



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2013

Giovedì 07 Aprile 2021 – S. Alberto, Walter

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. I cani dei padroni allergici sono allergici?
5. Impianti dentali: cosa sono e a cosa servono.



Prevenzione e Salute

6. Ansia da prestazione: sappiamo davvero cosa significa?
7. Soffri di allergia? ecco perché sei così stanco.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

I CANI DEI PADRONI ALLERGICI SONO ALLERGICI?

I cani assomigliano ai loro padroni anche in caso di allergie. È il risultato di un confronto tra cani-patroni di campagna e cani-patroni di città.



Incredibile ma vero: se sei allergico, **anche il tuo cane** può esserlo.

Lo sostiene uno studio dell'Università di Helsinki (Finlandia) che ha dimostrato come l'insieme dei microrganismi presenti sulla pelle di cani e padroni sia molto simile.

Per dimostrarlo i ricercatori hanno preso in esame 168 coppie cane-padrone: una parte di esse viveva in campagna, una parte in città.

Hanno così scoperto che i cani e i padroni che vivevano in contesti rurali avevano una ricca flora microbica sulla cute e pertanto soffrivano raramente di allergie (i batteri presenti erano in gran parte gli stessi). Invece, le coppie di città avevano una minore varietà di microrganismi della pelle e, pertanto, una maggiore incidenza di allergie.

BATTERI SIMILI.

Ormai è noto, infatti, che la presenza sulla cute di molti tipi di microrganismi porta a sviluppare meno allergie.

Per cui, visto che i batteri sulla pelle sono dello stesso tipo, se il padrone (più facilmente cittadino) è allergico, di solito lo è anche il cane.

Infatti, per evitare allergie ai bambini, diversi studi scientifici hanno dimostrato che la convivenza con animali domestici è utile:

- i piccoli che fin dalla nascita vivono con un cane o con un gatto hanno la metà di probabilità di sviluppare allergie rispetto a chi non li possiede, proprio perché familiarizzano con i batteri trasportati dal pelo o dalla saliva del loro pet. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

IMPIANTI DENTALI: COSA SONO E A COSA SERVONO

Possono essere diverse le ragioni per le quali, nell'arco della vita, può capitare di perdere uno o più denti, e le problematiche che ne derivano non riguardano solo l'estetica del sorriso, ma anche la corretta masticazione.

Per ovviare a queste problematiche, si può optare per l'impiantologia.

Approfondiamo l'argomento con gli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

Cosa sono gli impianti dentali?

In odontoiatria gli impianti dentali sono utilizzati per **sostituire uno o più denti mancanti**. Un impianto è composto da una vite metallica che viene inserita nello spazio del dente mancante e funge da radice del nuovo dente artificiale.



Un impianto dentale ben tenuto può durare diversi anni:

- l'importante è che siano puliti con una buona igiene orale, e che i controlli dal dentista siano frequenti.

Questo trattamento, infatti, ha bisogno di una manutenzione regolare da parte di un professionista e di una pulizia quotidiana.

È necessario pulire i denti tutti i giorni utilizzando spazzolino, dentifricio, collutorio e filo interdentale. Una buona igiene orale svolge un ruolo fondamentale nella durata dell'impianto.

Impianti dentali: fanno male?

In quanto procedura chirurgica **gli impianti dentali generano un lieve fastidio** subito dopo il loro posizionamento, ma non dolore.

Il fastidio comunque è abbastanza soggettivo, e varia di intensità a seconda della complessità e della durata della procedura. Le moderne tecnologie e tecniche dentali rendono la procedura veloce, efficiente e in molti casi indolore.

Quanto tempo aspettare tra la perdita del dente e l'impianto dentale?

Il dentista potrà valutare nell'immediato la situazione al fine di minimizzare i futuri danni causati dalla caduta del dente. Sarà comunque lo specialista a indicare quale sia il momento migliore per attuare la procedura. In ogni caso, per ottenere buoni risultati è inoltre importante avere una bocca sana: i problemi a denti e gengive, infatti, possono rendere il trattamento più complesso.

Per questo si raccomanda un controllo periodico dal dentista.

Non solo le persone anziane hanno bisogno di impianti dentali

Gli adulti di tutte le età possono aver bisogno di un impianto: sembra scontato, ma in realtà la perdita di uno o più denti può avvenire per diverse cause, e quindi capitare a qualsiasi età – pensiamo ad esempio a cadute di denti dovute a incidenti o infortuni sportivi.

Può presentare una limitazione al trattamento il caso in cui le gengive del paziente stiano ancora crescendo: meglio, in questa situazione, aspettare un po' di tempo. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

ANSIA DA PRESTAZIONE: sappiamo davvero cosa significa?

Di per sé, l'ansia non è automaticamente negativa.

È piuttosto un segnale, una spinta che permette di essere reattivi e a ottenere il risultato sperato, che si tratti di una consegna lavorativa, di una prestazione sportiva o di un esame all'università.

Il problema sussiste quando l'ansia, specie se accompagnata allo stress, diventa eccessiva, o quando si manifesta anche in situazioni o contesti vissuti con tranquillità fino a quel momento.

Come comportarsi, quindi, con l'ansia?



Chi è maggiormente colpito dall'ansia da prestazione?

Le persone che soffrono di ansia da prestazione possono preoccuparsi di fallire un'attività prima ancora che abbia inizio.

Possono credere che il fallimento comporterà umiliazione o rifiuto, e questa sensazione può portare, con il passare del tempo, alla compromissione delle capacità globali della persona, all'evitamento e sofferenza.

Ciò accade sia a causa di alcune caratteristiche personali o di fattori legati all'ambiente, ma anche a causa della **predisposizione biologica a essere più suscettibili allo stress**, con risposte da parte del nostro organismo che si sviluppano e auto-mantengono fino a che l'ansia intensa si trasforma in panico.

Quando si manifesta l'ansia da prestazione?

L'ansia da prestazione non avviene solo in occasioni importanti: può svilupparsi in situazioni banali, in scenari quotidiani (*attività sportiva, lavoro, scuola, relazioni sentimentali*). Spesso è associata a situazioni in cui il soggetto può essere valutato, non solo dagli altri, ma anche da se stesso.

L'ansia prestazionale è molto frequente nell'ambito lavorativo: che si tratti di un colloquio di lavoro, dell'interazione con i superiori, magari con richieste lecite (*come le ferie o un aumento di stipendio*), la sensazione di inadeguatezza si fa spazio.

Se alla persona ansiosa viene affidato un compito percepito come eccessivo per le sue capacità, questa si sentirà minacciata: la minaccia dipenderebbe non solo dalla percezione di una discrepanza tra ciò che il compito richiede e la capacità assunta dell'individuo, ma anche da ciò che l'esito della prestazione significa per la persona.

L'ansia da prestazione è comune negli sportivi, in quanto i giocatori subiscono il controllo non solo dei compagni di squadra, ma anche dei fan, e convivono con la paura che le loro prestazioni sportive scadenti si traducano nella valutazione scadente della propria persona;

la stessa cosa capita anche agli artisti, che avranno la percezione di essere valutati dal pubblico e dalla critica non solo come performer, ma soprattutto come persone.

Una prestazione scadente a seguito di un'ansia eccessiva può influenzare ulteriormente la fiducia in se stessi. Eventi simili o nuove situazioni possono essere percepite come impossibili, portando l'individuo a sviluppare ansia anticipatoria prima dell'evento stesso.

Ansia da prestazione: i sintomi

I disturbi d'ansia riguardano ugualmente uomini e donne, anche se in situazioni diverse.

Aumentano in ambienti stressanti e nelle persone più istruite (anche a causa delle maggiori richieste prestazionali), ma anche in coloro che lavorano per più di 8 ore al giorno o che ricoprono incarichi importanti.

Vi è una risposta fisica e psicologica dell'individuo quando percepisce la situazione come stressante. In caso di ansia cognitiva, l'individuo avrà stati affettivi negativi e sentimenti di apprensione e preoccupazione.

A volte può capitare che l'ansia abbia un alto grado di attivazione fisiologica nel corpo (la cosiddetta ansia somatica), e le due situazioni sono spesso contemporanee.

I **sintomi più frequenti** sono una sensazione di malessere fisico e mentale, magari associata a iper-sudorazione, tremore e tensione muscolare, palpitazioni, secchezza delle fauci, nausea e difficoltà di concentrazione e memoria.

Nelle forme più gravi, i disturbi d'ansia sono in grado di compromettere il funzionamento globale della persona: **non vanno assolutamente sottovalutati**.

Cosa fare in caso di ansia da prestazione?

Innanzitutto, bisogna riconoscere che si sta vivendo una situazione di stress intenso. Se questo è evoluto in una sintomatologia importante, il primo passo per riappropriarsi del proprio benessere è **chiedere aiuto a un esperto**.

Una valutazione specialistica può aiutare a uscire dal malessere impostando un percorso costruito *ad hoc* sulla persona, che può essere farmacologico e/o psicoterapeutico.

Nei momenti acuti esistono, per esempio, alcune **tecniche cognitive-comportamentali** che la persona può imparare e può mettere in atto per cercare di gestire non solo il sintomo, ma anche il pensiero che porta allo sviluppo del malessere.

Queste tecniche possono essere apprese facendosi aiutare da psicoterapeuti di tipo cognitivo-comportamentale ed esperti di disturbi d'ansia.

Un supporto farmacologico prescritto da uno specialista, sempre dopo una diagnosi corretta, può permettere alla persona di intraprendere il percorso corretto verso la guarigione e inoltre, in alcuni casi, permette di affrontare il percorso psicoterapeutico in maniera più proficua.

Infine, **alcune accortezze**.

Alimentazione corretta, attività fisica specialmente aerobica, gli hobby sono fondamentali per ridurre il carico emotivo e il senso del pericolo e per favorire il recupero del benessere anche fisico, che spesso è perso. (*Salute, Humanitas*)

TUTTI I SINTOMI DELL'ANSIA

SINTOMI FISICI:

- Tachicardia
- Dolori al torace
- Respiro corto e difficoltoso
- Disturbi gastro intestinali
- Stitichezza
- Mani fredde o bagnate
- Debolezza
- Tremori
- Pallore
- Stimolo alla minzione
- Contrazioni muscolari
- Diarrea
- Nausea
- Sudorazione
- Sensazione di caldo o freddo
- Bocca secca
- Vertigini
- Difficoltà a dormire
- Inappetenza

SINTOMI PSICOLOGICI:

- Sensazioni di pericolo
- Preoccupazioni varie
- Difficoltà di concentrazione
- Confusione
- Calo di efficienza nelle prestazioni
- Affaticamento
- Paura di morire o perdere il controllo
- Nervosismo
- Incapacità a rilassarsi
- Timore di non riuscire a farcela
- Autosvalutazione
- Valutazione irrealistica della realtà
- Catastrofismo
- Vergogna

SINTOMI COMPORTAMENTALI:

- Evitamento di specifiche situazioni
- Fuga
- Immobilizzazione
- Reazioni eccessive di fronte agli stimoli
- Difficoltà a guardare le persone negli occhi

6 STRATEGIE PER SUPERARE L'ANSIA DA PRESTAZIONE A LAVORO

1. Impara a respirare
2. Concediti una pausa
3. Cambia la tua routine mattutina
4. Mangia e dormi meglio
5. Comunica con i colleghi e i capi
6. Interrompi il ciclo

SCIENZA E SALUTE

SOFFRI di ALLERGIA?

Ecco perché sei così STANCO



Cattiva respirazione, apnee notturne e antistaminici sono tra le cause della spossatezza sperimentata da molti allergici

Starnuti a raffica, occhi arrossati, prurito al naso. Appena fa capolino la bella stagione, gli allergici sono in trincea, con il fazzoletto in una mano e l'antistaminico nell'altra, armati di tutto punto per sopravvivere.

A questo supplizio spesso si associa un'invincibile stanchezza, che rende difficile essere vigili ed efficienti.

Ma da che cosa è provocata tale prostrazione? I fattori possono essere vari. Ecco i principali.

Attivazione della risposta immunitaria

«Quando i pollini entrano in contatto con le **mucose di occhi, naso, gola**, il loro involucreo protettivo esterno viene "sciolto" a causa dell'umidità e vengono liberate le proteine presenti all'interno, i cosiddetti allergeni, innocui per la maggior parte delle persone».

«In alcune persone accade, però, che il sistema immunitario, cioè lo "scudo" che difende l'organismo dagli attacchi di virus e batteri, identifichi erroneamente gli allergeni come potenzialmente nocivi, reagendo in maniera eccessiva per contrastarli e creando anticorpi specifici, **le immunoglobuline E (IgE)**, che invece di difenderci innescano il meccanismo allergico.

Così, ogni volta che l'organismo entra in contatto con il medesimo allergene, alcune cellule del sistema immunitario, i mastociti, rilasciano l'**istamina**, la sostanza responsabile dei classici disturbi allergici».

«Cattiva» respirazione

«L'aria inspirata, ricca di ossigeno, entra nell'organismo attraverso il naso, scende lungo la faringe e prosegue, attraverso la laringe e la trachea, fino ai bronchi».

«Poi si incanala in una serie di tubicini, detti bronchioli, raggiungendo così gli alveoli polmonari.

Tramite le sottilissime pareti di questi ultimi, l'ossigeno viene immesso nel sangue e trasportato a tutte le cellule». Ebbene, il naso perennemente congestionato rende più difficoltoso l'ingresso dell'aria nel corpo, richiedendo uno sforzo aggiuntivo da parte di tessuti e muscoli.

Problemi del sonno: Le difficoltà respiratorie possono anche disturbare **il riposo notturno**, causando insonnia, difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti o precoci, aumento del russamento.

Potrebbero provocare le apnee ostruttive, un disturbo caratterizzato dalla temporanea interruzione del respiro mentre si dorme, con pause che possono durare da pochi secondi ad alcuni minuti.

Assunzione di antistaminici

«Gli **antistaminici**, farmaci che indeboliscono o inibiscono l'istamina, sono spesso accusati di provocare **sonnolenza, perdita di lucidità, mancanza di concentrazione**».

«Questo vale per i più "vecchi", quelli di prima generazione, come **Difenidramina, Clorfeniramina, Triprolidina, Dimenidrinato**, che agiscono sui recettori H1 dell'istamina, ma anche su recettori a livello del *Sistema Nervoso Centrale*, causando appunto sopore, ma anche altri effetti collaterali, come secchezza della bocca, disturbi alla vista, stitichezza, ritenzione urinaria.

Ciò non riguarda, però, gli antistaminici più nuovi, di **seconda generazione**, come **Loratadina, Desloratadina, Cetirizina, Levocetirizina, Bilastina, Ebastina, Rupatadina**, che sono più selettivi verso gli H1 e **superano con più difficoltà la barriera ematoencefalica**, arrivando meno agevolmente o non arrivando al Sistema Nervoso Centrale. Per questo sono meglio tollerati e la sonnolenza è molto limitata o addirittura assente». Un'altra soluzione contro l'allergia che non induce stanchezza sono **i corticosteroidi nasali** che limitano la sensazione di naso chiuso, la frequenza degli starnuti, il prurito e lo scolo nasali e diminuiscono l'infiammazione. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



**VACCINAZIONI in FARMACIA:
Cosa Conoscere, Cosa Fare, Dove Fare**

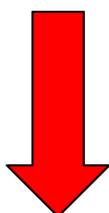
Venerdì 9 Aprile, ore 21.30

Nel corso dell'evento saranno proiettati **Video Tutorials** per illustrare le varie fasi della vaccinazione, incluse eventuali **manovre da effettuare in caso di eventi avversi**.

COME PARTECIPARE

Puoi seguire l'evento

1. seguendo la diretta sulla **pagina Facebook** dell'Ordine dei Farmacisti
2. in **piattaforma zoom** collegandoti al link di seguito riportato



Entra nella riunione in Zoom

<https://zoom.us/j/93056370561?pwd=UDB1d1FWTGlxcdUrNWIIOE5sMWpWUT09>

ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada

WEBINAR COVID-19
VACCINAZIONI IN FARMACIA: COSA CONOSCERE - DOVE E COME FARE
SARANNO PROIETTATI VIDEO TUTORIAL PER LA VACCINAZIONE

PARTECIPANO:

Dott.ssa Marianna Balestrieri
Dirigente Farmacisti - Asl Napoli 2 Nord

Dott. Antonio Corcione
Direttore U.O.C. Anestesia e Terapia Intensiva post-operatoria Ospedale Monaldi

Ing. Salvatore Flaminio
Direttore Tecnologie Informatiche Asl Napoli 2 Nord

Dott. Mariano Fusco
Direttore Servizio Farmaceutico Asl Napoli 2 Nord

Dott. Riccardo Iorio
Presidente Federfarma Napoli

Dott. Edoardo Nava
Dirigente servizio farmaceutico - Asl Napoli 3 Sud

Dott.ssa Stefania Rostan
Dirigente farmacisti Asl Napoli 2 Nord

Dott.ssa Micaela Spatarella
Dirigente Farmacista Osp. Cotugno

Dott. Ugo Trama
Politica del Farmaco e Dispositivi Regione Campania

COORDINA:

Prof. Enzo Santagada Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

VENERDÌ 9 APRILE, ORE 21:30

COME PARTECIPARE

La **diretta LIVE** permette di intervenire e si può seguire in doppia modalità:

1. **Nella piattaforma Zoom** (limitato a 1500 unità, per accedere è necessario ricevere il link dove collegarsi)
2. **Via Facebook** (illimitato, collegarsi sulla pagina Facebook dell'Ordine)

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

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. 138/2013, convertito con modificazioni dalla L. 148/2013, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2013, 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*

