



# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2048

Mercoledì 26 Maggio 2048 – S. Filippo Neri

## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. ECM: corsi FAD gratuiti

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Stanchezza durante il giorno: un segnale da non sottovalutare
4. Perché ogni tanto gli arti si "addormentano"?



### Prevenzione e Salute

5. l'importanza della prevenzione urologica: quando fare la prima visita?
6. Cosa dire a un'amica che si sente giù.

## GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**Vivere non è un piacere ma un dovere.....**

## Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI



FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

**GENTILE COLLEGA,**  
Con un semplice gesto puoi sostenere anche **TU** le nostre iniziative

A Te **NON** costa **Nulla**



**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

### COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**



**SCIENZA E SALUTE**

# STANCHEZZA DURANTE IL GIORNO: un Segnale da non sottovalutare

*Può capitare, specie in questo periodo, di sentirsi le palpebre pesanti durante il giorno, magari mentre si sta facendo una riunione al pc o dopo mangiato, anche dopo un pasto non particolarmente abbondante.*

**Come mai succede?**

**E come contrastare questo fenomeno, che rende difficile concentrarsi?**

**Quando consultare lo specialista**

«Se stanchezza e sonnolenza ci accompagnano durante il giorno da qualche tempo, potrebbe voler dire che è arrivato il momento di consultare lo specialista. Infatti, ripetersi che si tratta semplicemente del cambio di stagione, del periodo “un po’ così”, e che tutto passerà prima o poi, può non bastare a ritrovare le energie e la concentrazione.

La stanchezza di giorno, la cui origine è spesso nella mancanza di un buon riposo notturno, oltre a ripercussioni negative sulla salute e sulla sicurezza nello svolgimento delle incombenze quotidiane, può compromettere anche il benessere nelle relazioni sociali, già messe a dura prova dalla situazione di pandemia che stiamo vivendo».

**Stanchezza cronica durante il giorno: le cause**

«La condizione di stanchezza e sonnolenza durante il giorno spesso nasconde altre problematiche come depressione, stress, ansia o patologie», spiega la dottoressa.

«Tra queste ultime, la presenza di dolore cronico, diabete, alterazioni dei *livelli di sodio*, *narcolessia*, *ipotiroidismo*, *ipercalcemia* o l’assunzione di alcuni farmaci (**antistaminici e tranquillanti**) possono favorire quella che viene chiamata eccessiva stanchezza diurna o ESD. **Stanchezza e sonnolenza diurna** quindi possono non essere situazioni temporanee, ma **campanelli d’allarme del nostro organismo** che potrebbero rivelare la presenza della sindrome delle apnee ostruttive del sonno. In Italia questa sindrome colpisce più di 4 milioni di persone, sia uomini che donne, di età compresa tra i 30 e 60 anni. Si manifesta con apnee notturne, ovvero l’arresto per circa 10 o più secondi della respirazione durante il sonno, spesso accompagnate da russamento profondo, causando dei microrisvegli continui che frammentano il riposo e non lo rendono efficace al fine del recuperare le energie fisiche e mentali che servono durante il giorno per tutte le nostre attività».

**Come dormire bene:** «Per individuare il rimedio più adatto alla propria situazione occorre consultare lo **specialista del sonno**, per valutare anche con esami (*polisonnografia*), la presenza di apnee notturne. Una volta individuata la causa, verranno valutati gli interventi sullo stile di vita del paziente o la terapia, che può includere, laddove possibile, anche la sospensione o la modifica dell’assunzione di certi farmaci». In generale, possiamo cercare di migliorare la qualità del sonno in diversi modi:

- *stabilire dei ritmi di sonno che siano il più possibile regolari, cercando quindi di andare a letto e svegliarsi alla stessa ora;*
- *evitare di cenare poco prima di andare a dormire;*
- *mantenere la temperatura della stanza ottimale, cioè tra i 18 e i 19 gradi;*
- non assumere sostanze eccitanti (*tè verde, caffè, ginseng* etc.) fin dal primo pomeriggio
- spegnere TV, PC e smartphone almeno mezz’ora prima di andare a dormire
- assumere rimedi che possono favorire un buon sonno, come ad es. la *passiflora* o la *valeriana*.

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# L'IMPORTANZA della PREVENZIONE UROLOGICA: QUANDO fare la PRIMA VISITA?

*Un sondaggio sviluppato dall'Associazione Europea di Urologia ha fatto emergere che circa un terzo degli uomini ritiene di non aver bisogno di recarsi dal medico, né di dover effettuare controlli e visite periodiche, e valuta questa possibilità solo in caso di dolore.*

La percentuale degli uomini che invece si sottopone a **visite di prevenzione** si attesta tra il **10 e il 20%**.

## Il ruolo della prevenzione

La seconda patologia di tipo oncologico più frequente nell'uomo risulta essere il **tumore della prostata**, la ghiandola che circonda l'uretra (il canale che porta l'urina dalla vescica verso l'esterno).

Il tumore della prostata rimane asintomatico finché confinato all'interno della ghiandola stessa e anche per questa ragione la prevenzione svolge un ruolo fondamentale per riuscire a individuare il tumore ed eventualmente trattarlo. Inoltre con l'avanzare dell'età tutti gli uomini sviluppano **diversi problemi prostatici**, come per esempio le difficoltà urinarie.

## La prima visita urologica

Il tumore prostatico si sviluppa nella maggior parte dei casi **dopo i cinquant'anni**, per cui da quest'età è importante iniziare a programmare la **prima visita urologica**.

Il tumore della prostata ha un'incidenza clinicamente significativa dai 50 anni di età, per cui da quest'età è importante iniziare a programmare la prima visita urologica. Le ultime linee guida indicano però di svolgere una visita anche prima dei quarant'anni e di non fare visite fino ai cinquant'anni solamente se dall'anamnesi familiare **non risultano casi di tumore prostatico** e se dagli esami risulta un **valore ematico del PSA** (antigene prostatico specifico, che è indice di salute prostatica) inferiore a 1ng/ml.

Il controllo preventivo quindi si svolge attraverso un prelievo di sangue con il quale si misurano i **livelli di PSA** e con una visita urologica. In questa sede l'urologo si occupa di raccogliere l'**anamnesi familiare**, patologica remota e prossima del paziente, e valutare i risultati dell'esame ematico in base ai dati raccolti. Solo nel caso in cui emergano delle alterazioni o delle anomalie sarà opportuno proseguire l'indagine della salute prostatica con **successivi accertamenti diagnostici**. La prevenzione deve avere cadenza annuale sino ai 75 anni, successivamente si consiglia di eseguire la visita solo in caso di sintomatologia disurica.

**Quali sono le patologie della prostata?:** Le patologie principali che interessano la prostata sono il **tumore prostatico**, l'**ipertrofia prostatica** e la **prostatite**. Il tumore e l'ipertrofia prostatica colpiscono gli uomini soprattutto dopo i cinquant'anni; la prostatite, cioè l'infiammazione della prostata, può invece colpire pazienti di età variabile dai **18 agli 80 anni**.

**I sintomi delle patologie della prostata:** La prostata con l'invecchiamento presenta una tendenza ad **aumentare nel volume**, andando a ostruire parzialmente l'uscita dell'urina.

Questo fenomeno si trova alla base di diversi sintomi:

- *Difficoltà a urinare;                      Bisogno di urinare frequente durante la giornata*
- *Getto lento o ipovalido;              Lunga attesa prima della minzione;*
- *Bisogno di urinare spesso durante la notte ;    Esitazione minzionale e minzione in più tempi*

Questa sintomatologia è **comune anche alla prostatite**: in questo caso però i sintomi sono accompagnati anche da un **dolore sovrappico-perineale**, dall'**urgenza nella minzione** e a problematiche che riguardano l'**erezione e/o l'eiaculazione**. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## PERCHÉ OGNI TANTO GLI ARTI SI "ADDORMENTANO"?

*Quella sensazione di insensibilità dopo troppo tempo passato nella stessa posizione non è (solo) una questione di circolazione sanguigna.*

Vi svegliate allarmati nel cuore della notte: andrebbe tutto bene, se non aveste perso, con il sonno, la **sensibilità al braccio**:

- ✓ *dopo qualche attimo di panico l'arto sembra tornare a posto, in un crescente formicolio.*

### Che cosa è accaduto?

Nel linguaggio comune, diremmo che il braccio *si è addormentato*.

Gli esperti parlano invece di **parestesia**, una temporanea e indolore alterazione della sensibilità.

Si tende a collegarla al mancato afflusso di sangue nei muscoli, ma è più che altro dovuta a un problema nervoso.

### STRADA INTERROTTA.

Le fibre nervose negli arti (e nel resto del corpo) trasportano informazioni sensoriali, sotto forma di impulsi elettrochimici, fino al sistema nervoso centrale.

Se subiscono una compressione la trasmissione del segnale è ostacolata, e l'informazione fatica a passare: in quella condizione possiamo avvertire un urto meccanico se ci urtiamo qualcosa, ma non una reale percezione sensoriale.

### RITORNO ALLA NORMALITÀ.

Ogni tanto il disagio può essere causato dallo scarso afflusso di sangue all'area, che non consente ai nervi di ricevere l'ossigeno necessario e ostacola il loro lavoro:

- ✓ *ma la circolazione sanguigna è solo una parte della spiegazione.*

La sensazione pungente di formicolio di quando l'emergenza sta per rientrare è dovuta invece a "*segnali di scarico*" delle fibre nervose ancora "confuse".

### CAMBIA POSIZIONE.

Come altri meccanismi automatici del corpo umano, la parestesia ha uno scopo protettivo: serve a evitare la morte dei tessuti.

Anche quando siamo fermi a lungo nella stessa posizione compiamo in realtà e senza accorgercene continui aggiustamenti per mantenere l'*omeostasi* (l'equilibrio interno) dell'organismo.

Quando per qualche ragione non lo facciamo, il cervello nota il disagio e lo porta alla nostra attenzione vigile, così che si possa provvedere.

Nella maggior parte dei casi non è nulla che un cambio di posizione o una breve camminata non possa risolvere. (*Salute, Focus*)



## PREVENZIONE E SALUTE

# COSA DIRE A UN'AMICA CHE SI SENTE GIÙ

*Per aiutarla davvero, cerca le parole giuste. E usa frasi come quelle che leggi qui. Arrivano dritte al cuore*

Confortare qualcuno che, più o meno apertamente, **comunica il suo dolore** richiede tatto, discrezione ed empatia. Per questo può succedere che, nonostante le buone intenzioni, **si rimandi il momento** di chiamare l'amica giù di corda, con il morale a terra, triste.

## COME COMPORTARSI CON LEI SENZA SBAGLIARE?

«Prima di tutto, evita di fare diagnosi e di **parlare, tu per prima, di depressione**. E se è la tua amica a usare questa parola, non ripeterla» spiega Mauro Pellegrini, psicologo e psicoterapeuta. «Poi, **non ricorrere a incoraggiamenti o frasi fatte**. Non verranno ascoltati. La vera empatia si basa **sull'ascolto, sulla condivisione**, fondamentali per creare "un silenzio caldo": offrirle la tua compagnia e la tua attenzione, invitala a fare una passeggiata. E quando le parli **non minimizzare e banalizzare** il suo stato d'animo, ma offrirle aiuto e complicità».



Le frasi che ti proponiamo ti aiutano a farti avanti e spingono, senza forzature, a una reazione.

- ✓ *"Forse **non capisco fino in fondo** come ti senti, ma sono pronta ad ascoltarti".*
- ✓ *"Sai che ti voglio bene e **sono qui**, con te. Dimmi di che cosa hai bisogno".*
- ✓ *"Dici che sei impresentabile? Non preoccuparti. **Ci vediamo solo io e te**".*
- ✓ *"Quando il peggio sarà passato, **faremo un viaggio**. Intanto, domani passo da te e usciamo, vuoi?".*
- ✓ *"Non importa come ti senti, sei sempre la mia cara amica. Questo momento passerà. E io **ti aiuterò ad uscirne**".*
- ✓ *"Va bene, non insisto per uscire. **Vengo io da te** e mangiamo qualcosa insieme. Ho preparato una cosa che ti piacerà".*

Se c'è un modo di comunicare che rende più facile **arrivare al cuore di un'amica** chiusa nella sua tristezza, allo stesso modo ci sono frasi che, una volta espresse, impediscono alle persone di reagire. Anzi, sembrano **non dare valore al loro dolore**, scatenando a volte il senso di colpa. Vediamo quali sono.

- ✓ *"Su con la vita. **Il mondo è bello, guarda quante cose interessanti puoi fare!**"*

Una frase così sembra dire alla tua amica che **non è in grado di vedere** il mondo che la circonda. E che non ha sufficiente fantasia o creatività per sapere che ci sono cose belle da fare o soddisfazioni da cogliere. In realtà, **lei lo sa benissimo** e non si aspetta che tu glielo ricordi, ma che tu capisca come il suo stato d'animo non le permetta di essere in sintonia con la vita quotidiana.

- ✓ *"Cosa vuoi che sia, **devi reagire e combattere**"*

Questa frase fa pensare che **basti un po' di volontà** e che tutto possa cambiare. Purtroppo non è vero. Quando si tratta dell'umore, l'intenzione non è sufficiente. Se devi raggiungere un obiettivo, l'essere volitiva può fare la differenza, ma per stare meglio non basta volerlo.

- ✓ *"Facendo così, **fai del male a te stessa e a chi ti sta intorno**"*

Così la fai solo sentire in colpa. Probabilmente lei sta già rimuginando sulla propria inadeguatezza e sulle conseguenze del suo malessere. **Non le servono altri giudizi**.

- ✓ *"Credimi, ci sono passata anch'io e **so come ti senti**"*

Potrebbe essere vero, magari anche tu hai provato sensazioni simili e ne sei uscita. Ma dicendo così **dai poco valore al suo stato d'animo**, lo minimizzi come se si trattasse di qualcosa per cui non vale la pena stare male. Quello che serve alla tua amica è **sentirti vicino** mentre ascolti le sue considerazioni e il racconto di ciò che prova. Ogni storia personale è diversa. (*Salute, Donna Moderna*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te **non costa nulla.***

Gentile **Collega,**

Ti informo che per l'anno 2021 é possibile destinare alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, **in sede di dichiarazione dei redditi**, una quota pari al **5 per mille dell'Irpef** destinata a finanziare attività di alto valore ed interesse sociale promosse dall'Ordine e dalle Associazioni di Volontariato che vedono impegnata la professione.

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.*

La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti. Particolare attenzione sarà rivolta:

- ❖ alla *formazione continua*,
- ❖ a realizzare un *centro culturale, ricreativo e di riposo per i farmacisti anziani e in difficoltà*, anche mediante l'acquisto e gestione di strutture sanitarie atte allo scopo sociale e fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:
- ❖ **Un farmaco per Tutti; Una Visita per Tutti; Un Tampone per Tutti.**

La Fondazione si **autofinanzia** ed è per questo che il primo partner a sostenerne le attività destinate all'aggiornamento e al progresso culturale di tutta la Categoria è il **Farmacista**.

E' per tali motivi che la Fondazione dei Farmacisti della Provincia di Napoli si rivolge agli iscritti per promuovere, in sede di dichiarazione dei redditi, la **raccolta del 5 per mille**.

**COME PARTECIPARE**

Nella dichiarazione dei redditi basta inserire il Codice Fiscale della Fondazione:

**CF09571771212**



**FONDAZIONE**  
Ordine dei Farmacisti  
della Provincia di Napoli - ETS

**GENTILE COLLEGA,**  
Con un semplice gesto  
puoi sostenere anche  
**TU** le nostre iniziative



**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA  
FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

   Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

## ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

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. 138/2020, convertito con modificazioni dalla L. 148/2020, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2020, 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
<b>"AMR – One Health"</b> ID Evento 305833 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1</a>	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	<b>7,8</b>
<b>"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale"</b> ID Evento 308348 – durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti"</b> ID Evento 308346 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3</a>	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	<b>9</b>
<b>"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista"</b> ID Evento 310908 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4</a>	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	<b>9</b>
<b>"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio"</b> ID Evento 311304 - durata di 6 ore	<a href="https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5">https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5</a>	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	<b>9</b>