



farmaDAY



FOFT 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2012

Mercoledì 07 Aprile 2021 – S. Ermanno

AVVISO

Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Ordine: Corsi ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Caduta dei capelli negli uomini: quali sono le cause?
5. Sapete che cos'è il «ginocchio del saltatore»? Ve lo spieghiamo.



Prevenzione e Salute

6. Menopausa, i consigli per alleviare i sintomi.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

CADUTA DEI CAPELLI NEGLI UOMINI: QUALI SONO LE CAUSE?

L'importanza della salute dei capelli non dovrebbe mai venire sottovalutata, negli uomini come nelle donne.

Le cause della caduta dei capelli

«La caduta dei capelli, se limitata, è normale e fisiologica, specie in alcune stagioni dell'anno».

«Nel caso degli uomini, l'80% può soffrire di alopecia androgenetica (*Calvizie*), patologia dovuta a cause genetiche o *Ormonali*».

La caduta dei capelli può anche dipendere da altre cause, come eventuali disfunzioni della tiroide, alterazioni del sistema immunitario, carenze alimentari o altre patologie che potrebbero necessitare di ulteriori accertamenti.

«La visita dermatologica con **Tricoscopia** (*analisi del capello*) serve a comprendere le cause e intervenire con terapie mediche adeguate, se necessario. Dieta sana ed equilibrata con frutta e verdura ricchi di antiossidanti naturali, uova e pesce, astensione dal fumo di sigaretta e protezione dei capelli dai raggi solari aiutano la prevenzione».



I segnali da non sottovalutare

«L'assottigliamento dei capelli è il primo campanello d'allarme ed è il tipico segno di chi ha una predisposizione genetica all'alopecia. Senza aspettare che i capelli cadano in eccesso e l'arretramento a livello delle tempie (*fronto-temporale*) sia già diffuso, la **visita dermatologica con tricoscopia** (*analisi del capello*) serve proprio a valutare i segni caratteristici di questa condizione che non si può prevenire, ma si può rallentare con alcuni interventi».

I consigli per capelli in salute

L'alimentazione e lo stile di vita hanno un ruolo importante nel mantenimento della salute dei capelli.

Frutta e verdura ricche di antiossidanti naturali sono particolarmente indicate, così come le *uova e il pesce, ricchi di L-Lisina*.

È ugualmente importante proteggere i capelli dai raggi solari con un cappello, eliminare eventuali tracce di gel e lacca dai capelli con lavaggi frequenti, e utilizzare prodotti adeguati come uno shampoo delicato e anticaduta.

Infine, la raccomandazione è quella di non fumare. (*Salute, Humanitas*)

GUACCI SPA
Distribuzione Farmaceutica dal 1946

Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

MENOPAUSA, i CONSIGLI per ALLEVIARE i SINTOMI

La menopausa è un periodo della vita di ogni donna che coincide con la fine della vita riproduttiva e che conduce l'organismo femminile verso alcuni cambiamenti fisiologici.

Questi cambiamenti possono manifestarsi attraverso dei disturbi più o meno intensi, alleviabili tramite cure e farmaci, ma a cui ci si può preparare attraverso un'adeguata prevenzione.

Cos'è la menopausa?

La menopausa non è una malattia, bensì un **passaggio naturale e obbligato** nella vita della donna, causato dalla **cessazione della produzione degli estrogeni (ormoni riproduttivi)** da parte delle ovaie.

La donna si può definire in menopausa dopo un anno dalla sua ultima mestruazione.

Nei soggetti predisposti i cambiamenti fisiologici correlati alla menopausa possono portare all'insorgenza di alcune malattie, come l'**osteoporosi**, l'**ipertensione arteriosa** e il **diabete**.

Quando insorge la menopausa?

La menopausa si definisce fisiologica quando avviene **tra i 48 e i 52 anni**.

Per diagnosticare la menopausa non sono necessari test: sarà lo specialista a consigliare esami per definire il quadro clinico.

Quali sono i sintomi?

Il periodo che porta alla transizione dalla vita riproduttiva alla menopausa è detto "climaterio".

In questa fase la **fluttuazione del quantitativo di estrogeni** prodotti dal corpo della donna può occorrere senza particolari fastidi, oppure manifestarsi attraverso sintomi che influiscono sulla qualità della vita.

La sintomatologia della menopausa coinvolge sia la **sfera fisica che quella emotiva**:

- la *carenza di estrogeni* può manifestarsi in un primo momento tramite *vampate di calore*, sonno *disturbato*, *sudorazioni improvvise*, *sbalzi umorali*, difficoltà di concentrarsi, ansia, depressione e modificazioni della libido e secchezza vaginale.

Dopo alcuni anni possono insorgere anche patologie come **osteoporosi** e **aumento del rischio cardiovascolare**, e una modificazione dell'aspetto fisico che prevede aumento di peso e redistribuzione del grasso corporeo.



Principali sintomi della menopausa

Apparato neurologico * Alterazioni dell'umore * Ansia, depressione * Calo della memoria	Apparato circolatorio * Aumento pressione * Tachicardia * Liquido nei polmoni
Apparati cutaneo-osseo * Pelle secca e rughe * Capelli sfibrati * Osteoporosi	Apparato urinario * Infezioni urinarie * Incontinenza
Sintomi Sistemici * Vampate di calore * Aumento di peso * Alterazioni ritmo sonno-veglia	Apparato sessuale * Alterazioni del mestruo * Spotting * Secchezza vaginale

Come Alleviare i Sintomi della Menopausa?

La prevenzione dei disturbi provocati dalla menopausa passa tramite un' **alimentazione sana** e un' **attività fisica adeguata**.

La dieta nello specifico dovrebbe essere

- *ricca di cereali integrali, proteine animali e vegetali, frutta e verdura ricche di antiossidanti.*

Con lo specialista si può valutare l' **integrazione della vitamina D3** per migliorare la qualità ossea e minimizzare il rischio di fratture.

Per alleviare la presenza di dolori articolari, si può praticare una moderata

- *Attività Fisica Aerobica*
- *Anaerobica.*

La **bicicletta** e la **camminata veloce** sono tra le attività consigliate, grazie alla loro capacità di stimolare la produzione di cellule che a loro volta producono massa ossea.

Per prevenire problematiche urinarie come

- *Urgenza Minzionale, Lieve Incontinenza, Sensazione di Peso Pelvico*, oltre alla normale attività fisica si può chiedere al proprio specialista di valutare un percorso di
- **riabilitazione della muscolatura del pavimento pelvico.**

Menopausa e terapia ormonale

Per contrastare i sintomi della menopausa si può anche intervenire con una

- **Terapia Ormonale** che possa riportare il corpo all'equilibrio preesistente all'insorgere della menopausa.

Sarà lo specialista a valutare se far intraprendere la terapia alla paziente, attraverso una valutazione caso per caso che prenda in considerazione anche i fattori di rischio individuale e familiare.

Visite ed esami

Per alleviare i sintomi della menopausa e prevenire l'insorgere delle patologie a essa correlate, è consigliabile sostenere periodiche visite di controllo.

Nello specifico, la prevenzione ginecologica si può attuare tramite

- **Visite, Pap-Test e Ecografie Pelviche Transvaginali.**

La **MOC** permette di constatare lo stato di salute delle proprie ossa per prevenire l'osteoporosi mentre **Esami Ematochimici Mirati** sono in grado di constatare il livello di **Vitamina D3** nel sangue in modo da poter valutare con lo specialista se procedere con una terapia integrativa.

(Salute, Humanitas)

Controllo Menopausa

DAI 45 ANNI IN POI

Visita specialistica ginecologica
 PAP test
 Ecografia pelvica
 Ecografia mammaria
 Mammografia
 M.O.C DEXA femore e colonna
 Analisi ormonali specifiche
 Visita cardiologica
 Elettrocardiogramma

Informazioni in Segreteria



PREVENZIONE E SALUTE

SAPETE CHE COS'È IL «GINOCCHIO DEL SALTATORE»? VE LO SPIEGHIAMO

La tendinopatia rotulea è tipica in chi gioca a basket e pallavolo. Il sintomo classico è il dolore nella parte anteriore del ginocchio. Utili riposo, riabilitazione e infiltrazioni

Il ginocchio è un'articolazione complessa e molto sollecitata nel corso delle attività quotidiane e in particolar modo nello sport. A volte a farne le spese possono essere i tendini.

Tra le tendinopatie più comuni che coinvolgono quest'articolazione c'è quella del tendine rotuleo, che collega l'apice della rotula alla tibia.

A che cosa è dovuta

«Si tratta di una condizione che deriva da **sollecitazioni ripetute nel tempo del tendine** in questione, soprattutto

nelle attività che comportano salti. Non a caso viene anche soprannominata “**ginocchio del saltatore**” e viene riscontrata di frequente in chi gioca a basket, pallavolo o pratica altre attività in cui si salta o che richiedono un ripetitivo caricamento del tendine rotuleo come l'atletica — spiega **Roberto D'Anchise**, responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia del Ginocchio, Istituto Ortopedico Galeazzi Irccs di Milano —.

La tendinopatia del rotuleo comporta un'alterazione del tendine con una degenerazione del tessuto che lo compone».

Quali sono i sintomi spia?

«Tipico è il **dolore nella parte anteriore del ginocchio**, nel punto in cui il tendine si attacca alla rotula, anche se a volte il dolore si può irradiare al resto del tendine.

Negli stadi iniziali il dolore si avverte solo durante lo sport, ma se la degenerazione tendinea prosegue **nel tempo** può essere avvertito sia durante l'attività sia a riposo.

È stato ipotizzato che alcuni fattori possano favorire la tendinopatia rotulea, per esempio **una rotula più alta**, una ridotta flessibilità dei muscoli posteriori della coscia o una precedente lesione al ginocchio. Tuttavia non esiste ancora una dimostrazione certa».

Come si diagnostica?

«Un'attenta **valutazione dei sintomi** e l'**esame obiettivo con la palpazione** dell'area e l'esecuzione di alcune manovre possono dare informazioni molto suggestive.

Per la conferma si ricorre in genere all'**ecografia** e talvolta alla **risonanza magnetica**, in grado di fornire informazioni più dettagliate e utile per la diagnosi differenziale con altre condizioni che possono dare sintomi simili.

Si raccomanda di eseguire sempre anche la **radiografia del ginocchio** per escludere altre problematiche scheletriche».



Quali i trattamenti disponibili?

«L'approccio è quasi sempre conservativo.

Occorre un **programma riabilitativo mirato** per potenziare la capacità di carico del tendine rotuleo e migliorare la flessibilità muscolare.

Sono raccomandati **esercizi di rinforzo muscolare di tipo eccentrico**, che comportano una contrazione durante l'allungamento, e di stretching.

Se non si ottengono i risultati sperati, si può ricorrere ad altri trattamenti tra cui il **dry needling**, che consiste nell'inserire nel tendine

aghi filiformi con lo scopo di aumentarne la vascolarizzazione e quindi migliorare la vitalità del tendine.

Possono inoltre essere proposte **infiltrazioni con Prp**, (*plasma ricco di piastrine*) o cellule mesenchimali, sempre con l'obiettivo di "rivitalizzare" il tendine.

Occorre invece **cautela con le infiltrazioni di cortisonici**, in quanto possono dare qualche beneficio nel breve termine per ridurre il dolore, ma a lungo andare potrebbero essere dannosi, favorendo la rottura del tendine.».

Quando si può ricorrere alla chirurgia?

Nei **casi che non rispondono alle terapie conservative**, si può considerare la chirurgia in **artroscopia** o a cielo aperto.

Si esegue la «**scarificazione**» che serve a «**ripulire**» la zona di sofferenza tendinea, asportando le strutture danneggiate e facilitando la guarigione.

In alcuni casi **si asporta anche l'apice della rotula** e si possono fare piccoli fori per creare un apporto di sangue che può dare benefici.

Esistono casi particolari?

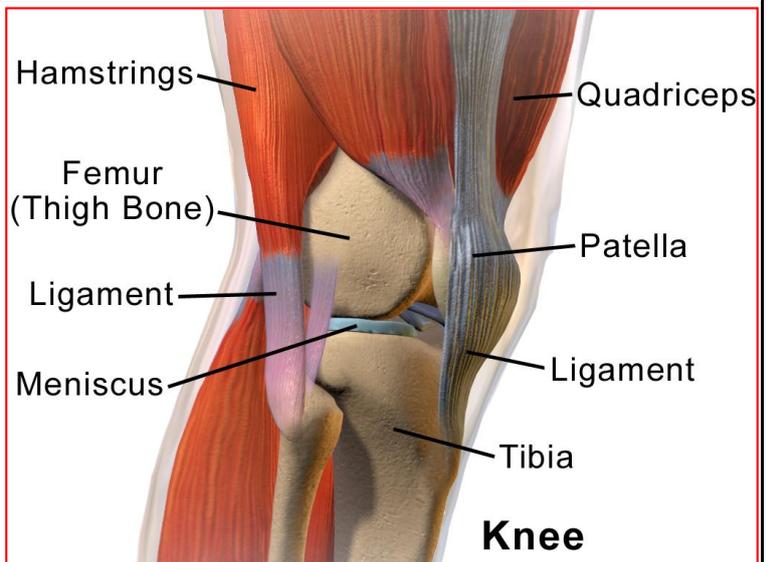
La **sindrome di Osgood-Schlatter**, o apofisite anteriore, è una condizione tipica dei giovani in fase di sviluppo. «I maschi sono i più colpiti, soprattutto tra i 12 e i 15 anni.

Essa **causa un'infiammazione della tuberosità tibiale** (zona di accrescimento), ovvero il punto in cui il tendine rotuleo si inserisce sulla tibia, e si presume che sia legata a un eccessivo sovraccarico muscolo-tendineo.

Diversamente dalla tendinopatia rotulea che è una patologia degenerativa, la **sindrome di Osgood-Schlatter è auto-limitante**, nel senso che, nell'arco di uno o due anni, si risolve in modo spontaneo nella maggior parte dei casi», spiega D'Anchise.

Non richiede dunque alcun trattamento specifico, ma è utile un riposo relativo, per esempio limitando la frequenza degli allenamenti.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



VACCINAZIONI in FARMACIA: **1.920** gli Iscritti

1.920 i Colleghi iscritti a Partecipare al corso FAD dell'Istituto Superiore di Sanità "Campagna Vaccinale COVID-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV2/Covid 19" –

**Corsi FAD per Farmacisti VACCINATORI:
trasmissione Credenziali**

**Per i Colleghi che non hanno ricevuto le
le credenziali per l'accesso ai Corsi FAD**

per Farmacisti vaccinatori
organizzati dall'Istituto
Superiore di Sanità
possono richiederlo mediante
messaggio **whatsapp**



al seguente numero di cellulare

339 81 77 933

Il **primo corso** è già attivo e fruibile,
mentre il secondo è in via di predisposizione.

Sarà cura dello scrivente Ordine informare tempestivamente
della messa online anche del secondo corso.

ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

E.C.M.
Educazione Continua in Medicina

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.



Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (*combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2012, convertito con modificazioni dalla L. 148/2012, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2012, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista*) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
"AMR – One Health" ID Evento 305833 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	7,8
"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale" ID Evento 308348 – durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti" ID Evento 308346 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista" ID Evento 310908 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	9
"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio" ID Evento 311304 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	9

Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti:

dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

Un farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti e Un Tampone per Tutti.

La nascita della

Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente**: Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente**: Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario**: Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere**: Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA**:
 - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
 - ❖ Raffaele Carrano Savino
 - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
 - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
 - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
 - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama

