



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Sonniferi, ecco gli Effetti Collaterali. Dipendenza e Somnolenza. Poi ci sono farmaci per dormire che portano aggressività e allucinazioni
4. Pelle, sai che è importante tenerla monitorata per prevenire i tumori?

Prevenzione e Salute

5. Borsite del ginocchio: riposo, ghiaccio e fisioterapia per il recupero
6. Omega-3 index: un predittore di rischio più adatto del livello di Colesterolo?

Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

CORONAVIRUS Fase 2: NUOVE TERAPIE



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente: Prof. Vincenzo Santagada
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato



WEBINAR

Dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Per un'Offerta Divulgativa e Formativa in modo SMART



CADUCEO D'ORO 2019

**COVID-19: FASE 2
NUOVE TERAPIE**

Prof. Paolo ASCIERIO

Istituto Nazionale Tumori
Fondazione Pascale

Mercoledì 13 Maggio

Ore 21:00

COME PARTECIPARE

Per seguire la diretta live (e intervenire) basta collegarsi
sulla pagina Facebook dell'ordine

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

La diretta live si può seguire in doppia modalità,

1 **Nella piattaforma Zoom** (limitato per mercoledì a 100 unità)

2 **Via Facebook** (illimitato)

Per accedere alla piattaforma Zoom è necessario ricevere il link dove collegarsi

PREVENZIONE E SALUTE**BORSITE DEL GINOCCHIO:
RIPOSO, GHIACCIO E FISIOTERAPIA PER IL RECUPERO**

*Il **ginocchio** è una delle sedi in cui può sorgere una **borsite**.*

Si tratta dell'infiammazione della borsa, la sacca che contiene il liquido lubrificante dell'articolazione, che fa da cuscinetto fra i diversi tessuti come tendini e ossa. Traumi ripetuti nel tempo, l'abitudine a tenere a lungo determinate posizioni, ma anche un'infezione, possono favorire l'insorgenza di questa condizione. Cosa fare quando si è colpiti da **borsite del ginocchio** e, soprattutto, **come poterla prevenire?**

Ne parliamo con il dottor **Piero Volpi**, responsabile di Ortopedia del Ginocchio e Traumatologia dello Sport di Humanitas.

Questo tipo di borsite è noto anche come "**ginocchio della lavandaia**", per via della posizione tenuta dalle signore che, ginocchia per terra, lavavano i panni a mano: «Esercitare una pressione ripetuta sull'**articolazione**, soprattutto a contatto con superfici rigide, è una delle cause possibili della borsite, ma anche una contusione o dei traumi ripetuti nel tempo possono esserlo», ricorda il dottor Volpi.



Ecco perché il rischio di **BORSITE** insidia anche chi si dedica allo sport

: «Pensiamo alla **pallavolo** in cui sono frequenti le cadute con le ginocchia per terra, ma anche ad altre discipline come l'**hockey** in cui è utile indossare le ginocchiere. Un tempo anche i portieri di calcio le utilizzavano».

Sebbene la professione che lega il suo nome alla borsite sia ormai andata in disuso, ce ne sono altre che richiedono un inginocchiamento prolungato, come i **piastrellisti** o i **giardinieri**: «Anche per chi fa questi lavori è importante ricorrere a delle protezioni che possano prevenire i micro-traumi ripetuti che portano alla borsite», suggerisce il dottor Volpi.

Cosa fare nel caso in cui si sia colpiti dalla **Borsite**?

: «Se la borsite si presenta in una forma lieve si può intervenire con una **terapia conservativa**, evitando ulteriori traumi, applicando del **ghiaccio e delle creme**

antiedemigene per ridurre la tumefazione, il sintomo più evidente della borsite, riposandosi, se necessario assumendo degli antidolorifici e, infine, facendo fisioterapia.

Una **ginnastica lieve**, la **piscina** o la **cyclette** possono infatti stimolare in modo leggero l'attività muscolare dell'articolazione. Solo se la borsite diventa cronica si può pensare a un intervento chirurgico per asportare la **borsa**», conclude lo specialista. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

OMEGA-3 index: un predittore di RISCHIO più adatto del livello di COLESTEROLO?

L'indice omega 3 (omega-3 index) potrebbe essere più efficace del livello ematico di colesterolo nel predire il rischio di morte per qualsiasi causa.

Lo evidenzia uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Clinical Lipidology* da un team di ricercatori statunitensi diretto da William S. Harris, dell'Università del Sud Dakota di Sioux Falls.

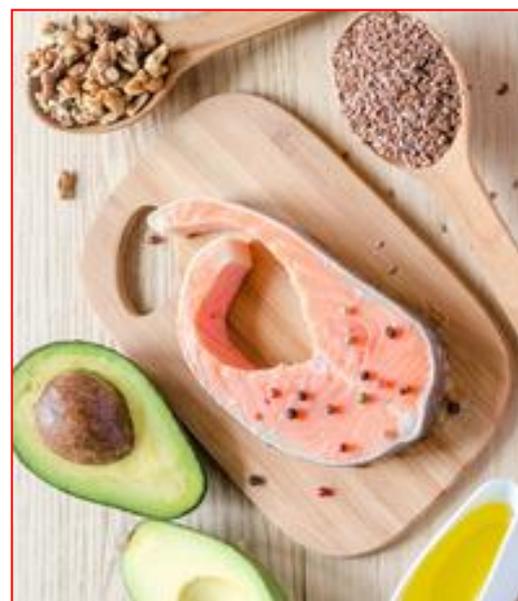
Secondo gli esperti, se il valore dell'indice omega 3 - che indica la percentuale di **Epa e di Dha presente nelle membrane dei globuli rossi** - è alto, il pericolo di morire per patologie cardiovascolari e altre cause si ridurrebbe di oltre il 30%.

La ricerca è stata condotta su **2.500 persone** di 66 anni, prive di malattie cardiache, che avevano preso parte all'indagine "*Offspring cohort of the Framingham Heart Study*".

Il loro stato di salute è stato monitorato fino all'età di 73 anni.

Al termine del periodo di osservazione, gli scienziati hanno scoperto che rispetto ai livelli di colesterolo nel sangue,

- ✓ l'*omega-3 index* era stato più efficace nel predire il rischio di morte per cardiopatie e per altre cause nei partecipanti.



In particolare, hanno osservato che i partecipanti che avevano un indice omega 3 **più elevato** - e quindi maggiori concentrazioni di **Epa (acido eicoisapentenoico)** e **Dha (acido docosaesaenoico)** - correvano un pericolo più basso del **34%** di morire per tutte le cause e del **39%** di perdere la vita a causa di malattie cardiovascolari rispetto ai volontari che avevano un omega-3 index inferiore.

“Sappiamo tutti che il livello di **colesterolo** nel sangue rappresenta un importante fattore di rischio per le patologie cardiovascolari, e dato che queste malattie costituiscono una delle principali cause di morte nel mondo occidentale, sarebbe ragionevole aspettarsi che un livello di colesterolo alto possa comportare un rischio maggiore di morte prematura - osserva il dottor Harris -.

Ma nel nostro studio questo non si è verificato:

- quando i livelli basali di colesterolo nel sangue sono stati sostituiti con l'**indice omega-3** negli stessi modelli multi-variabili,
- il primo non era significativamente associato a nessuno degli esiti valutati, mentre il secondo era correlato a quattro esiti su cinque”.

Gli esperti concludono che sono necessari **ulteriori studi** per confermare i risultati della ricerca e per determinare se potrebbe essere opportuno includere l'indice omega-3 tra gli **esami del sangue di routine**, insieme alla glicemia e ai livelli di colesterolo.

(Salute, Sole24Ore)

SCIENZA E SALUTE

SONNIFERI, ecco gli Effetti Collaterali. Dipendenza e Sonnolenza. Poi ci sono farmaci per dormire che portano aggressività e allucinazioni

Mai esagerare con questo tipo di medicinali, e prenderli sempre con l'assenso del medico.

I sonniferi possono portare anche allergie, se siete intolleranti ai principi attivi del farmaco. Le migliori alternative dei rimedi naturali.

DANNI DEI SONNIFERI

Il **sonno** aiuta il nostro cervello a mantenersi sano, e protegge tutte le sue funzioni cognitive.

Un essere umano dovrebbe dormire, serenamente, almeno **sette ore a notte**, al fine di scongiurare il declino delle facoltà cerebrali e l'arrivo di alcune forme di demenza che di solito si manifestano durante la terza età.

Molte persone però soffrono di **insonnia**, fanno cioè fatica ad addormentarsi in maniera naturale e perciò ricorrono all'uso dei **sonniferi**, scorciatoie farmacologiche (e quindi chimiche), per poter ritrovare il sonno perduto.

Eppure i sonniferi non rappresentano una soluzione sicuramente valida per il trattamento dell'insonnia cronica, perché gli **effetti collaterali** ad essi associati possono essere davvero gravi e chi ne fa abuso rischia di **danneggiare seriamente il cervello**, di **incappare in malattie gravi come l'Alzheimer** e addirittura di **aumentare il rischio di morte prematura**. I sonniferi vanno assunti sotto stretta prescrizione medica affinché se ne scelga uno adatto alle proprie esigenze.

RISCHI PER LA SALUTE DEI SONNIFERI

Vediamo insieme quali sono i **rischi** legati all'uso, e all'abuso, dei **sonniferi**:

- Tra i sonniferi comunemente prescritti ci sono i **tranquillanti**, a base di **benzodiazepine**, sostanze che servono a combattere l'ansia, le convulsioni, gli spasmi muscolari e che generano sonnolenza. Con il passare del tempo, l'efficacia di tali tranquillanti tende a diminuire e induce chi ne fa uso a volerne incrementare la dose per poter ottenere gli stessi risultati goduti all'inizio del trattamento. La dipendenza è dunque dietro l'angolo e gli effetti collaterali sono gravissimi. Tra questi si rilevano **le depressioni, i disturbi della concentrazione, la nausea e le emicranie**. Aumentano anche gli stati di agitazione e di ansia. Le benzodiazepine non dovrebbero mai essere assunte per periodi prolungati.
- Le benzodiazepine hanno a poco a poco sostituito i **barbiturici**, considerati ormai obsoleti oltre che altamente tossici. I barbiturici sono degli ansiolitici e degli anticonvulsivanti il cui impiego oggi è limitato al campo anestetico, Gli effetti collaterali sono molto gravi: atassia, nistagmo, eccessiva sedazione, turbe della coscienza.
- I **Farmaci Z** (Z Drugs) raggruppano alcune tipologie differenti di sonniferi. Le molecole di questi sonniferi hanno in comune solo la lettera iniziale, la "Z" e sono lo **Zolpidem**, lo **Zaleplon** e lo **Zopiclone**. Anche questi sedativi comportano effetti collaterali serissimi, come allucinazioni, aggressività, incubi, amnesia retrograda e anterograde e mal di testa.
- I sonniferi possono provocare anche **manifestazioni allergiche** qualora si sia intolleranti ai principi attivi del farmaco. Le reazioni più comuni sono: vista offuscata, tachicardia, orticaria, raucedine, dolori al petto e sensazione di soffocamento.

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE**PELLE, SAI CHE È IMPORTANTE TENERLA MONITORATA PER PREVENIRE I TUMORI?**

*Lesioni, nei o altri punti critici in cui la nostra cute si arrossa o gonfia sono **segnali** attraverso cui la nostra **pelle** comunica noi.*



Spesso per darci informazioni fondamentali a **prevenire patologie** di diverso tipo, anche i tumori. Ecco perché molto importante tenere sempre sotto osservazione l'intera superficie della propria cute.

Non si tratta di un'operazione facile: in termini di prevenzione, oggi la tecnologia, può fare molto. Come? Attraverso uno strumento digitale chiamato **videodermatoscopio** è possibile monitorare la pelle in modo semplice, rapido e sicuro e prevenire la loro degenerazione in melanoma, il tumore aggressivo della pelle.

LA TECNOLOGIA AMICA DELLA PELLE

- ❖ La diagnosi dermatologica può avvenire attraverso due tecniche che sfruttano la tecnologia: la **dermatoscopia** e la **videodermatoscopia**.

La **dermatoscopia** (o *epiluminescenza*) è una tecnica non invasiva importante per la diagnosi precoce dei tumori cutanei. Per effettuarla serve un dermatoscopio, ossia una lente che ingrandisce fino a 100 volte la lesione cutanea, questa viene illuminata da una luce che permette l'osservazione delle caratteristiche morfologiche e strutturali della stessa, altrimenti non apprezzabili a occhio nudo.

Oltre ai **nei e alle forme pre-tumorali e tumorali**, con il dermatoscopio vengono viste anche le lesioni non tumorali assolutamente benigne.

La **videodermatoscopia** è invece l'evoluzione della dermatoscopia. Attraverso un **sistema wireless**, essa ci permette di trasferire i fotogrammi e le immagini digitali ad altissima risoluzione, acquisiti con il videodermatoscopio, sia in macro facendo una panoramica delle varie aree del corpo, sia di una zona ristretta dove si hanno, per es., cinque-sei nei, che vengono marcati con delle frecce.

La **videodermatoscopia** può essere utilizzata anche nella **tricoscopia**, cioè nell'analisi del capello, per diagnosticare delle particolari patologie del cuoio capelluto oppure delle forme di alopecia areata.

TUMORI CUTANEI: GENESI E PREVENZIONE: Oltre al **melanoma**, un tumore maligno che può insorgere su cute integra e che può generare metastasi, esistono altre forme tumorali cutanee che hanno un'incidenza del 90%. Si tratta dei carcinomi **basocellulari** e di quelli **spinocellulari**.

Questi **due tipi di tumore cutaneo difficilmente determinano metastasi**:

il **carcinoma basocellulare**, asportato chirurgicamente potrebbe avere delle recidive a distanza di tempo, mentre lo **spinocellulare**, che è più invasivo, potrebbe andare a colpire la parte del sistema **linfonodale**.

Avere una pelle particolarmente chiara, occhi azzurri, capelli rossi o biondi in generale aumenta la percentuale di rischio di ammalarsi dei tumori della pelle. Ecco i **consigli** della dottoressa Strangi:

- ❖ *non esporsi al sole dalle 11 alle 15, soprattutto nel periodo estivo;*
- ❖ *protegersi con creme solari con fattore 30 o 50 (meglio 50) indipendentemente dal tipo di pelle;*
- ❖ *ripararsi con i vestiti, gli occhiali da sole e il cappello;*
- ❖ *fare una visita dermatologica dai 18 anni di età, una volta l'anno, tempistica che si accorcia a 4-6 mesi, per cinque anni consecutivi, per coloro che hanno subito l'asportazione di un melanoma;*
- ❖ *considerare la regola del cosiddetto ABCDE del neo:*
 - **A** sta per *asimmetria*,
 - **B** per *bordi irregolari*,
 - **C** per *colore* (o un colore disomogeneo o la presenza di più colori all'interno dello stesso neo, oppure la modifica del colore verso una colorazione più scura),
 - **D** per *dimensioni* (vengono considerati più a rischio i nei che superano i 6 millimetri;

E per evoluzione della lesione, per esempio, da piatta diventa rilevata; (Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



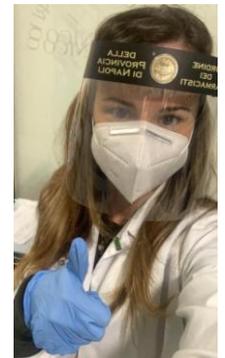
ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

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

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

