



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Ritorno alla normalità: chi ha paura di tornare fuori
4. Coronavirus, quanto tempo ci vuole per guarire? i farmaci che limitano l'aggravamento

#### Prevenzione e Salute

5. L'acqua e le bevande gassate gonfiano?
6. I sintomi del diabete: borse sotto gli occhi, acne e pelle invecchiata

*Proverbio di oggi.....*

**E' tutto fummo e niente arrusto E' uno che fa solo chiacchiere**

## RITORNO alla NORMALITÀ: chi ha Paura di Tornare Fuori

*L'isolamento prolungato è stato per molti un tempo sospeso simile all'adolescenza. Con un suo fascino che lo mantiene desiderabile nei suoi elementi di regressione*

Abbiamo tanto desiderato il ritorno a una **vita normale**. Ma ora che finalmente si intravedono piccoli bagliori di normalità sottotraccia balena un pensiero difficile da ammettere: «**Quasi quasi non esco più**».

L'isolamento si è trasformato in **comfort zone**.

«Ci sono situazioni diverse, sarebbe difficile e imprudente generalizzare sulle ragioni che possono portare a questo timore. Certamente però, per molti questo è stato probabilmente un tempo sospeso, per alcuni versi simile all'adolescenza, in equilibrio tra l'infanzia e l'età adulta», commenta Valentina Di Mattei, psicologa clinica dell'Ospedale San Raffaele.

«La sospensione riguarda anche obblighi e responsabilità, per questo ha un suo fascino che la mantiene desiderabile nei suoi elementi di regressione».

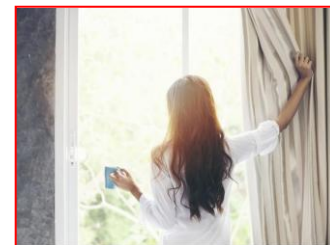
«Però è altrettanto vero— che per alcuni è stato anche un tempo di riscoperte positive, di legami familiari vissuti più pienamente, di case abitate, di oggetti ritrovati, come per esempio i vecchi album di fotografie. Sono pezzi della propria identità che nella freneticità della vita precedente alla quarantena non trovavano spazio. Ora è difficile ributtarsi nella corrente, abbandonando questi aspetti».

Comprensibile, ma forse non abbastanza per ribaltare, come capita a qualcuno, scelte che sembravano imminenti, come andare a convivere o cambiare casa.

«Se la quarantena ha rappresentato una frenata improvvisa è normale che gli oggetti più instabili cadano e che si mettano in discussione equilibri e programmi. Per chi ha avuto le risorse per farlo è stato quasi un periodo di "esame di coscienza"».

«Non sarà un caso se anche i ritiri di silenzio e discernimento delle tradizioni spirituali si modulano su quaranta giorni, una quarantena, appunto».

(Salute, Corriere)



**SCIENZA E SALUTE****CORONAVIRUS, QUANTO TEMPO CI VUOLE PER GUARIRE?  
I FARMACI CHE LIMITANO L'AGGRAVAMENTO**

*Si stima che chi è ricoverato in ospedale può metterci dalle due alle otto settimane per riprendersi, con la stanchezza cronica che stenta ad andare via. Chi ha sintomi lievi guarisce invece in modo abbastanza rapido*

**Se mi ammalo di Coronavirus quanto tempo ci vorrà per guarire?**

Per prima cosa il tempo di guarigione dipende molto *da quanto gravemente ci si ammala*.

In genere le persone più giovani si riprendono prima ma purtroppo abbiamo visto che hanno avuto bisogno di supporto ventilatorio anche pazienti sotto i 40 anni.

La maggior parte delle persone comunque riescono a superare la malattia abbastanza rapidamente, mentre su altre Covid-19 potrebbe lasciare strascichi.

**Età, genere e problemi di salute**

L'età, il genere maschile e altri concomitanti problemi di salute aumentano il rischio di ammalarsi più gravemente a causa di Covid-19. Inoltre più il trattamento eseguito sul paziente è complesso, invasivo e di lunga durata, più ci vorrà tempo per il recupero. In genere la maggior parte delle persone adulte che si ammalano di Covid-19 sviluppano soltanto solo i due sintomi principali: **tosse secca o febbre**.

Ma a questi si potrebbero aggiungere dolori muscolari, affaticamento, mal di gola e mal di testa, alterazioni o scomparsa del gusto e dell'olfatto.

Sintomi questi che si trattano con il riposo, l'assunzione di liquidi, paracetamolo per avere sollievo da dolore abbassare la febbre, non essendoci un farmaco specifico.

**Chi manifesta sintomi lievi**

Le persone che manifestano sintomi lievi guariscono in modo relativamente rapido. La febbre dovrebbe scomparire in meno di una settimana, ma la tosse potrebbe persistere.

Un'analisi su dati cinesi dell'Organizzazione mondiale della sanità afferma che occorrono in media due settimane per riprendersi, più o meno come una brutta influenza.

**Esordio in sordina**

Per alcune persone però la malattia può trasformarsi in qualcosa di più serio.

Secondo i dati diffusi dall'Istituto Superiore di Sanità i primi 10 giorni di malattia sono cruciali per capirne l'andamento.

È stato calcolato che **tra l'esordio dei sintomi e il ricovero ospedaliero passano 4-5 giorni in media e altri 4-5 giorni trascorrono dal ricovero al trasferimento in terapia intensiva** (per chi ne ha necessità).

È stato infatti osservato che la malattia spesso ha un esordio in sordina e si aggrava improvvisamente pochi giorni dopo l'inizio dell'infezione.

È questa la fase in cui la respirazione si fa difficile e i polmoni sono infiammati: il sistema immunitario sta cercando di reagire ma lo fa in modo esagerato con danni collaterali agli organi.

«In realtà ora, dopo due mesi di epidemia abbiamo capito più cose. Intanto che i pazienti vanno gestiti in modo integrato e multi specialistico da internisti, pneumologi, infettivologi.



## ***I farmaci***

Abbiamo anche verificato che con l'uso precoce dell'idrossiclorochina e di cortisone abbinato all'eparina per chi manifesta complicanze polmonari, il rischio di aggravamento improvviso si è ridotto e abbiamo sempre meno pazienti in terapia intensiva» spiega **Dario Manfellotto**, Primario della UOC di Medicina Interna e direttore del Dipartimento della Discipline Mediche dell'Ospedale Fatebenefratelli Isola Tiberina di Roma.



«Stiamo imparando con la pratica clinica – aggiunge – ad anticipare la **tempesta di citochine**, la **risposta abnorme del sistema immunitario**, che quando arriva è devastante.

I primi dati clinici sulle terapie che sono stati raccolti negano l'utilità di molti farmaci, come anche di alcuni anti-virali, ma noi medici stiamo comunque utilizzando alcuni schemi di cura che andranno rivalutati nella loro importanza ed efficacia».

### ***Chi è ricoverato in ospedale***

Si stima che chi è ricoverato in ospedale può metterci dalle due alle otto settimane per riprendersi, con la stanchezza cronica che stenta ad andare via .

«Notiamo sempre più spesso – dice ancora Manfellotto, che è anche presidente nazionale della Federazione che riunisce i medici internisti ospedalieri delle Associazioni Dirigenti Ospedalieri Internisti (FADOI) – che **la malattia può durare di più dei classici 15-20 giorni stimati all'inizio dell'epidemia**, perché vi sono pazienti che mantengono il tampone positivo a lungo, anche molto tempo dopo la scomparsa dei sintomi».

### ***Chi è ricoverato in terapia intensiva***

Ancora più lungo il decorso di chi ha bisogno di un trattamento in terapia intensiva con sedazione e ventilazione meccanica.

Anche in questo caso ci sono differenze personali: qualcuno ci trascorre solo qualche giorno, altri intere settimane.

Chiunque sia stato sottoposto a ventilazione meccanica ha bisogno di un tempo di «recupero» lungo e si rende necessario un trasferimento in reparti a minore intensità di cura prima della dimissione.

Trascorrere molto tempo in un letto d'ospedale porta alla perdita di massa muscolare. I pazienti si sentiranno deboli e i muscoli impiegheranno del tempo a recuperare.

Alcune persone avranno bisogno di **fisioterapia per camminare di nuovo, ad altre servirà una riabilitazione respiratoria**.

I malati non più contagiosi vengono trasferiti in residenze sanitarie, che possono essere anche alberghi, dove sono aiutati a riprendere la loro autonomia.

«C'è chi per carattere recupera molto rapidamente , e in questo l'aspetto psicologico pesa moltissimo – conclude Manfellotto – mentre altri hanno una convalescenza molto più lenta e fanno fatica a riprendersi. È difficile generalizzare».

*(Salute, Corriere)*

**PREVENZIONE E SALUTE****L'ACQUA E LE BEVANDE GASSATE GONFIANO?**

*Bere due litri o almeno un litro e mezzo di acqua al giorno è indubbiamente uno dei requisiti fondamentali per una buona salute.*

Sappiamo infatti che l'idratazione è fondamentale al nostro organismo, e che la quantità d'acqua presente deve sempre essere costante.

**Ma bere tutta quest'acqua rischia di provocare gonfiore?**

**Le bevande gassate gonfiano come pensiamo?**

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Federica Furfaro**, gastroenterologa di Humanitas.

**VERO**

Per compensare quelle che sono le fisiologiche perdite d'acqua, dobbiamo ingerirne quotidianamente in gran quantità.

L'acqua che beviamo è essenziale per eliminare, attraverso l'urina, la concentrazione delle sostanze nocive presenti nel nostro organismo.

**Bere acqua naturale**, che sia in bottiglia o del rubinetto, è **fondamentale per il nostro organismo e, se si mantengono i limiti raccomandati** (due litri d'acqua al giorno), **non provoca gonfiore**.

L'acqua frizzante è ricca di anidride carbonica: è quindi normale sentirsi gonfi dopo averla bevuta.

Nelle altre bevande gassate all'anidride carbonica si aggiungono anche gli **zuccheri**: questi **aumentano notevolmente il gonfiore intestinale** e aggravano i sintomi, perché la flora intestinale è in grado di fermentarli.

Le bevande gassate possono inoltre aumentare disturbi correlati al reflusso gastro-esofageo.

In caso di **gonfiore addominale** è comunque importante riconoscere la causa:

- *potrebbe dipendere da un'alimentazione sbilanciata,*
- *da uno scorretto stile di vita,*
- *dall'assunzione di alcuni farmaci,*
- *dalla presenza di specifiche intolleranze alimentari,*
- *dallo stress,*
- *da un'alterazione a livello della flora batterica intestinale (sovracrescita batterica)*
- *nelle donne, da uno squilibrio ormonale o dal ciclo mestruale.*

**Se il disturbo persiste, è bene rivolgersi al proprio medico di fiducia**, che prescriverà i necessari accertamenti (come ad esempio **test del respiro specifici**) e l'eventuale terapia o dieta.

*(Salute, Humanitas)*





**PREVENZIONE E SALUTE****I SINTOMI DEL DIABETE:  
BORSE SOTTO GLI OCCHI, ACNE E PELLE INVECCHIATA**

*I segni sul viso spesso ci dicono cosa stiamo mangiando. E soprattutto di cosa stiamo abusando. Secondo uno studio dell'Associazione dermatologi inglesi, acne, pallore e borse sotto gli occhi sarebbero l'indicatore principale di un consumo sfrenato di zuccheri*

I segni sul viso spesso ci dicono cosa stiamo mangiando. E soprattutto di cosa stiamo abusando. Secondo uno studio dell'**Associazione dermatologi inglesi, acne, pallore e borse sotto gli occhi** sarebbero l'indicatore principale di un consumo sfrenato di zuccheri.

Di fatto questo tipo di alimentazione porterebbe a dei sintomi del diabete che si manifestano proprio sul volto.

La ricerca è stata pubblicata su *The Independent*:

*'I cibi ricchi di zucchero - precisa la dermatologa Tamara Griffiths - hanno un alto indice glicemico, che produce un notevole carico di zuccheri nel corpo e forti fluttuazioni dell'insulina. Nel tempo tutto ciò può portare allo sviluppo di resistenza all'insulina e diabete, che possono accelerare il processo di invecchiamento'.*

Da un abuso di zuccheri deriverebbe la "sugar face", ovvero la faccia da zucchero che si palesa con acne e invecchiamento della pelle, ma anche con borse sotto gli occhi e pelle grassa.

*"L'ingestione di cibi zuccherati - continua - agisce direttamente sull'invecchiamento della pelle, danneggiando le molecole che si producono quando gli zuccheri si combinano con proteine e grassi, in un processo noto come glicazione, e si legano al collagene e altri componenti della pelle".*

Occhio anche alla condizione della pelle in tutto il corpo: lo zucchero infatti è disidratante e procura un aumento dell'olio sul viso e sulla pelle.

Questo rende il corpo e soprattutto il volto più unto del normale.

Per stare tranquilli non superate i 30 grammi di consumo giornaliero di zucchero. (*Salute, La Stampa*)

**Over75: PRESSIONE, LA "MASSIMA" DEVE  
RIMANERE ENTRO I 120**

*Non superare questo valore riduce del 33% il rischio di eventi cardiovascolari*

Con il passare degli anni, **mantenere i livelli massimi della pressione sanguigna entro i 120 mmHg riduce il rischio di eventi cardiovascolari.**

Lo afferma, in studio pubblicato sulla rivista **Jama**.

Gli esperti hanno dimostrato che il valore di pressione sistolica pari a 140 mmHg, che negli Stati Uniti viene considerato come "nella norma", dovrebbe essere ridimensionato, almeno per gli anziani.

In **Italia**, invece, il valore di 120 mmHg viene ritenuto come "**soglia massima da non superare**", non soltanto per le persone in età avanzata, ma per l'intera popolazione.

Lo studio ha dimostrato che le condizioni sanitarie dei partecipanti che avevano mantenuto i livelli pressori entro i 120 mmHg erano migliori. Rispetto agli altri, infatti, questi soggetti correvano

➤ un **rischio inferiore del 32% di morte;**

**e del 33% d'incorrere in eventi cardiovascolari come infarto, scompenso cardiaco e ictus.** (*La Stampa*)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



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

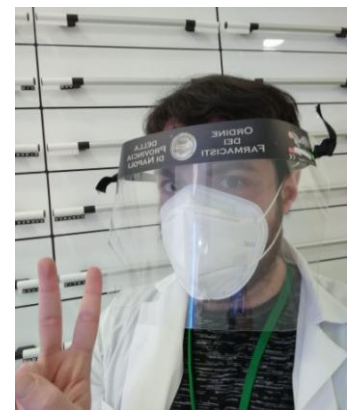
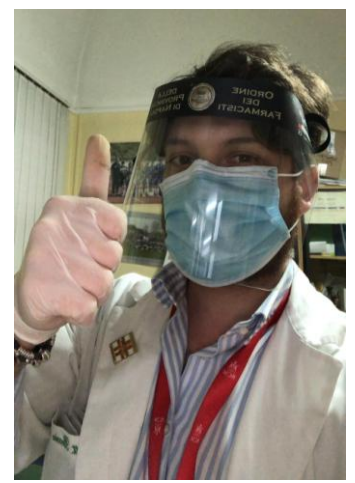
*Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.*



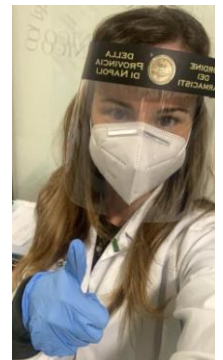




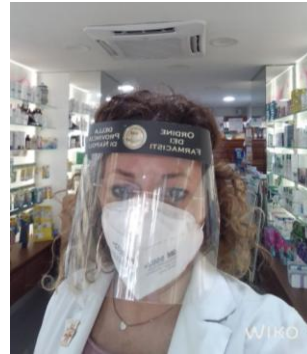
























FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

