



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Coronavirus, il punto sui farmaci: studi in corso e dati scientifici.

### Prevenzione e Salute

4. Igienizzare la propria auto: ecco cosa fare
5. Sangue dal naso frequente? Occhio alla pressione
6. Come avere gambe più leggere riattivando la circolazione.

*Proverbio di oggi.....*

**'A scopa nova scopa buono sulo tre gghiùorne.**

## CORONAVIRUS e SOLIDARIETÀ: DONATI all'ELEMOSINERE del PAPA, Farmaci per 103.000,00Euro

*L'Ordine dei Farmacisti di Napoli insieme al Card. S.E. Crescenzo Sepe continua ad occuparsi anche della povertà che sta dilagando nel tessuto della società a causa del virus.*

L'Ordine non dimentica gli ultimi con il progetto **Un Farmaco per Tutti** e **Una Visita per Tutti** portato avanti da anni con la **Curia di Napoli** e il cardinale **Crescenzo Sepe**.



È di ieri un nuovo incontro tra il presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli Vincenzo Santagada e il cardinale **Konrad Krajewski**, elemosiniere di Sua Santità Papa Francesco, nella sede del progetto nel centro storico di Napoli. Sono stati donati farmaci destinati ai poveri di Roma per un valore di oltre **103mila euro**.

«Un gesto d'umanità che congiunge scienza e spiritualità - commenta Santagada - Più che mai in questo momento abbiamo bisogno di entrambe».

«Tutto quello che farete ai più piccoli lo avrete fatto a me - dice Krajewski - Un cristiano deve guardare la povertà con gli occhi di Cristo e fare proprie tutte le nobili aspirazioni umane».

L'elemosiniere di Sua Santità ha donato all'Ordine dei Farmacisti il **rosario benedetto dal Santo Padre**.

**Un Ringraziamento a Tutti i Colleghi Farmacisti che hanno aderito al progetto**

**Un Farmaco per tutti**

**e ai tanti Volontari che quotidianamente dedicano parte del loro tempo alle attività di volontariato svolte presso la sede del progetto**

**SCIENZA E SALUTE****CORONAVIRUS, IL PUNTO SUI FARMACI:  
STUDI IN CORSO E DATI SCIENTIFICI**

*Le sperimentazioni cliniche avviate in Italia dall'Agenzia del farmaco. L'OMS ha lanciato il programma «Solidarity». Speranze dall'antireumatico Tocilizumab e da altri antinfiammatori. Tutte le novità sulle terapie, inclusi i trattamenti che sfruttano gli anticorpi dei guariti.*

**Gli studi clinici in Italia****Come si curano le persone con Covid-19?**

Le opzioni terapeutiche sono diverse (e i progressi della ricerca all'ordine del giorno), anche se non esistono ancora farmaci specifici contro il virus Sars-CoV-2. Il punto sulle novità e gli studi in corso.

Sono **20 gli studi clinici in corso in Italia**, autorizzati dall'Agenzia del

farmaco, su potenziali terapie per Covid-19. L'ultimo in ordine di tempo (1 maggio) è un grande studio multicentrico, chiamato **Ammuravid** e promosso dalla Società italiana di malattie infettive e tropicali (Simit), in cui vengono valutati, rispetto al trattamento standard, 6 diverse terapie:

- **Tocilizumab, Sarilumab, Siltuximab, Canakinumab, Baricitinib, Metilprednisolone.**

Recente anche il via libera a un trial su **Selinexor** (farmaco approvato negli Usa per il trattamento del mieloma multiplo in stadio avanzato).

Questi due trial si aggiungono ad altri tre approvati negli ultimi giorni:

- ✓ uno denominato **Escape**, coordinato dall'INMI Spallanzani di Roma, riguarda l'utilizzo di **Sarilumab**, un inibitore dell'interleuchina 6, in pazienti con polmonite di grado severo;
- ✓ un altro (**Protect**), coordinato dall'Istituto Scientifico Romagnolo per lo Studio e la Cura dei Tumori Meldola (Forlì-Cesena), è volto invece a valutare l'efficacia e la sicurezza dell'**idrossiclorochina** sia nella prevenzione dell'infezione nei soggetti esposti, come gli operatori sanitari, che nel trattamento precoce di Covid.
- ✓ C'è poi uno studio randomizzato (X-Covid), coordinato dall'Ospedale Niguarda di Milano, che valuta due differenti dosaggi di **Enoxaparina** (anticoagulante) per la tromboprofilassi di pazienti ricoverati positivi a Sars-CoV-2.

Altri 15 studi avevano avuto il via libera nelle settimane passate:

- ✓ uno su **enoxaparina sodica** somministrata a diversi dosaggi, nel trattamento di persone con quadro clinico moderato o severo;
- ✓ uno su **baricitinib** (inibitore delle Janus-kinasi 1 e 2, autorizzato in Italia per l'artrite reumatoide);
- ✓ due sulla **colchicina** (usata per il trattamento della gotta e della febbre mediterranea familiare);
- ✓ due sull'**idrossiclorochina** per i pazienti non gravi e come profilassi;
- ✓ due sull'antivirale **remdesivir** (per pazienti moderati e gravi),
- ✓ tre sull'antinfiammatorio **TOCILIZUMAB** (un trial si concentra sulla somministrazione precoce, gli altri due sui malati gravi),
- ✓ uno su **anakinra** ed **emapalumab**
- ✓ due su **sarilumab** (tutti farmaci antinfiammatori).

A questi si aggiunge la partecipazione al programma "**Solidarity**" dell'Organizzazione mondiale della sanità.

Tutti questi farmaci non sono privi di effetti collaterali, a volte anche importanti, e gli studi mirano proprio a capire, oltre all'efficacia, anche la sicurezza.

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE****IGIENIZZARE LA PROPRIA AUTO: ECCO COSA FARE**

*Volante, leva del cambio, freno: pulire bene con acqua e soluzione alcolica, specialmente se è un noleggio*

**FASE 2**, tutti di nuovo in automobile. Ma le regole di igiene valgono anche per la nostra macchina che va igienizzata, soprattutto se si tratta di una vettura a noleggio o di un *car sharing*.

Per questo l'Istituto superiore di sanità ha realizzato un poster con consigli pratici.

**Mani e superfici**

La prima regola riguarda sempre l'igiene delle mani.

Gli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità raccomandano, dopo aver guidato o essere stati dentro un autoveicolo, di lavarsi sempre le mani e non toccarsi occhi, naso e bocca.

E' importante anche pulire le varie superfici anche per eliminare la polvere accumulatasi in questi giorni in cui l'automobile è rimasta ferma. Basterà un panno in microfibra con alcol.

**Con candeggina e amuchina si igienizza più a fondo?**

In realtà, gli esperti dell'Iss sconsigliano l'utilizzo di questi prodotti perché l'ipoclorito di sodio presente potrebbe avere un'azione aggressiva su pelle e plastica.

**La sanificazione dell'aria condizionata**

Vanno controllati anche i filtri dell'aria condizionata. Per una pulizia in profondità, togliere anche il filtro dell'aria e sanificare le bocchette e i tubi che mettono in circolo l'aria stessa.

Usare l'aspirapolvere sulla tappezzeria oppure, se si sceglie di lavarla, farlo con gli appositi prodotti detergenti, prestando particolare attenzione ai tappetini dell'auto che, se usurati, andrebbero sostituiti.

**La mascherina**

L'utilizzo delle mascherine non è necessario se si viaggia da soli, ma lo diventa se si è insieme a persone che non convivono nella stessa casa o che hanno sintomi respiratori.

Comunque, se si viaggia con un'altra persona in auto, bisogna mantenere la distanza di sicurezza, (il passeggero deve sedersi sul sedile posteriore, dietro al guidatore) e, se possibile, tenere aperto il finestrino.

**Il car sharing**

Chi deve noleggiare un'automobile per maggior sicurezza può utilizzare i guanti, avendo però cura di non toccarsi occhi, naso e bocca, di sfilarli al rovescio e di smaltirli nell'indifferenziata.

L'uso dei guanti, però, non sostituisce mai la corretta igiene delle mani.

Inoltre, proprio come si fa normalmente a casa, allo stesso modo con un panno di microfibra e un preparato a base di alcol bisogna pulire tutte le superfici che possono essere state toccate da altre persone: volante, leva del cambio, freno a mano, bocchette dell'aria, cinture di sicurezza, indicatori di direzione, interruttori per tergicristalli e luci, specchietto retrovisore interno, leva per regolare lo specchietto retrovisore esterno, chiavi, maniglie.

*(Salute, Repubblica)*



**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****COME AVERE GAMBE PIÙ LEGGERE RIATTIVANDO LA CIRCOLAZIONE**

*Scopri la nostra strategia di benessere per diminuire il senso di gonfiore con piccoli trucchi da adottare ogni giorno*

**Ritenzione idrica** e senso di **gonfiore** si combattono a casa, ma anche in... piscina! Pomeriggi alle terme e attività come il nuoto costituiscono una ricetta di salute per chi ha **problemi di circolazione**, perché grazie all'azione dell'acqua è possibile drenare, aiutare il dimagrimento e rassodare favorendo l'eliminazione delle tossine.



A tavola una buona strategia è usare alternative **light** ai soliti cibi in grado di sollecitare il gusto senza appesantire e **ricordarsi di bere tanto**, soprattutto acqua e tisane. Il segreto per **gambe sane e belle?** Adotta uno stile di vita in grado di aiutare il tuo benessere ogni giorno: usare spesso la bicicletta e camminare sono una ricetta anti-tensione capace di dare una scossa alla circolazione.

**UN AIUTO DALLA DIETA** - Per **gambe leggere** e scattanti è bene ridurre il consumo di **sale** a tavola.

Non tutti sanno che il gusto si può modificare con pazienza e allenamento: inizia a fare attenzione a quanto sali i cibi e prova a diminuire le quantità che usi per l'acqua della pasta o per condire.

Settimana dopo settimana ti abituerai a percepire un sapore più naturale.

Via libera a **tisane non zuccherate**, acqua, tanta frutta e verdura.

Soprattutto quando l'afa si fa sentire consumare dei pasti ricchi può aumentare la sensazione di **gonfiore** e **pesantezza**, ecco perché è importante sostituire le tentazioni più caloriche con alternative **light** come frutta fresca, yogurt, miele e abbassare il **consumo di carne rossa**, fritti e salumi

**SÌ AL MOVIMENTO** - Praticare il **nuoto** aiuta la circolazione e favorisce il dimagrimento e il rassodamento muscolare.

Inoltre, non sovraccaricando le articolazioni, le attività in acqua come il nuoto sono adatte anche a chi ha molti chili da smaltire. Camminare nell'acqua, sul bagnasciuga o in piscina, dona per esempio sollievo alle **gambe** e apporta notevoli benefici al corpo con un **effetto drenante**.

In più, per le donne in gravidanza, questa semplice attività può risultare preziosa per tonificare i tessuti e migliorare la **circolazione sanguigna**, con conseguenze positive su stress e umore.

**PICCOLE ACCORTEZZE** - Attenzione a indossare sempre **tacchi chilometrici**, le scarpe giuste in grado di accompagnarti nella giornata sono fondamentali per il **benessere delle gambe** e della schiena, così come un abbigliamento scelto con gusto senza rinunciare al bisogno di comodità.

Per merenda? Una coppetta di mirtillo e frutti di bosco per stimolare il microcircolo.

Quando fai la doccia *alterna poi getti di acqua calda e fredda*, in modo da stimolare la circolazione: è lo stesso principio delle **terme**, che hanno un effetto terapeutico sulla circolazione periferica.

**A FINE GIORNATA** - Dedicare 15 minuti al proprio benessere non costa nulla, ma è determinante per combattere la stanchezza e ripartire con più slancio.

Dopo il lavoro prepara un **pediluvio** con acqua calda e versavi qualche cucchiaio di sale grosso, utile per drenare, bicarbonato e un rametto di rosmarino, antibatterico e deodorante. Puoi aggiungere nell'acqua anche qualche goccia degli **oli essenziali** di pompelmo, *ginepro e cipresso*, che decongestionano e favoriscono il **microcircolo**.

**STRATEGIE QUOTIDIANE** - Per i piccoli spostamenti usa la bicicletta... e i piedi!

**Camminare possiede numerosi benefici** a livello cardiovascolare: fallo per almeno 20 min. e con il tempo cerca di aumentare il passo. Ti aiuterà a migliorare l'efficienza del cuore, favorendo il benessere di **vene e arterie**, oltre a mantenere il peso forma e abbassare la pressione arteriosa. Se ami camminare puoi sperimentare *nordic walking, corsa e trekking* andando alla scoperta delle zone naturali:

✓ il training giusto per avere **gambe in forma** e una qualità della vita più felice. (*Salute, Tgcom24*)

# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

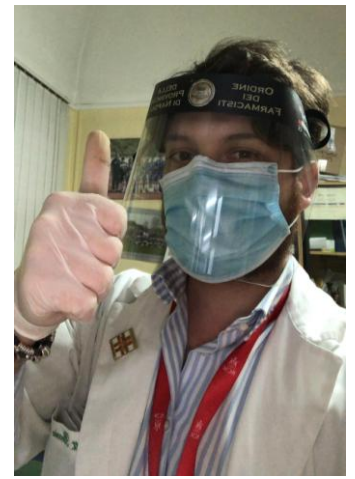


## ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

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

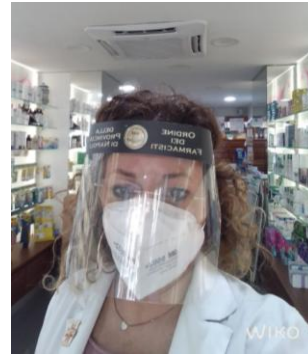


















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1994

