



farmaDAY



FOFT 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2051

Lunedì 31 Maggio 2021 – Visitazione B.M.V.

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Corso training Vaccinazione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. "congiuntivite, mani sporche e luce del sole tra le cause", vero o falso?
4. Vaccini anti-covid: quanto si è protetti dopo una dose?



Prevenzione e Salute

5. Come prevenire la tallonite?
6. Tachicardia, cosa può segnalare un cuore che batte più del solito?



Proverbio di oggi.....

Càrte e ddonne fanno chello che vvònno.

“CONGIUNTIVITE, MANI SPORCHE E LUCE DEL SOLE TRA LE CAUSE”, VERO O FALSO?

Alcuni credono che toccare gli occhi con le mani sporche oltre che l'esposizione prolungata a intensa luce solare aumentino il rischio di congiuntivite. Vero o falso?

VERO

“Specialmente con la bella stagione, quando i batteri proliferano con più facilità, stropicciarsi gli occhi con le mani sporche o sudate può causare infezione ed infiammazione della superficie degli occhi.



Toccare gli occhi con le mani sporche in particolare dopo aver toccato sabbia e polvere, può portare ad una congiuntivite infettiva, irritazione dolorosa della congiuntiva accompagnata da sensazione di corpo estraneo oculare, arrossamento, forte lacrimazione e secrezione soprattutto al mattino. Le mani sporche però non sono l'unica causa frequente di infiammazione estiva.

Gli occhi infatti vanno protetti anche dai danni tossici del sole nelle situazioni in cui la luce è molto intensa e il riflesso solare è forte, come per esempio su di un ghiacciaio o in mare aperto.

In questi casi, l'esposizione prolungata degli occhi alla luce del sole senza la protezione di occhiali con filtro ultravioletto, aumenta il rischio di lesione rapida alla superficie nobile dell'occhio, la cornea, inducendo cheratite attinica, una lesione dovuta appunto all'eccessiva esposizione ai raggi UV.

La stessa lesione si può verificare se ci si sottopone a lampade abbronzanti (UV) senza usare gli specifici occhialini di protezione.

Indossare occhiali da sole quando si è molto esposti alla luce solare e lavare le mani prima di toccarsi gli occhi sono quindi semplici gesti che possono evitare dolorose infiammazioni degli occhi.” (Salute, Humanitas)



Dove la storia diventa futuro

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

VACCINI Anti-COVID: QUANTO si è PROTETTI dopo una DOSE?

Un italiano su tre ha ricevuto almeno la prima dose di uno dei vaccini contro il SARS-CoV-2. Quale grado di immunità offre questa prima iniezione?

Al momento in cui scriviamo oltre 20 milioni di italiani hanno ricevuto almeno la prima dose di uno dei vaccini anti-covid disponibili. In un periodo in cui occorre bilanciare l'aumentato rischio posto dalle riaperture con il sollievo di almeno una protezione parziale dalla malattia,

❖ **quale copertura offre una singola dose dei vari tipi di vaccini?**

Riprendiamo qui una sintesi dei dati emersi sia nella fase finale dei *trial* (sperimentazioni) su larga scala, sia nel mondo reale, così come li riporta un articolo di recente uscito su [Business Insider](#).

COME INTERPRETARE LA PERCENTUALE DI EFFICACIA.

La percentuale di efficacia dei vaccini si riferisce alla proporzione di persone, tra i vaccinati, che acquisisce una protezione completa dopo un vaccino.

L'80% di efficacia, quindi, significa che l'80% delle persone vaccinate sviluppa una protezione completa dalla malattia con sintomi e il 20% no. La seconda dose è **comunque fondamentale**:

❖ *nelle persone che già dopo la prima acquistano una protezione completa, la seconda dose garantisce una migliore qualità e durata delle difese immunitarie.*

Tra chi dopo la prima dose non ha acquisito una protezione completa, alcuni la sviluppano dopo la seconda e alcuni no - ci sono persone che, per una compromissione del sistema immunitario, non mettono in campo difese sufficienti neanche da pienamente vaccinate.

VACCINO DI PFIZER-BIONTECH: ALMENO L'80% DI EFFICACIA.

Secondo i documenti della FDA statunitense, basati sulle sperimentazioni di fase 3, il vaccino di Pfizer offre un'efficacia del 52,4% dalla covid con sintomi tra la prima e la seconda dose.

Questa percentuale include però anche gli 11 giorni prima delle canoniche due settimane necessarie per innescare una risposta immunitaria adeguata, per cui l'efficacia dopo quella soglia potrebbe essere più alta.

Secondo Stephen Evans, professore di statistica medica della *London School of Hygiene & Tropical Medicine*,

gli studi nel mondo reale indicano in modo piuttosto chiaro che una singola dose di vaccino di Pfizer induce una protezione

❖ **almeno dell'80% e probabilmente migliore del 90%**, anche se non è chiaro cosa accada dopo i 21 giorni canonici per la seconda dose, perché questo non è stato pienamente testato. La protezione da ospedalizzazione e morte dovrebbe essere del 100% anche dopo la prima dose, anche se i numeri che giustificano questa affermazione sono molto piccoli.



VACCINO DI MODERNA: ALMENO L'80% DI EFFICACIA.

Il vaccino di Moderna dovrebbe offrire un'efficacia del 69,5% tra la prima e la seconda dose, anche se questo valore include i 13 giorni prima del raggiungimento della protezione piena e dunque, la percentuale finale potrebbe essere più elevata.

Non è chiaro quanto una singola dose protegga dai casi più gravi, perché

poche persone nel gruppo di controllo hanno contratto la malattia in forma severa e non è possibile fare un confronto sensato. Durante i trial il 7% dei vaccinati non ha ricevuto la seconda dose:

- ❖ *in queste persone la protezione dalla covid sintomatica è stata del 50,8% fino a 14 giorni dopo la prima dose e del 92,1% dopo 14 giorni.*

Anche in questo caso, per Evans i dati nel mondo reale mostrano un'efficacia di almeno l'80% e probabilmente migliore del 90% contro la malattia sintomatica dopo una singola dose, per 28 giorni (fino cioè al momento ideale del richiamo). Dopo quella soglia non ci sono dati disponibili.



VACCINO DI OXFORD-ASTRAZENECA: PIÙ DEL 70% DI EFFICACIA.

Anche se i dati su larga scala per il vaccino di AstraZeneca sono più incerti, [a causa dei diversi impianti sperimentali seguiti nei trial di fase 3](#), secondo un'importante revisione pubblicata a febbraio su [Lancet](#),

- ❖ una singola dose avrebbe un'efficacia del 76% contro la covid sintomatica per almeno 90 giorni, mentre la protezione contro ricoveri e morte sarebbe del 100% (anche qui i numeri per un confronto sono però esigui).
- ❖ Per Evans, stando agli studi disponibili, una singola dose offre una protezione almeno del 70%, mentre dopo i 90 giorni non ci sono ancora dati a sufficienza.



VACCINO DI JOHNSON & JOHNSON: 66% DI EFFICACIA.

Nei trial del **vaccino monodose** di *Johnson & Johnson* è stata controllata l'efficacia contro la malattia da moderata a grave e non contro la covid sintomatica come nelle sperimentazioni degli altri vaccini.

Inoltre, i test di questo vaccino sono stati i primi a verificare anche l'efficacia contro le varianti.

La protezione si innesca al 14esimo giorno e arriva al 66,1% di efficacia a 28 giorni.

Le percentuali variano a seconda della variante prevalente:

quando sono stati effettuati i test, negli USA l'efficacia era del 72%, in Sud Africa del 64%, in Brasile del 68%.

UNA SINGOLA DOSE RIDUCE DI MOLTO LA CATENA DEI CONTAGI.

Oltre all'importanza di non essere direttamente contagiati c'è anche la possibilità, con il proprio vaccino, di

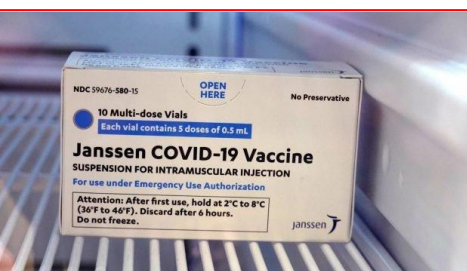
proteggere familiari e amici non ancora vaccinati. Studi effettuati nel

Regno Unito dimostrano che una dose dei vaccini di Pfizer e

AstraZeneca riduce del 65% i contagi. Inoltre, anche chi viene contagiato

contrae la malattia con una ridotta carica virale e corre un rischio

dimezzato di trasmetterla a sua volta (ne abbiamo scritto diffusamente qui).



Studi in corso nel Regno Unito, dove si sta diffondendo la variante indiana, mostrano però come per contrastare più efficacemente le varianti di coronavirus occorrono entrambe le dosi dei vaccini.

(Salute, Focus)

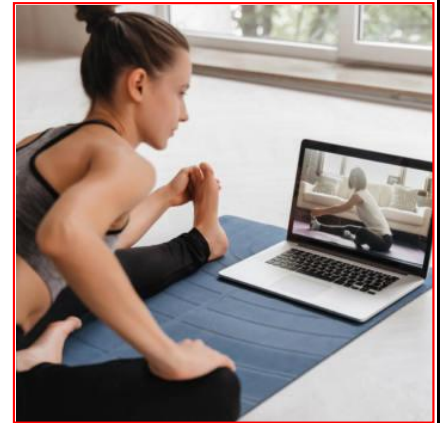
PREVENZIONE E SALUTE

COME PREVENIRE LA TALLONITE?

La tallonite è un disturbo particolarmente comune, che può dipendere da diversi fattori, ma che può essere prevenuta, mantenendo una serie di atteggiamenti corretti.

I sintomi della tallonite

«La fascite plantare, o più propriamente entesopatia della fascia plantare, è un'infiammazione localizzata sulla porzione inferiore del calcagno, che si manifesta tipicamente con un dolore di tipo puntorio, proprio nel punto in cui la fascia plantare, ovvero la forte struttura fibrosa che sostiene l'arcata plantare, si inserisce sull'osso, dal lato della superficie di appoggio. In alcuni casi, poi, l'infiammazione può coinvolgere anche la parte più centrale della fascia plantare, verso l'arco del piede, prendendo il nome più propriamente di "fasciopatia" plantare.



Tipicamente, il dolore della fascite plantare si presenta in modo più intenso la mattina, quando si poggia il piede per alzarsi dal letto, ma anche durante i risvegli notturni se necessario alzarsi, e può durare da pochi ad alcuni minuti o anche più, in funzione del grado di infiammazione.

In genere, nelle fasi iniziali della malattia, il dolore si attenua con la deambulazione e il movimento, anche se torna a essere percepito in modo acuto nell'alzarsi dopo essere stati molto seduti, così come anche la sera al termine delle attività, specie se queste hanno comportato stazione eretta per lungo tempo e deambulazione per lunghi tratti. Nelle fasi più avanzate della fascite, il dolore può essere quasi continuo e spesso può non dare tregua durante il giorno, o addirittura provocare disturbo anche la notte o a riposo.

Come si può prevenire la tallonite?

«Le infiammazioni della regione del calcagno si possono prevenire, ovviamente, eliminando o correggendo i fattori negativi che ne sono la causa. Per quanto riguarda in particolare le calzature, se si vuole evitare di incorrere nella tallonite, è bene scegliere scarpe adatte al tipo di attività sportiva praticata, e sostituirle quando compaiono i primi segni di usura o di cedimento strutturale. Le calzature sportive dovranno essere scelte preferibilmente con il consiglio di un esperto (specie se siamo principianti); nell'attività quotidiana, è bene evitare il più possibile di indossare calzature con suola completamente piatta o particolarmente sottile e morbida. Per contro, anche i tacchi troppo alti sono da evitare, poiché possono causare poi patologie della parte più anteriore del piede e contribuiscono alla retrazione o "accorciamento" del tendine achilleo. Sicuramente un tacco di pochi centimetri è l'ideale dal punto di vista biomeccanico, così come anche utile nel dare sollievo qualora la fascite plantare sia già comparsa».

Prosegue la dottoressa: «Oltre a condurre uno stile di vita sano, che ci permetta di controllare il peso corporeo e tenere sotto controllo le eventuali patologie già in corso, è di fondamentale importanza riconoscere se vi siano deformità a carico del piede (per es. piattismo o cavismo), e, se possibile, correggerle in modo adeguato con ortesi su misura (plantari personalizzati e confezionati su impronta del piede). I plantari possono ridurre il rischio di recidiva dopo guarigione da fascite plantare, o potenzialmente ridurre il rischio di insorgenza nei soggetti predisposti».

L'importanza della scelta delle scarpe

La prevenzione della tallonite passa soprattutto attraverso la **scelta delle scarpe da indossare**. Chi non soffre di altri disturbi del piede dovrebbe indossare **scarpe comode ma contenitive**, cioè quel tipo di calzature che offrono sostegno al piede senza essere fonte di costrizione.

Come già ricordato, per le donne il tacco può aiutare, ma solo se di pochi centimetri e con una buona base di appoggio (quindi non "a spillo").

Questo per quanto riguarda le scarpe da indossare durante le normali attività quotidiane; l'attività sportiva richiede sicuramente un'attenzione maggiore per la scelta delle scarpe e dell'altezza della suola in corrispondenza della base di appoggio del tallone.

Importante sottolineare che, sempre in tema di attività sportiva, particolare attenzione dovrà essere sempre posta (sia per agonisti che, a maggior ragione, per attività di tipo ricreativo – amatoriale) al tipo, intensità e durata dell'allenamento, oltre all'esecuzione del gesto atletico.

Inoltre, per la prevenzione della fascite plantare, si consiglia ai soggetti predisposti di dedicare pochi minuti di ogni giornata allo **stretching** e all'**allenamento propriocettivo del piede e della caviglia**.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

TACHICARDIA, cosa può segnalare un CUORE che batte più del solito?

Il cuore può battere molto velocemente e per diversi motivi.

Le cause della tachicardia possono essere di natura emotiva ma non solo. «La **tachicardia** non fa bene al cuore perché fa *consumare più ossigeno* e perché comporta l'affaticamento del muscolo cardiaco».

In quali casi l'aumento del ritmo cardiaco è un segnale di qualche disfunzione?

Il ritmo cardiaco in una persona adulta, a riposo, è compreso fra i 60 e i 100 battiti al minuto. Oltre questa soglia si parla di tachicardia.

Uno *spavento*, ma anche *lo stress* o una *forte emozione* sono tutti fattori che possono far accelerare il **ritmo cardiaco**. Allo stesso modo il cuore può pompare più velocemente dopo aver assunto *caffè* o *bevande alcoliche* ma anche dopo aver corso o comunque dopo aver praticato attività fisica.

In quest'ultimo caso ci si è messi in movimento e il cuore batte in maniera accelerata per soddisfare il maggior fabbisogno di sangue per i tessuti.

Palpitazioni anche per via di alcune patologie

Quando invece si è a riposo perché si può avvertire un'accelerazione del battito? «Se il soggetto è in trattamento per l'ipertensione, la terapia con farmaci diuretici potrebbe determinare una grave disidratazione che si manifesta con **tachicardia**. Anche una *profonda vasodilatazione* da terapia farmacologica per l'ipotensione può accompagnarsi a tachicardia».

Sempre riguardo la salute cardiovascolare, un cuore che batte molto veloce può essere un cuore che si sta scompensando: «In assenza di altri segni la tachicardia può far pensare a una **insufficienza cardiaca**».

L'aumento del ritmo cardiaco può essere infine sintomo di altre condizioni che non riguardano direttamente il cuore: «L'**ipertiroidismo**, ad es., o l'**anemia** mentre il legame con la *sindrome delle apnee ostruttive del sonno* è più controverso. (Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



VACCINAZIONE in FARMACIA: Corso di Tutoraggio Professionale per l'Attività di Inoculazione del Vaccino anti SARS CoV-2

L'accesso ai corsi è possibile previa prenotazione.

Al fine di poter completare l'**attività formativa obbligatoria** per poter essere autorizzato all'inoculazione del vaccino, l'*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli* in collaborazione con *Federfarma Napoli* ha organizzato presso la sede dell'Ordine un corso pratico per l'inoculazione del vaccino secondo l'allegato calendario.

DATA	ORARIO	DATA	ORARIO
	13.30 – 14.15		13.30 – 14.15
	14.30 – 15.15		14.30 – 15.15
Martedì	15.30 – 16.15	Giovedì	15.30 – 16.15
1	17.30 – 18.15	3	17.30 – 18.15
Giugno	18.30 – 19.15	Giugno	18.30 – 19.15
	19.30 – 20.15		19.30 – 20.15
	20.30 – 21.15		20.30 – 21.15
	11.00 – 12.15		13.30 – 14.15
	12.30 – 13.15		14.30 – 15.15
Mercoledì	13.30 – 14.15	Venerdì	15.30 – 16.15
2	14.30 – 15.15	4	17.30 – 18.15
Giugno	15.30 – 16.15	Giugno	18.30 – 19.15
	17.30 – 18.15		19.30 – 20.15
	18.30 – 19.15		20.30 – 21.15
	19.30 – 20.15		
	20.30 – 21.15		

A completamento del corso pratico sarà rilasciato l'**attestato di abilitazione all'inoculazione**.

Per la partecipazione al corso è obbligatorio prenotarsi sul sito Istituzionale dell'Ordine attraverso il seguente link.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/per-il-farmacista/prenotazione-corso-di-tutoraggio-inoculazione>

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.*

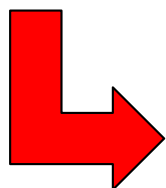
La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti. Particolare attenzione sarà rivolta:

- ❖ *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**