



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2050

Venerdì 28 Maggio 2050 – S. Emilio

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Cosa succede al cuore quando si fa attività fisica?
4. Ecografia alla tiroide: a cosa serve?
5. Cos'è e come si manifesta il disturbo premestruale?



Prevenzione e Salute

6. Bruciore e prurito vaginale: cosa può essere?
7. Perché quando corriamo ci fa male il fianco?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Dàtte da fà: ca 'a jurnata è 'nu muòrze!

COSA SUCCEDDE AL CUORE QUANDO SI FA ATTIVITÀ FISICA?

Lo dicono tutti i medici: fare attività fisica fa bene al cuore.

Ma cosa succede al cuore quando si corre o si cammina a passo svelto?

Che praticare esercizio fisico aerobico abbia effetti benefici sulla prevenzione e la riduzione del rischio cardiovascolare è ormai un fatto noto da anni, anche se i meccanismi non sono sempre conosciuti e potrebbero derivare da numerosi fattori, ormonali, meccanici, locali e sistemici –



Quando si fa esercizio fisico con continuità e costanza, ma soprattutto se si pratica un'attività aerobica come la corsa, camminare a passo svelto, o passeggiare in montagna, a livello cardiaco aumenta la formazione locale e anche sistemica, cioè in tutto il sistema cardiocircolatorio incluse arterie, vene e capillari, di un fondamentale vasodilatatore, il nitrossido di azoto (NO), che favorisce la vasodilatazione arteriosa, cioè la dilazione delle pareti delle arterie, aiutando quindi anche la diminuzione dei valori della pressione.

Inoltre, l'attività fisica costante provoca una diminuzione della frequenza cardiaca a riposo, cioè quando non si svolge alcuna attività fisica, con il conseguente calo del consumo di ossigeno miocardico e calo della pressione arteriosa sistemica, mentre fornisce un aumento della gittata cardiaca e della forza di contrazione miocardica.

Per questi motivi l'esercizio fisico aerobico è importante sia nel soggetto sano, sia nel paziente cardiopatico a cui è raccomandata come terapia non farmacologica per la gestione della malattia cardiaca.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

ECOGRAFIA alla TIROIDE: A COSA SERVE?

Le patologie della tiroide, come l'ipertiroidismo, l'ipotiroidismo, il gozzo, la tiroidite, o i noduli, colpiscono le donne dieci volte più degli uomini, e la loro incidenza aumenta con l'età.

Queste patologie possono però manifestarsi in ogni fase della vita della donna – dall'età fertile alla menopausa – con sintomi che possono influenzare e diminuire la qualità della vita.

Un adeguato screening è fondamentale per prevenire e curare queste patologie: con esami di laboratorio indicatori della funzionalità tiroidea integrati da un'[ecografia](#).

Di ecografia tiroidea parliamo con la [dottorssa Caterina Giannitto](#), medico radiologo esperto di imaging oncologico del distretto testa-collo del servizio di radiologia di Humanitas Rozzano e San Pio X.

A cosa serve l'ecografia della tiroide?

«L'**ecografia** è uno strumento utile nella diagnosi e nella gestione delle patologie della tiroide. Si tratta di un'indagine strumentale non invasiva e ripetibile ogni qualvolta necessario, anche in gravidanza, che utilizza gli **ultrasuoni** per studiare la tiroide e i linfonodi del collo. In genere, l'esame viene prescritto dopo valutazione specialistica **endocrinologica** o chirurgica per confermare la presenza di noduli tiroidei, per caratterizzare la natura benigna o maligna, e per valutare la struttura e le dimensioni della tiroide nel sospetto di disordini della funzionalità tiroidea», spiega la dottorssa Giannitto.

«L'ecografia può essere utilizzata come metodica di screening in pazienti ad alto rischio per neoplasie della tiroide, per anamnesi positiva familiare per cancro della tiroide, neoplasia endocrina multipla di tipo II (MEN) o per irradiazione del distretto testa collo in età infantile.

In alcuni casi, all'ecografia della tiroide può essere associato [l'ago-aspirato](#) eco guidato dei noduli tiroidei per una migliore caratterizzazione mediante un prelievo citologico per stabilire la natura maligna o benigna della tiroide e quindi l'eventuale trattamento chirurgico».

Quando rivolgersi al medico?

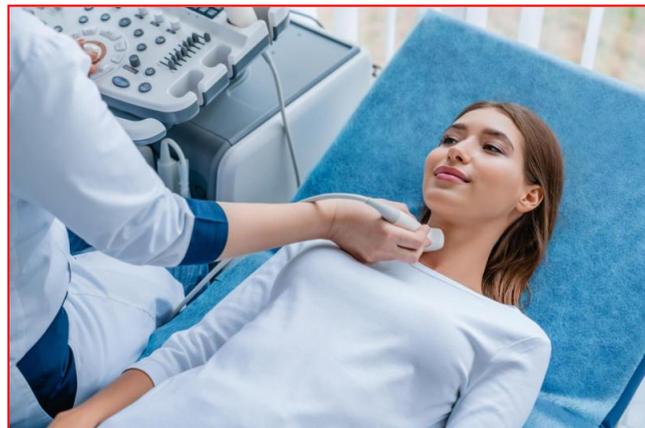
«Dall'età fertile alla menopausa, è suggerita una valutazione specialistica endocrinologica con controllo della funzione della tiroide ed ecografia della tiroide per la diagnosi precoce di eventuali disfunzioni che in **gravidanza** possono anche avere ripercussioni sullo sviluppo del feto», sottolinea la specialista.

I sintomi da non sottovalutare

«Sensazione di gonfiore al collo, difficoltà alla deglutizione, raucedine, sporgenza degli occhi, variazioni del peso corporeo sono **sintomi specifici** di una tiroide che non funziona bene, a cui spesso si associano **sintomi generici**, alcuni dei quali comuni a ipotiroidismo ipertiroidismo.

In particolare, l'**ipotiroidismo**, la patologia caratterizzata da un funzionamento ridotto della tiroide, si può manifestare con sintomi generici quali stanchezza, sensazione di freddo, cute secca, perdita di capelli, stipsi, aumento del peso corporeo, edemi, gonfiore al viso, difficoltà di concentrazione e alterazioni del ciclo mestruale. In caso di **ipertiroidismo**, ovvero quando la tiroide funziona in modo eccessivo, possono essere presenti sintomi generici quali ansia, irritabilità, ridotta tolleranza al caldo ed eccessiva sudorazione, palpitazioni, tachicardia, aritmie, stanchezza, perdita di peso non voluta, dissenteria, tremori e alterazioni del ciclo mestruale», conclude la dottorssa Giannitto.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

BRUCIORE e PRURITO VAGINALE: cosa può essere?

A volte può capitare di soffrire di bruciore e prurito vaginale: la zona irritata, oltre che a dare molto fastidio, può essere indice di diverse infezioni in corso.

Insieme alla dottoressa [Letizia Cannata](#), ginecologa di Humanitas Mater Domini, cerchiamo di capire a cosa possono essere dovuti i bruciori e il prurito, e come curare questo tipo di disturbi.

Prurito e bruciore indicano, spesso, un'infezione in corso

Bruciore e prurito vaginale, specie se collegati ad altri sintomi, come il dolore locale e le perdite di consistenza, odore e colore differente dalla norma, **potrebbero indicare la presenza di vaginiti o vulviti**.

Le **vaginiti** sono spesso causate da batteri, lieviti, virus o protozoi, attraverso meccanismi di trasmissione dell'agente patogeno: rapporti sessuali, alterazioni della

flora batterica dovute a stress e stanchezza, ma anche cattive abitudini igieniche e alimentari.

Le **vulviti** sono infiammazioni dei genitali esterni femminili e possono essere provocate da prodotti chimici presenti nei vestiti che indossiamo, in certi saponi o detergenti intimi troppo aggressivi, che potrebbero anch'essi favorire irritazione vaginale, che può appunto manifestarsi in prurito e bruciore.

Le infezioni più comuni

Candida Albicans

Certamente la candida è una delle infezioni più comuni. Si tratta di un fungo naturalmente già presente nella flora batterica intestinale e vaginale, e l'infezione è causata da un suo squilibrio.

Si manifesta attraverso prurito, bruciore, dolore durante la minzione, e perdite biancastre.

Mycoplasma hominis

Anche i batteri Micoplasmi possono essere associati a prurito e bruciore vaginale. Infatti questi batteri, non sempre patogeni, possono causare infezioni anche gravi e degenerare in una malattia infiammatoria pelvica. I micoplasmi si trasmettono principalmente per via sessuale.

Trichomonas vaginalis

La tricomoniasi è causata da un protozoo flagellato che altera la flora batterica locale, bloccando i lattobacilli, la cui funzione è quella di proteggere la vagina dalle infezioni.

Può essere asintomatica, ma può anche presentare prurito e bruciore vaginale.

L'importanza della visita ginecologica

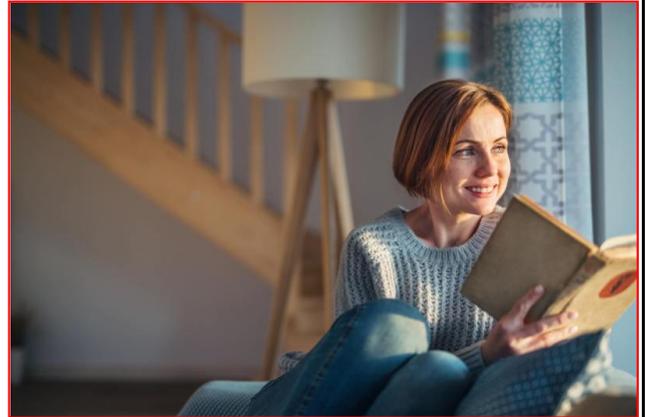
Al di là delle ipotesi, **la visita ginecologica è fondamentale**, specie quando sintomi come il bruciore e il prurito vaginale possono dipendere da innumerevoli fattori.

Non solo: molte delle infezioni vaginali possono anche manifestarsi senza alcun sintomo, rendendo impossibile la diagnosi in altro modo.

Ciò che possiamo fare per alleviare il fastidio, nell'attesa della visita, è recarsi in farmacia e prendere prodotti di buona qualità, ad azione lenitiva e decongestionante, con cui eseguire la detersione quotidiana dei genitali esterni.

Lavande vaginali, creme o gel ad azione specifica andrebbero invece utilizzati dopo la diagnosi medica.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

COS'È E COME SI MANIFESTA IL DISTURBO PREMESTRUALE?

La stragrande maggioranza delle donne manifesta sintomi fastidiosi durante la fase luteale del proprio ciclo: i 14 giorni che separano l'ovulazione all'arrivo delle mestruazioni sono accompagnati da una serie di malesseri che possono essere debilitanti, siano questi voglie alimentari, crampi, tensione al seno, cambi di umore o stanchezza.

Anche se molte donne non richiedono un trattamento specifico dei sintomi, circa il 20/40% riferisce sintomi premenstruali da moderati a gravi e circa il 3-9% soddisfa i criteri diagnostici per il disturbo disforico premenstruale (PMDD).

Ma cos'è e come si manifesta il disturbo premenstruale? Quali sono i sintomi, e quali i falsi miti che lo circondano?

Le cause della sindrome premenstruale

La **sindrome premenstruale** è, innanzitutto, l'insieme di sintomi – fisici e psicologici – che si manifestano nei giorni precedenti alle mestruazioni e che, di solito, si risolvono al loro arrivo.

A livello ormonale può essere causata dalla diminuzione della serotonina presente nel nostro organismo, da un disequilibrio nel dosaggio di estrogeni e progesterone, o da un calo di magnesio, che può contribuire al sopraggiungimento di cefalea, gonfiore o crampi. I **sintomi variano da persona a persona**: tensione mammaria, cambiamenti d'umore con irritabilità, crisi di pianto, stitichezza, attacchi di fame, dolore e tensione addominale sono alcuni dei più comuni.

È molto importante, per una corretta diagnosi, compilare un diario in cui annotare i fastidi più frequenti:

- ❖ *attraverso la periodicità dei sintomi e la loro ripetitività per almeno 5 o 6 mesi, il ginecologo potrà giungere a una diagnosi significativa.*

Sindrome premenstruale e falsi miti: Sulla sindrome premenstruale girano tanti **falsi miti**, a partire dalla sua reale esistenza. Ne segnaliamo alcuni dei più comuni.

Spesso si crede che, durante le mestruazioni, sia meglio ritardare o posticipare il lavaggio dei capelli o, addirittura, la doccia: niente di più falso, anzi, l'igiene intima sarebbe semmai da intensificare.

Anche se mestruazione e ovulazione non coincidono, attenzione alle perdite ematiche:

- ❖ *può succedere che l'ovulazione sia accompagnata da perdite ematiche genitali, che possono simulare un flusso mestruale di lieve entità.*

Infine, per quanto riguarda l'attività sessuale, non esistono controindicazioni mediche a meno che non sia in corso un'infezione: in questo caso i rapporti andrebbero sconsigliati al di là delle mestruazioni in sé.

Che cos'è il disturbo premenstruale disforico?

Il **disturbo premenstruale disforico** (PMDD) è un'estensione grave, talvolta disabilitante della sindrome premenstruale (PMS). Sebbene la PMS e la PMDD presentino entrambi sintomi fisici ed emotivi, la PMDD provoca cambiamenti d'umore estremi che possono interferire in maniera significativa con la loro vita quotidiana condizionando il lavoro, la scuola, la vita sociale e le relazioni.

Entrambe le sindromi iniziano, di solito, circa una settimana prima dell'inizio del ciclo e ne accompagnano i primi giorni; possono causare *gonfiore e dolore al seno, affaticamento e sbalzi repentini di umore, nonché modifiche alle abitudini alimentari e del sonno.*

La PMDD, però, provoca spesso una

- ❖ *forte irritabilità che può sfociare in rabbia, ansia, tensione, fino a stati di profonda tristezza o disperazione. (Salute, Humanitas)*



PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ QUANDO CORRIAMO CI FA MALE IL FIANCO?

C'è chi lo attribuisce alla milza, chi pensa sia il fegato: in realtà il "dolore all'ipocondrio" ha molteplici spiegazioni e nessuna in particolare. Ma passa in fretta.

Se non vi hanno fermato l'inerzia, il freddo e il fiato corto, c'è una cosa che più di ogni altra potrebbe arrestare la vostra corsa: il classico, acuto dolore al fianco, destro o sinistro scegliete voi.

**Di che cosa si tratta? Si può prevenire? E chi colpisce?**

Per indicare quella pungente sensazione esiste un termine medico specifico: *exercise related transient abdominal pain* (ETAP) o "dolore addominale transiente connesso all'esercizio fisico".

Gli esperti lo chiamano anche **dolore in ipocondrio** (una regione della cavità addominale compresa tra le arcate costali e fianchi).

Sono termini scientifici ma, di fatto, generici: non riguarda infatti un organo in particolare - no, non è la milza, né il fegato.

DEMOCRATICO. Colpisce due terzi dei runner e si manifesta durante le attività che comportano torsione del busto, come la corsa, il nuoto o l'equitazione. Lo accusano anche gli atleti professionisti - anche se in misura minore, rispetto ai corridori della domenica - e sembra più frequente nei soggetti giovani. Si sviluppa in punti diversi: alcuni lo avvertono a destra, altri a sinistra, e anche per questo è difficile da comprendere o prevenire.

QUALI CAUSE?

: Una comune spiegazione lo riconduce a uno scarso afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al diaframma (il più importante muscolo respiratorio): ma alcuni sport come l'equitazione non richiedono un dispendio di ossigeno tale da giustificare questo dolore.

Altri ipotizzano che i sobbalzi dell'attività fisica sollecitino eccessivamente i legamenti dei visceri, che mantengono in posizione gli organi interni, o il peritoneo, la membrana che li ricopre.

Questo spiegherebbe perché alcuni lo accusino maggiormente dopo aver mangiato o bevuto (e quindi in parte aver teso l'addome), ma non perché il dolore compaia durante movimenti gradualmente e non bruschi, come quelli del nuoto.

C'è chi chiama in causa la postura: lavorare su certe vertebre sembra poter ricreare questo classico dolore; altri citano una presunta frizione o irritazione del tessuto addominale.

BUON SENSO. Insomma sulle cause c'è ancora nebbia fitta.

Ma se il male al fianco vi perseguita, aiuta fare mente locale di quanto l'ha preceduto:

- ❖ **avete mangiato o bevuto? Che tipo di movimenti avete fatto?**
- ❖ **Quando vi è accaduto, l'ultima volta?**

Forse c'è qualche accorgimento che potete adottare per cambiare le cose. E in ogni caso, passa in fretta: basta fermarsi e riposare. (*Salute, Focus*)

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.*

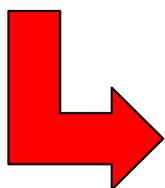
La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti. Particolare attenzione sarà rivolta:

- ❖ 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**.

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**



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

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

IL TUO
5X1000
PER TUTTI

**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
"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