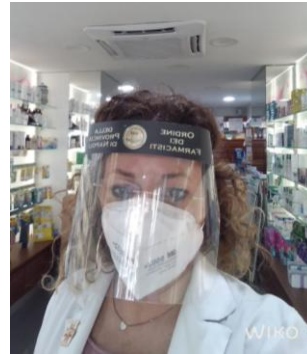
Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

