



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno IX – Numero 1948

Lunedì 21 Dicembre 2020 – S. Pietro Canisio

AVVISO

Ordine

1. Ordine: Webinar - Test diagnostici
2. Ordine: Covid-19 - Dati
3. Ordine Tampone gratuito

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Covid, in Italia mortalità altissima: un'analisi delle possibili cause
5. Mal di spalla: cosa può essere?
6. Colpo della strega e altre lombalgie, ecco come battere il dolore



Prevenzione e Salute

7. Stanchezza, fatica e stress: potrebbe trattarsi di pandemic fatigue
8. Colesterolo, super farmaco lo dimezza: «In Italia potrà salvare diecimila persone l'anno».

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

'O carro s'acconcia p' 'a via

COVID, in Italia MORTALITÀ ALTISSIMA: un'analisi delle Possibili Cause

Abbiamo una speranza di vita tra le più alte al mondo e quindi tanti anziani fragili. Inoltre i contatti familiari e intergenerazionali sono stretti e frequenti.

Perché così tanti morti di Covid in Italia?

«In primo luogo siamo scrupolosi nel calcolo dei decessi per coronavirus, così come richiesto dall'Oms. Non sappiamo se Paesi con cifre più basse utilizzano gli stessi criteri —. Inoltre la nostra speranza di vita è tra le più alte del mondo (83 anni) e di conseguenza abbiamo tanti anziani, in gran parte fragili».



Marzo e aprile

I deceduti per Covid, in Italia, hanno un'età media di 80 anni e almeno una **patologia cronica**, come diabete, ipertensione, tumori.

Ma non sono pochi i pazienti con due o tre **comorbilità**. Per spiegare l'altissima mortalità va fatto anche un altro ragionamento, relativo ai mesi di marzo e aprile. Nessun altro Paese ha affrontato una diffusione così rapida e letale del virus nell'arco di poche settimane. In Lombardia i decessi totali (non solo per Covid) sono stati 42.700 nei due mesi, rispettivamente il 191% (marzo) e il 117% (aprile) in più rispetto alla media degli anni 2015-19.

Contatti sociali

«La situazione italiana è frutto di numerosi elementi —.

Oltre ai criteri di calcolo dei decessi per (o con) Covid e alla speranza di vita elevata, dobbiamo tenere conto delle nostre abitudini sociali.

I contatti familiari e intergenerazionali sono stretti e frequenti, cosa che non avviene in altri Paesi.

Il numero di morti non è imputabile a malasanità, che in Italia è assai rara: abbiamo capacità diagnostiche e terapeutiche di ottimo livello».

Per **Gianni Rezza**, dir. Prev. al Min. della Salute, «l'eccesso di mortalità in Italia è intorno al 40%, un dato sovrapponibile a quello europeo». (Corriere)

aqma
ITALIA SPA

STARTUP INNOVATIVA NAPOLETANA e
GIOVANE MULTINAZIONALE FARMACEUTICA

ha avviato la sua prima campagna di

EQUITY CON **BU** BACKTOWORK
CROWDFUNDING

DIVENTA SOCIO

www.backtowork24.com

<https://www.backtowork24.com/online-campaign.php?c=111-aqma>

SCIENZA E SALUTE**MAL DI SPALLA: COSA PUÒ ESSERE?**

Tra i disturbi in ambito muscolo-scheletrico, il mal di spalla è uno dei più comuni. Infatti, può avere molteplici cause ed essere legato a disturbi molto diversi tra loro.

Da cosa è formata la spalla?

La spalla è l'articolazione più sofisticata e capace di muoversi del nostro organismo. È formata da **ossa** (*omero, scapola e clavicola*) e da tutta una serie di *legamenti, muscoli e nervi*, che concorrono insieme per permetterci di eseguire movimenti e azioni indispensabili per la nostra vita quotidiana.



La spalla è un'articolazione complessa perché è formata da più articolazioni: le prime due sono quelle che connettono la scapola alla clavicola e la clavicola allo sterno, rendendo possibile la connessione fra arto superiore e tronco; inoltre la scapola si articola anche con l'omero formando l'articolazione gleno omerale, quella che normalmente viene considerata l'articolazione della "spalla".

A livello della testa omerale sono presenti due "protuberanze" (le tuberosità) su cui si inseriscono i muscoli della cuffia dei rotatori, cioè le strutture che fanno muovere la spalla. Come in ogni articolazione è poi presente un **complesso capsulolegamentoso che regola il movimento di tutte le articolazioni** rendendo tutto questo complesso meccanismo sia comunicante e funzionale.

Mal di spalla: infiammazione della cuffia dei rotatori

L'infiammazione della **cuffia dei rotatori** e, nei casi più gravi, la sua rottura, sono tra le più comuni cause di dolore alla spalla.

La cuffia dei rotatori è formata da **quattro muscoli e tendini** che mantengono stabile l'articolazione tra scapola e omero e permettono il suo movimento in diverse direzioni.

Quando la cuffia dei rotatori si infiamma, la zona risulta immediatamente dolorante, sia in movimento, sia a riposo.

La postura ha il suo ruolo

Il mal di spalla potrebbe dipendere anche da una postura scorretta. L'utilizzo di alcuni device, come gli smartphone o i laptop, obbligano la nostra schiena e le nostre spalle a mantenere, magari per un tempo eccessivo, una posizione innaturale, che alla lunga può manifestarsi in dolore.

Tendinopatia calcifica

Un'altra condizione che può determinare dolore è la **tendinopatia calcifica** (più frequente nelle donne tra i 40 e i 60 anni): un'infiammazione degenerativa dei tendini che comporta la presenza di piccoli depositi di calcio nello spessore dei tendini stessi.

Tendiniti e infiammazioni dei tendini

Coloro che, per lavoro o per hobby, **mantengono ripetutamente il braccio sollevato**, come i nuotatori, i muratori, i parrucchieri o i tennisti, **rischiano maggiormente di avere un'infiammazione dei tendini**, che si tradurrà in mal di spalla.

Alla lunga, l'infiammazione può trasformarsi in rottura: spesso il dolore persiste, ma non si pensa di rivolgersi a uno specialista perché la spalla, nonostante sia danneggiata, è in grado di compensare il danno, funzionando correttamente.

Come si cura il mal di spalla?

Quando fa male una o entrambe le spalle, la prima cosa da fare è rivolgersi allo specialista di riferimento. Dopo la radiografia, che evidenzierà l'estensione e la gravità del problema, **il medico potrà valutare come sia meglio muoversi: a seconda dei casi**, potrebbe bastare il riposo, oppure si potrà proporre una terapia con onde d'urto o, la riabilitazione fisioterapica o, ancora, la chirurgia. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**STANCHEZZA, FATICA e STRESS:
potrebbe trattarsi di PANDEMIC FATIGUE**

La *pandemic fatigue*, letteralmente *fatica da pandemia*, sta colpendo molte persone in questo periodo: le stime ritengono che si tratti di più del 60% della popolazione europea con sintomi quali estrema stanchezza e spossatezza fisica e mentale.



Ma cos'è la pandemic fatigue e come si può contrastare?

Cos'è la pandemic fatigue

«La “*Pandemic Fatigue*” è una **risposta mentale alle situazioni associate alla pandemia** che stiamo vivendo e si stanno protraendo.

Si potrebbe descrivere come una **stanchezza che diventa insofferenza alle regole** che hanno cambiato le nostre abitudini e ridotto la nostra libertà.

Si fa quindi strada la **voglia di libertà e autodeterminazione dei propri comportamenti, con il rischio di contravvenire alle indicazioni sociali e legislative.**

Questo perché, se nella prima fase della pandemia avevamo le risorse individuali e collettive accumulate nel periodo pre-COVID per rispondere allo stress causato dal timore per la salute, per le misure di limitazione della libertà, delle proprie scelte e abitudini, ora si vanno esaurendo le energie.

La **stanchezza fisica e mentale** di dover cambiare le proprie azioni automatiche e naturali in favore di misure non spontanee ma necessarie a proteggere e proteggerci dal contagio e l'incertezza della fine della pandemia, richiedono un grande dispendio di energie.

Questo contribuisce anche a demoralizzare, demotivare e aumentare il senso di fatica.

L'OMS descrive la *pandemic fatigue* come una **condizione mentale di demotivazione nel seguire i comportamenti protettivi raccomandati**».

Quali rischi comporta?

La fatica da pandemia **può manifestarsi in modo diverso da persona a persona**. «Fattori emotivi, percettivi ed esperienze diverse condizionano l'insorgenza delle sensazioni associate alla pandemic fatigue, che implicano anche la tendenza a “normalizzare” la situazione e adattarsi a essa, con una riduzione della percezione pericolosa del virus». Sono sensazioni comuni:

- **affaticamento mentale, stanchezza fisica, demotivazione, pessimismo, noia, rabbia, paura, percezione di inutilità delle azioni quotidiane, appiattimento emozionale ma anche disturbi del sonno, difficoltà nell'organizzare la propria quotidianità e a mantenere la concentrazione, difficoltà a pianificare e progettare il futuro, tendenza a rassegnarsi alla situazione pandemica.**

«Accanto a queste sensazioni, però, resta il senso del pericolo per l'incertezza sull'andamento della pandemia, alimentato anche da informazioni spesso contraddittorie a riguardo», sottolinea lo specialista.

Come affrontare la pandemic fatigue?

«Dobbiamo imparare a risparmiare e rigenerare le energie fisiche e mentali; per farlo è importante **imparare a vivere il presente**, con le piccole cose che possono aiutarci a resistere fino al momento in cui ripartire appena l'emergenza sarà superata.

E mentre ci prepariamo, per ridurre l'impatto della *pandemic fatigue* e motivare le persone a resistere, l'OMS ritiene fondamentale che chi è ai vertici riconosca le difficoltà della situazione e l'impegno della gente, comprenda le fasce della popolazione più a rischio di fatica da pandemia, spieghi con trasparenza le ragioni delle restrizioni e delle scelte, coinvolgendo le persone coordinando azioni, comunicazioni e decisioni», conclude il prof. Perna. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**COLPO DELLA STREGA E ALTRE LOMBALGIE,
ECCO COME BATTERE IL DOLORE**

Improvvisamente il “colpo della strega” (lombaggine o lombalgia) blocca ogni movimento.

Il dolore si presenta senza farsi annunciare, spesso dopo normali movimenti.

Mentre si solleva qualcosa, ci si china o ci si alza da una sedia.

Ma anche senza una ragione precisa. Sentiamo i muscoli della parte bassa della schiena contratti e irrigiditi, il dolore si focalizza nella parte bassa della schiena e può arrivare a toccare anche i glutei e le gambe. Generalmente la causa sta nei danni alle strutture ossee e cartilaginee della colonna.

Ma si può trattare anche di una contrattura muscolare, di uno stiramento, blocco delle articolazioni vertebrali.

I CONSIGLI

Che cosa fare subito senza aggravare la situazione?

Prima regola:

sdraiarsi sulla schiena (se possibile su un tappeto a terra) poggiare i polpacci sul sedile di una sedia o di una poltrona in modo da formare un angolo di 90 gradi.

Viene consigliato di sdraiarsi su una superficie dura anche per dormire.

Seconda regola:

per alleviare il dolore applicare una fonte di calore nella parte bassa della schiena con cuscini termici, borse dell'acqua calda o cinture termiche.

Il medico, e solo lui, può decidere se prescrivere antidolorifici e miorilassanti.

Se assunti per poco tempo sono ben tollerati se la terapia si potrae ricordare che alcuni possono irritare la mucosa gastrica e altri compromettere anche la lucidità alla guida.

Una volta che il dolore si è attenuato provare a fare degli esercizi che aiutino a riprendere la mobilità

IL VADEMECUM

- 1. Mantenere sotto controllo il peso contro il sovraccarico per i dischi della colonna, per le articolazioni e per i muscoli*
- 2. Tenere sotto controllo lo stress che tende a indurire i muscoli della schiena*
- 3. Fare attività fisica come la ginnastica in acqua e le camminate in zone non accidentate, evitare gli sport che generano traumi*
- 4. Fare stretching, eseguire esercizi per mantenere l'elasticità muscolare e una buona mobilità della schiena. Sì allo yoga*
- 5. Attenzione al sonno: controllate il materasso per una postura corretta*
- 6. Limitare il fumo, che riduce l'ossigenazione dei tessuti muscolari*
- 7. Regolare il sedile in auto in modo da mantenere le braccia e le gambe leggermente flessi, con la colonna e il bacino aderenti al sedile*
- 8. Ricordare sempre che quando si sollevano i pesi è opportuno piegare le gambe*
- 9. Imparare tecniche di respirazione per rilassarsi e mitigare il dolore con il quale, nel caso sia cronico, si deve convivere.*

(Il Mattino)



PREVENZIONE E SALUTE

COLESTEROLO, super farmaco lo dimezza: «In Italia potrà salvare diecimila persone l'anno»

In Italia, ogni anno, per malattie cardiovascolari muoiono più 224.000 persone: di queste, poco meno di 50.000 sono imputabili al mancato controllo del colesterolo.

Su oltre un milione di pazienti più ad alto rischio, più di 8 su 10 hanno valori di colesterolo superiori a quelli delle linee guida europee.

Un problema sanitario che rischia di aggravarsi anche per i controlli di routine saltati a causa della pandemia di [Covid-19](#) ma che potrebbe ridursi grazie all'arrivo di farmaci innovativi, in grado di controllare i livelli di colesterolo troppo alti anche nei pazienti che non riescono a farlo con le statine.



È quanto emerge dal congresso della Sic, la Società italiana di cardiologia, nel corso del quale sono state annunciate le due nuove molecole che saranno disponibili in Italia già dal 2021 grazie alla loro efficacia registrata in due studi già pubblicati sul *New England Journal of Medicine*.

Un farmaco, infatti, **basato su piccoli Rna interferenti**, determina

- la **riduzione del 54% del colesterolo Ldl** (noto come quello 'cattivo') grazie a due iniezioni sottocutanee l'anno e non porta alcun effetto collaterale su fegato e reni.

L'altro è l'**ACIDO BEMPEDOICO**, che

- **riduce di circa il 20% l'Ldl** senza portare dolori muscolari come invece possono fare le statine.

Questi farmaci, attraverso **l'inibizione dell'Rna che l'attiva, bloccano la produzione di Pcsk9**, una proteina implicata nel trasporto e nella distruzione dei recettori per il colesterolo sulla superficie delle cellule epatiche.

«La riduzione di livelli di colesterolo nel sangue nei pazienti ad alto rischio è un importante obiettivo di salute pubblica che in futuro potrebbe consentire di ridurre la mortalità per eventi cardiovascolari salvando 10.000 vite», spiegano **Ciro Indolfi**, presidente Sic, e **Pasquale Perrone Filardi**, presidente Sic.

«Il colesterolo rappresenta uno tra i più importanti fattori di rischio cardiovascolare, responsabile di 47.000 decessi l'anno con una spesa sanitaria che arriva a 16 miliardi di euro per costi diretti e indiretti.

Tenere più basso il livello di colesterolo 'cattivo'

- *fa ridurre i rischi di infarto e ictus e la conseguente mortalità», commenta Indolfi.*

Per Perrone Filardi, «più di un milione di italiani sono a rischio altissimo di eventi cardiovascolari di questi solo il 20% raggiunge gli obiettivi raccomandati dalle linee guida internazionali che hanno abbassato i valori di riferimento al di sotto 55 mg/dl».

(Salute, Il Mattino)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



COMUNICAZIONE del Domicilio Digitale (PEC)

Gli iscritti che **hanno già richiesto la PEC** tramite il sito istituzionale hanno ricevuto (o riceveranno) per e-mail ordinaria il **link con le credenziali di accesso** composte da:

- 1: **Username** (*indirizzo digitale personale PEC*);
- 2: sulla e-mail personale (*inserita al momento della richiesta fatta sul sito Istituzionale dell'Ordine*) hanno ricevuto un link che rimane **attivo per circa 3 ore** per l'inserimento di una password personale;

AVVISO

Per tutti coloro che hanno già fatto richiesta e sono in possesso della sola **Username** possono cliccare sul seguente link per **l'attivazione della password**:

<https://gestionemail.pec.it/loginproxy/reset-password>

Per gli Iscritti che hanno già Fatto Richiesta della Pec sul Sito Istituzionale e Non hanno ancora Ricevuto la Username devono inviare all'indirizzo e-mail dell'Ordine

info@ordinefarmacistinapoli.it

istanza per ricevere la propria Username.

Per la password rifarsi al punto 2

**SI PRECISA CHE LA RICHIESTA DELLA PEC SUL SITO
VA INSERITA UNA SOLA VOLTA PER EVITARE DUPLICATI.**

Covid a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

Al via l'unità mobile dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area Metropolitana di Napoli.

Nei prossimi giorni sarà reso noto il calendario degli appuntamenti relativi ai mesi di **Gennaio e **Febbraio****

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati. Raggiungerà le varie piazze dell'area metropolitana secondo un **calendario che sarà reso noto nei prossimi giorni** e le prenotazioni potranno avvenire attraverso le *farmacie* del posto o attraverso gli *enti assistenziali che operano sul territorio*.

L'iniziativa si avvale della **collaborazione** di **FEDERFARMA NAPOLI**.

«Dopo l' iniziativa **Un Farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**, che ieri ha ricevuto il Premio **Eccellenze in Campania**, Istituito dall'Associazione Culturale Terre di Campania, «*quale riconoscimento alle personalità che si sono distinte in vari campi dalla cultura e della ricerca*».

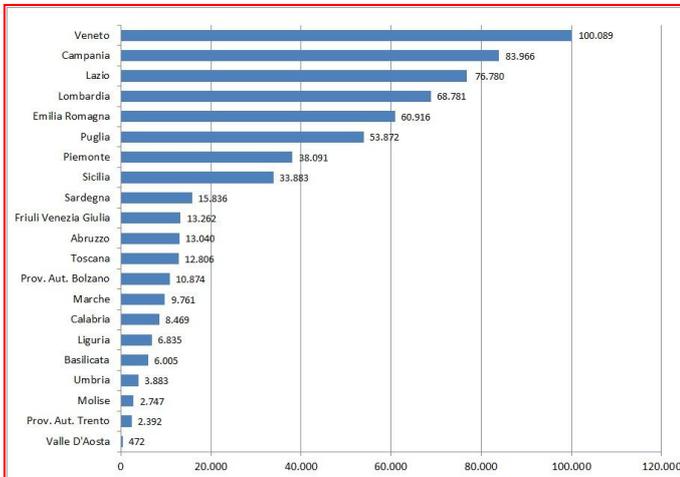


ORDINE: Emergenza Coronavirus

Di seguito i vari grafici che riepilogano l'emergenza sanitaria da Covid-19

Incremento assoluto dei casi di COVID-19

Il grafico illustra i nuovi casi giornalieri di infezione da Covid in Italia a partire dal 1 settembre 2020.

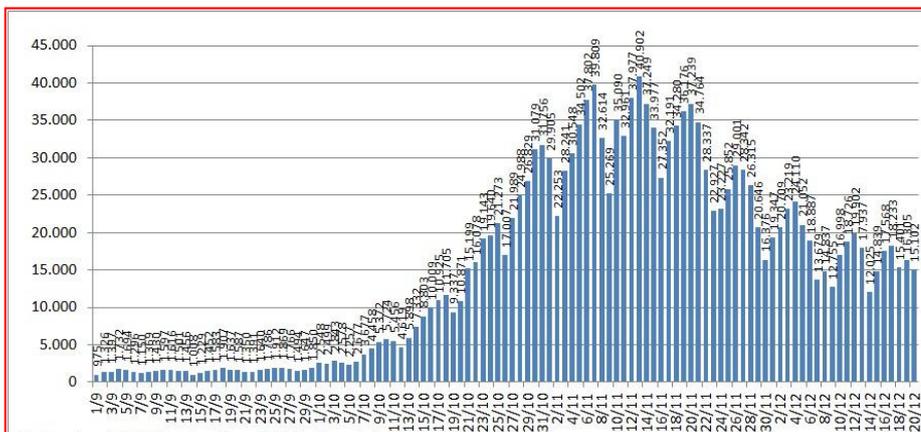


elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento: **20 Dicembre 2020**

Casi attivi di Covid-19

Il grafico illustra la distribuzione regionale dei casi attualmente positivi al Covid-19 (Ricoverati in Terapia Intensiva, Ricoverati con Sintomi, Isolamento Domiciliare)

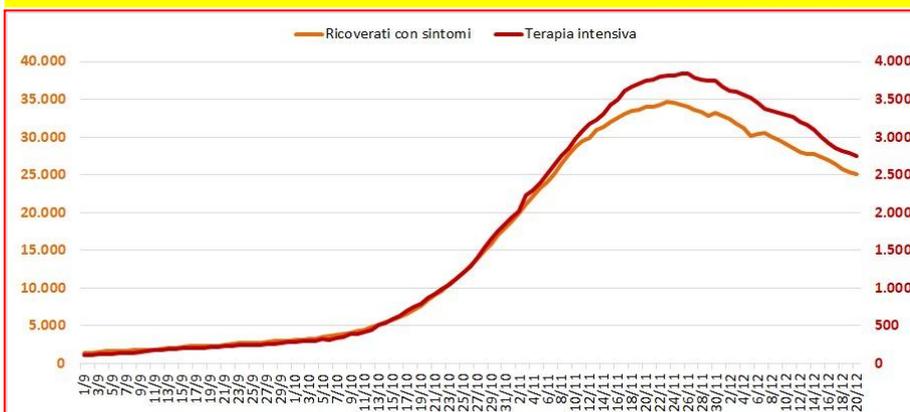


elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento: **20 Dicembre 2020**

Trend Ricoverati con Sintomi e in Terapia Intensiva

Il grafico mostra l'andamento dei Ricoveri in Ospedale e in Terapia Intensiva di pazienti positivi a Covid-19 in Italia



elaborazione **GIMBE** da casi confermati dal Ministero della salute;

Aggiornamento: **20 Dicembre 2020**