



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Coronavirus, i medici che curano col Plasma dei guariti: "È la terapia più efficace, ma ancora troppo pochi i donatori"
4. La Vitamina D previene il contagio da Coronavirus?

Prevenzione e Salute

5. Stitichezza e lassativi, rispettare le dosi ed evitare di abituarci
6. Mal di schiena da Lockdown: che cosa si può fare per la cura e la prevenzione.

Proverbio di oggi.....

O peggio surdo è chillo can un vò sèntere

CORONAVIRUS, i medici che curano col PLASMA dei GUARITI: "È la terapia più efficace, ma ancora troppo pochi i donatori"

Una volta guariti, donare il proprio plasma per i malati medio-gravi di Covid-19.

Si tratta del punto di partenza di una **terapia che fa uso della trasfusione della parte liquida del sangue di chi ha sconfitto la malattia** e ha sviluppato degli anticorpi.

Il protocollo è stato predisposto dal servizio di immunoematologia e medicina trasfusionale dell'ospedale *San Matteo di Pavia, diretto da Cesare Perotti*, in collaborazione con le strutture di Mantova e Lodi, e dall'Azienda ospedaliera universitaria di Padova.

➤ "In poche ore sui pazienti si cominciano a vedere già i primi risultati clinici" spiega Perotti.

Pamela Vincenzi è la prima donna incinta ad essere guarita dal virus attraverso questa cura all'ospedale Carlo Poma di Mantova.

"I limiti sono legati al numero basso dei donatori idonei – precisa Massimo Franchini, ematologo dell'ospedale di Mantova – ora che stiamo però superando la fase acuta dell'epidemia confidiamo che aumentino".

La riuscita è legata anche alla tempestività dell'azione ad uno stadio preciso della malattia, quando si hanno già delle manifestazioni gravi.

"Nel corso della sperimentazione a Mantova non si sono ancora visti effetti collaterali", precisa Giuseppe De Donno, direttore di pneumologia dell'Ospedale della città. (*Salute, La Repubblica*)



SCIENZA E SALUTE**La Vitamina D previene il Contagio da Coronavirus?**

In questi giorni sta circolando una notizia particolare: due docenti dell'Università di Torino sostengono che la carenza di vitamina D possa aumentare nella popolazione la probabilità di contrarre l'infezione da coronavirus.

Lo studio, inserito all'interno di una relazione sul **ruolo della vitamina D nella prevenzione delle infezioni respiratorie** in generale, sta facendo discutere gli specialisti.

**Assumere maggiori quantità di vitamina D potrebbe, in qualche modo, prevenire il contagio da Covid-19?**

Ce ne parla la **dott.ssa Elena Volpini**, pneumologa di Humanitas San Pio X.

ATTENZIONE ALLE NEWS

Sono molte le evidenze scientifiche e le considerazioni epidemiologiche che indicano come la vitamina D, se raggiunge adeguati livelli nel sangue, possa prevenire alcune patologie croniche: secondo i due ricercatori dell'Università di Torino, l'infezione da Covid-19 potrebbe essere tra queste.

In realtà a oggi non esiste nessuno studio scientifico che lo dimostri:

l'articolo si limita a una rassegna del ruolo della vitamina D in diverse situazioni infettive polmonari.

Non è provata l'efficacia dell'assunzione di integratori di vitamina D per combattere le complicanze respiratorie da coronavirus, come la polmonite interstiziale, che è la più grave complicanza di COVID-19, soprattutto negli anziani, nelle persone con patologie pregresse e nelle persone già contagiate.

Per questo insistiamo molto sull'importanza delle fonti da cui informarsi:

meglio affidarsi ai documenti promulgati dall'OMS o all'ISS, e in generale alle istituzioni, ed evitare di incappare in notizie che potrebbero essere anche veritiere, ma difficilmente interpretabili.

Il commento della dottoressa

«Le notizie che circolano e indicano nella somministrazione endovenosa di calcitriolo, ovvero la forma attiva della vitamina D, ai malati COVID-19 con funzioni respiratorie già compromesse, è al momento oggetto di discussione all'interno della comunità scientifica, ma non rappresenta alcuna raccomandazione né per la prevenzione nei soggetti fragili (*anziani, immunodepressi*), né per la riduzione dei sintomi respiratori in chi ha già sviluppato l'infezione» spiega la dottoressa Volpini.

«Infatti, sebbene come rilevano anche gli esperti di Torino, sia stata segnalata una diffusa carenza di vitamina D nei pazienti ricoverati per COVID-19, la carenza di tale vitamina è molto diffusa e comune in particolare nei pazienti affetti da diverse comorbilità, cioè diverse malattie presenti nello stesso paziente, che sono proprio quelli in cui il virus determina i danni più gravi.

Questo dato quindi **non è sufficiente a dimostrare una relazione diretta tra carenza di vitamina D e rischio aumentato di contrarre l'infezione** da coronavirus e sono necessari ulteriori studi randomizzati e controllati per dimostrarlo».

Attualmente non disponiamo di prove necessarie per stabilire se la vitamina D sia efficace o meno contro il Covid-19. «In questi momenti di emergenza **la cautela è d'obbligo** soprattutto nella diffusione di informazioni non istituzionali e non verificate che riguardano gli effetti benefici o protettivi di vitamine o farmaci che non sono supportate da evidenze scientifiche», conclude dott.ssa Volpini. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**STITICHEZZA e LASSATIVI,
RISPETTARE le DOSI ed EVITARE di ABITUARSI**

Sono medicinali tendenzialmente innocui, ma alla lunga inibiscono la normale motilità. Cautela se ci sono patologie o in caso di diverticoli

Il primo passo è cambiare lo stile di vita.

Ma se non funziona e i passaggi in bagno continuano a essere troppo sporadici?

Purtroppo la maggioranza tenta col fai da te, affidandosi ai lassativi più disparati (in proposito si veda anche alla pagina seguente).

«Sono farmaci relativamente innocui, ma l'uso sconsiderato può dare qualche problema», fa notare Domenico Alvaro, gastroenterologo dell'Università La Sapienza di Roma e presidente Sige.

«La tossicità per es. può essere un rischio se si scelgono:

- *prodotti non controllati come i mix di erbe;*
- *lassativi irritanti possono peggiorare le condizioni di chi ha patologie ano-rettali come ragadi ed emorroidi o in caso di diverticoli;*
- *quelli più potenti possono portare a perdite ingenti di potassio».*

RISPETTARE LE DOSI

Gli stimolanti, con principi attivi isolati da erbe come senna, cascara o rabarbaro, «irritano» le pareti dell'intestino aumentando la peristalsi e inducendolo così a svuotarsi abbastanza rapidamente:

- *vanno usati con cautela e sporadicamente, per pochi giorni, perché ad alte dosi potrebbero danneggiare il sistema nervoso enterico, la complessa rete di nervi che circonda l'intestino.*

Uno stimolo continuo infatti porta alla riduzione della funzionalità normale, in altre parole se ci si abitua ai lassativi irritanti poi l'intestino non riesce più a fare il suo lavoro neanche se si trova in condizioni ottimali, con feci voluminose e morbide.

Più sicuri i lassativi osmotici, che richiamano acqua nell'intestino e sono a base di composti come il **polietilenglicole, i sali di magnesio, il sorbitolo o il lattulosio**:

- *tutt'al più possono aumentare il senso di gonfiore o dare diarrea, effetto collaterale che non si può mai escludere.*

Vanno comunque presi alle dosi e nei tempi consigliati:

- ❖ **c'è chi assume anche dieci o venti volte la quantità opportuna**, invece se il lassativo non funziona bisogna cambiare approccio e non prenderne di più, anche se è difficilmente tossico.

Sono sicuri, se presi in modo corretto, anche

- ❖ gli **emollienti**
come **l'olio di vaselina o la glicerina**,
✓ *che lubrificano le feci aiutandone il transito,*
- ❖ **quelli di massa**
come i **semi di lino, lo psillio, l'agar-agar, la crusca, la cellulosa**.
✓ *«Agiscono aumentando la massa fecale, che quindi stende meglio il colon e stimola la peristalsi».*

«Si possono introdurre anche attraverso gli **alimenti** che li contengono; tra i cibi che sono naturalmente lassativi grazie a fibre che fanno molta massa troviamo i **kiwi, il mango, le prugne**.

È una buona abitudine che favorisce l'evacuazione anche bere acque ricche di solfato di magnesio al mattino appena svegli, per l'effetto idratante delle feci indotto dal magnesio».



BLOCCO PSICOLOGICO

I lassativi possono servire per evitare di bloccarsi per diversi giorni consecutivi ma non bisogna dimenticare che possono dare crampi, gonfiore, feci liquide o fare effetto in momenti imprevedibili; insomma non devono diventare un'abitudine.

Men che meno possono esserlo le supposte, che lubrificano le feci, o i clisteri, che portano liquidi aumentando così la massa e portando immediatamente le pareti intestinali a muoversi: «Non stimolano il meccanismo fisiologico della peristalsi e dell'evacuazione, perciò possono essere diseducativi per la funzione intestinale.

Chi li usa per anni si abitua all'idea di non riuscire a liberarsi da solo, è mentalmente certo di non farcela.

E quindi guarisce a fatica dalla stitichezza».

Senza contare i rischi perché la mucosa del retto assorbe moltissimo ciò con cui viene in contatto, così se dentro al clistere non c'è solo acqua a temperatura ambiente ma qualche intruglio casalingo si può rischiare grosso: c'è stato perfino un caso documentato di morte per un clistere a base di caffè.

I NUOVI PRINCIPI ATTIVI

Quando sembra che non ci sia nulla da fare e la stitichezza cronica non passa in alcun modo, si può ricorrere ai farmaci. Da qualche tempo è disponibile in Italia la prucalopride, agonista dei recettori per la serotonina:

- ❖ *agisce sulla parete del colon favorendo il coordinamento delle fasi di contrazione e rilassamento della muscolatura, la cosiddetta peristalsi che serve a muovere le feci dall'alto verso il basso, fino al retto.*

Un meccanismo d'azione «naturale» quindi, perché stimola l'asse nervoso che di norma induce i movimenti intestinali; inoltre comporta pochi effetti collaterali, si può avere infatti mal di testa all'inizio dell'utilizzo, ma il fastidio scompare in fretta.

Un altro farmaco arrivato di recente in clinica è **linaclotide**, che agisce sui recettori intestinali della guanilato ciclasi-C portando a un aumento della secrezione di bicarbonato e cloro nel lume intestinale che migliora il transito delle feci.

Uno dei documenti più recenti sulle possibilità di intervento in caso di stitichezza cronica, pubblicato a novembre scorso sulla rivista JAMA, sottolinea tuttavia che non ci sono dati sufficienti per dire che questi nuovi principi attivi siano più efficaci di lassativi standard come il **bisacodile** (un irritante), i derivati della senna o i vari tipi di polietilenglicole;

in compenso però si tratta di medicinali molto più costosi, che in Italia non vengono rimborsati e che quindi «Vanno riservati solo ai pazienti in cui non si riesce a risolvere la stitichezza in altro modo», sottolinea Domenico Alvaro, presidente della Società Italiana di Gastroenterologia.

(Salute, Corriere)

I rimedi più comuni

Classe	Esempio	Caratteristiche	Tempo di azione
AGENTI FORMANTI MASSA	▶ tegumento di ispagula, psyllium, sterculia, psyllium e senna, emicellulosa	<ul style="list-style-type: none"> ● Occorre bere molta acqua (1,5/ 2 litri al giorno), e fare sufficiente movimento ● Raramente danno effetti collaterali e reazioni allergiche ● Da prendere lontano dai farmaci per non ostacolarne l'assorbimento 	48-72 ore
LASSATIVI SALINI E OSMOTICI	▶ Sali di magnesio	<ul style="list-style-type: none"> ● Possono causare ritenzione sodica, ipotensione, disidratazione (da evitare se c'è cardiopatia o funzione renale compromessa) ● Interferiscono con altri farmaci ● È necessario bere molto 	0,5-8 ore
	▶ Polietilenglicole	<ul style="list-style-type: none"> ● Azione osmotica (anche in caso di fecaloma) ● Può dare assuefazione ● Da usare con prudenza in caso di scompenso cardiaco 	0,5-8 ore
	▶ Sorbitolo, lattulosio	<ul style="list-style-type: none"> ● Non indicati nella stitichezza cronica ● Stimolano la peristalsi, riducono produzione e assorbimento di ammoni a livello colico ● Prudenza con diabetici e intolleranti al galattosio ● L'abuso può provocare diarrea 	21-72 ore
	▶ Glicerina (solo per via rettale)	<ul style="list-style-type: none"> ● Agisce ammorbidendo e lubrificando il transito 	15-30 minuti
AMMORBIDENTI FECALI	▶ Docusato sodico, paraffina liquida, olio di ricino	<ul style="list-style-type: none"> ● Rendono morbide le feci promuovendone l'emulsione ● Possono aumentare la tossicità di altri farmaci ● Le soluzioni oleose per bocca (azione purgativa) sono potenzialmente tossiche ● Sconsigliati in gravidanza ● Possono provocare polmonite lipoidea se aspirati 	24-72 ore
LASSATIVI STIMOLANTI	▶ Anthrachinonici (senna)	<ul style="list-style-type: none"> ● Promuovono l'accumulo di acqua ed elettroliti nel colon e stimolano la motilità 	6-12 ore
	▶ Bisacodil	<ul style="list-style-type: none"> ● Azione irritante, colorano feci e urine ● Da evitare nei bambini, in gravidanza e allattamento ● Provocano disidratazione e perdita di elettroliti ● In caso di abuso danneggiano la mucosa intestinale ● Da usare con prudenza, rispettando le dosi e per periodi brevi 	6-12 ore

Fonte: AIFA (modificata)

Corriere della Sera

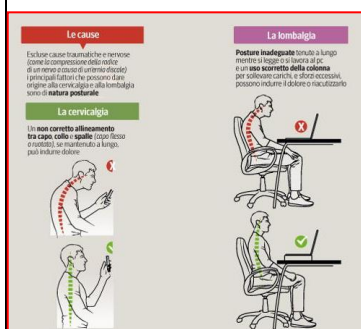
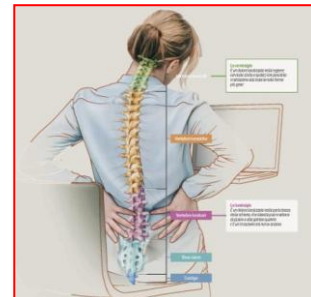
PREVENZIONE E SALUTE

MAL di SCHIENA da LOCKDOWN: CHE COSA si PUÒ FARE per la CURA e la PREVENZIONE

Nei giorni della chiusura forzata la colonna vertebrale è messa a dura prova dalle posizioni mantenute per ore davanti ai diversi schermi. Con contratture e irrigidimenti muscolari

Contratture e irrigidimento muscolare

Una delle conseguenze della chiusura forzata di questo ultimo periodo è rappresentata dai dolori alla schiena da cattive posture. Si guarda il cellulare a letto, si sta «stravaccati» sul divano per ore e soprattutto, per lavoro o per svago, si passa parecchio tempo davanti agli schermi nelle posizioni più impensabili. Il risultato è che molti sviluppano contratture e irrigidimento muscolare della colonna oppure vanno incontro a riacutizzazioni di un mal di schiena ormai cronico.



Le zone più a rischio

Quali sono le aree del rachide più soggette? «Le zone più a rischio della colonna vertebrale sono l'area cervicale e quella lombare. Basta uno sforzo non adeguato, uno scorretto allineamento posturale tra capo, collo e spalle mantenuto a lungo, per esempio con il capo flesso, al pc o al banco da lavoro, oppure ruotato, ed ecco che compare il dolore alla cervicale – riferisce Marco Monticone, dell'Università di

Cagliari. L'assunzione di posture scorrette e l'esecuzione di sforzi, senza le dovute precauzioni, possono favorire anche un sovraccarico biomeccanico della colonna lombare con il ben noto mal di schiena».

Come combattere il dolore

Che cosa bisogna fare in caso di dolenzia cervicale o lombare? «In fase acuta per alleviare il dolore si può ricorrere a **farmaci antinfiammatori non steroidei**, mentre i **cortisonici** sono da riservare a casi particolari, a causa dei possibili effetti collaterali (*specie in periodo di Covid è necessario comunque sempre consultare il proprio medico anche per i farmaci acquistabile senza ricetta*). Questi farmaci possono essere utilizzati sia localmente, sotto forma di creme, cerotti o gel, sia per bocca, e andrebbero presi per un periodo limitato di tempo. Se il dolore è molto intenso, però, non vanno sospesi dopo un paio di giorni, perché anche se il male diminuisce spesso l'infiammazione persiste e va combattuta fino in fondo per evitare ricadute. A volte a questi farmaci possono essere associati **miorilassanti**. Infine, possono giovare anche le "terapie" che utilizzano il caldo e il freddo. In caso di **contratture muscolari** possono essere utili impacchi freddi per raffreddare la parte dolente e ridurre l'infiammazione, mentre impacchi caldi e massaggi aiutano a rilassare la muscolatura e sono consigliati quando il dolore è persistente o ricorrente, come può accadere a chi soffre di artrosi».

La prevenzione

E sul fronte della prevenzione? «Visto che il dolore alla cervicale e la lombalgia sono spesso associati a posture scorrette, è utile una rieducazione posturale. Inoltre per una buona funzionalità della colonna vertebrale è molto importante eseguire esercizi di stretching e di rinforzo muscolare. Per salvaguardare la schiena, oltre a imparare a stare seduti o in piedi in modo corretto, è importante anche non mantenere a lungo la stessa posizione e muoversi spesso. «Quando si sta seduti a una scrivania, idealmente bisognerebbe cercare di mantenere i gomiti sul tavolo ad angolo retto, le ginocchia anch'esse ad angolo retto con i piedi ben posati sul pavimento o un poggiatesta e la schiena appoggiata allo schienale. Ogni due ore occorre fare delle pause, distrarsi, muoversi un po'. «Quando collo e schiena sono molto affaticati è utile fare **stretching** senza però superare la soglia del dolore. Rinforzare i muscoli del collo e del core, ovvero il nostro corsetto naturale costituito dai muscoli addominali e lombari, permette di alleggerire il carico sulla colonna vertebrale». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli **LA BACHECA**

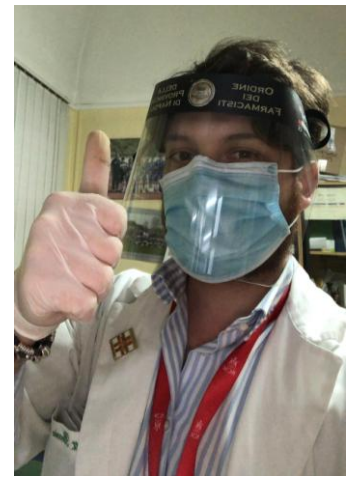


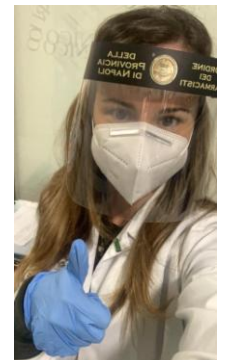
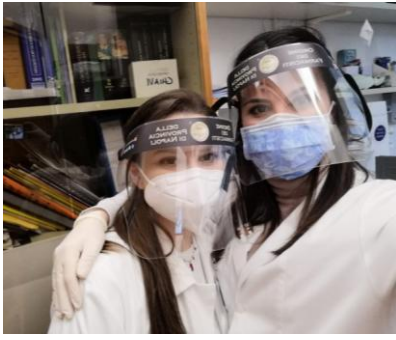
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

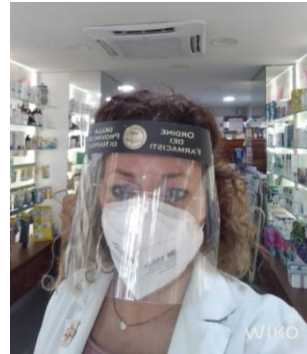
Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1906

