



# farmaDAY



**FOFI** 100 ANNI 1912-2012

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

Anno X – Numero 2055

Lunedì 07 Giugno 2021 – S. Roberto Vescovo

## AVVISO

### Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. ENPAF: riscossione 2021

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Sesso, shopping e cibo: come evitare di cadere nell'eccesso
4. Flusso Mestruale Abbondante: cosa possiamo fare?



#### Prevenzione e Salute

5. La Telemedicina è un'opportunità ma può alimentare le Disparità
6. Mancanza di fiato: tutti gli esami per capire se è responsabile il cuore
7. Tumori: sedentarietà' aumenta rischio di ammalarsi di cancro.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

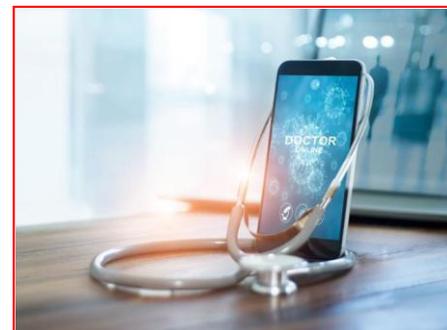
Proverbio di oggi.....

**E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..**

## La TELEMEDICINA è un'opportunità ma può anche alimentare le Disparità

*Uno studio della New York University ha evidenziato che, almeno negli Stati Uniti, anche l'accesso alla sanità digitale non è uguale per tutti i cittadini*

Un articolo pubblicato sulla rivista internazionale *Telemedicine and e-Health* (<https://doi.org/10.1089/tmj.2020.0561>) analizza le televisite in un centro della **New York University**; sono stati inclusi tutti i pazienti sottoposti a visite di telemedicina tra marzo e giugno 2020.



**Divario di genere:** Sono state analizzate **362.413 visite in telemedicina**.

Il 59,6% dei pazienti è stato identificato come bianchi, l'11,4% neri e il 5,7% asiatici.

**C'era un ampio divario di genere** nell'utilizzo dei servizi di telemedicina in generale, dove le donne (60,2%) avevano più probabilità degli uomini (39,8%) di utilizzare le visite virtuali.

Inoltre, sebbene oltre un terzo dei pazienti nell'area metropolitana abbia un **reddito familiare medio inferiore ai 50mila dollari**, questi rappresentano solo il 13,6% della coorte totale.

Questo studio evidenzia sia la capacità della telemedicina di fornire assistenza in un grande centro medico accademico urbano durante una pandemia, **sia potenziali lacune nell'assistenza con la telemedicina**.

Le disparità evidenziate sottolineano l'importanza del **coinvolgimento di pazienti maschi, anziani, non bianchi con uno status socioeconomico inferiore**. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# MANCANZA di FIATO: TUTTI gli ESAMI per CAPIRE se è RESPONSABILE il CUORE

*Dopo aver indagato la storia clinica del paziente e averne valutato i sintomi, ci vengono in aiuto molti strumenti diagnostici dall'elettrocardiogramma all'ecocardiogramma*

«La mancanza di fiato o dispnea, è un sintomo che possiamo immaginare come un “contenitore” che può riempirsi in relazione alla presenza di svariate patologie —.

Per fortuna, dopo aver indagato la storia clinica del paziente e averne valutato i sintomi, ci vengono in aiuto molti strumenti diagnostici per capire qual è il “rubinetto” che perde di più e che bisogna correggere».

## Visita e controlli strumentali

Quali sono gli esami cui vi affidate?

«Dopo l'anamnesi del paziente e la visita alla ricerca di segni clinici, l'elettrocardiogramma è l'esame più diffuso in ambito cardiologico.

Registra e visualizza l'attività elettrica del cuore e, monitorandola, permette di individuare segni di malattia cardiaca o aritmie.

All'elettrocardiogramma si aggiunge l'ecocardiogramma, basato sull'uso di ultrasuoni molto sofisticati, che consente di vedere “dall'interno” sia le pareti del cuore sia le strutture più fini (come le valvole) e di valutare con maggiore precisione la contrattilità.

In alcuni casi è sufficiente un semplice esame del sangue per dosare un **marker specifico** (chiamato **Bnp**) la cui presenza, insieme a sintomi ben precisi, suggerisce la presenza di insufficienza cardiaca o di scompenso.

**Coronarografia** e **Tac coronarica** permettono poi di valutare lo stato di salute delle coronarie che se compromesso, può causare dispnea».

## Il test sotto sforzo

### Può essere utile anche un test da sforzo cardiopolmonare?

«È fondamentale perché studia il soggetto non da fermo, sdraiato su un lettino di ospedale, ma come si comporta nella vita reale, in movimento.

Si valuta, in contemporanea, il lavoro cardiaco, polmonare e muscolare andando oltre l'osservazione del solo elettrocardiogramma.

È un esame particolarmente utile proprio nei pazienti con affanno di origine imprecisata, in cui bisogna identificare qual è il “rubinetto” che contribuisce maggiormente a riempire il contenitore “dispnea”».

## Le cause

### Quali possono essere le cause cardiologiche della mancanza di fiato?

«Cominciamo dallo scompenso cardiaco, che può essere acuto, causato dalla presenza di acqua nei polmoni, oppure cronico e cioè adattativo (all'origine c'è l'incapacità del cuore di assolvere alla normale funzione contrattile di pompa e di garantire un corretto apporto di sangue a tutti gli organi).



Anche **valvulopatie** come la stenosi aortica e l'insufficienza mitralica, aritmie (tra cui la più frequente è senza dubbio la fibrillazione atriale), o la cardiopatia ischemica anche senza arrivare all'infarto, sono cause frequenti di mancanza di fiato. Meno frequentemente altre condizioni particolari come la cardiopatia ipertrofica possono causare fiato corto e pure, forse meno nota, l'**amiloidosi**.

È una patologia tipica perlopiù degli anziani, meno rara di quanto si creda. In questo caso è una proteina anomala ad accumularsi in vari tessuti, formando depositi, e danneggiandoli.

Gli accumuli possono verificarsi nel rene, nel cervello ma anche nel cuore rendendolo rigido, ispessito, simile a un pezzo di plastica».

### Dolore al petto

**C'è modo di capire, sia pure grossolanamente, se la causa del fiato corto è polmonare o cardiologica?**

**La presenza concomitante di dolore al petto può costituire un discrimine?**

«La sola sintomatologia dispnoica è purtroppo molto aspecifica e, se verificata, richiede almeno qualche accertamento per comprenderne la causa.

La presenza concomitante di dolore toracico, soprattutto se a carattere oppressivo dietro lo sterno, magari associato a uno sforzo fisico, può orientare verso un problema cardiaco.

Tuttavia anche cause più tipicamente polmonari - come lo pneumotorace o l'embolia polmonare- si presentano in maniera simile, il che può creare confusione.

### Come comportarsi

«Ai primi sintomi sospetti, specie se non si ha mai sofferto di questi disturbi in passato, è consigliabile rivolgersi al proprio medico e poi eventualmente a uno specialista.

Se i disturbi sono acuti e molto intensi addirittura al 118. «La frequenza elevata delle patologie polmonari e cardiovascolari, oltre che alcuni fattori di rischio comuni che ne favoriscono l'insorgenza (*fumo di sigaretta, obesità*) rendono molto frequente la coesistenza di entrambe le condizioni con effetto sommatorio sulla carenza di fiato». (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

# TUMORI: SEDENTARIETA' AUMENTA RISCHIO di AMMALARSI di CANCRO

*Secondo un nuovo studio, i comportamenti sedentari potrebbero aumentare il rischio di ammalarsi di alcuni tipi di cancro.*

Stando a quanto riportato nella ricerca pubbl. sulla rivista *Journal of the National Cancer Institute*, infatti, **l'inattività fisica e' collegata non solo con diabete, obesità e malattie cardiovascolari, ma può anche essere un importante fattore di rischio per alcuni tumori.**

Gli scienziati hanno condotto una meta-analisi di 43 studi osservazionali, che complessivamente hanno fornito dati su 4 milioni di persone e a proposito di 68.936 casi di cancro.

I ricercatori hanno trovato un **rischio statisticamente significativamente più alto, in corrispondenza di maggiori valori di inattività fisica, per il cancro al colon, all'endometrio e al polmone.**

Inoltre, il rischio aumentava con ogni aumento di 2 ore di tempo in più passate da seduti:

- l'8 % per il *cancro del colon*, il 10% per il *cancro endometriale*, e il 6% per il *cancro polmonare*. (*Agi*)



**SCIENZA E SALUTE**

## SESSO, SHOPPING e CIBO: come evitare di cadere nell'eccesso

*I comportamenti che possono dare dipendenza vanno dal gioco d'azzardo al sesso, dallo shopping alla pornografia. A rischio chi non sa controllare le emozioni negative*

Non solo internet provoca assuefazione:

- **i comportamenti che possono creare dipendenza sono tanti, dal gioco d'azzardo al sesso, dallo shopping alla pornografia.**

Durante la pandemia tanti si sono spostati online per soddisfare i propri desideri e secondo una ricerca dell'Università di Verona, proprio come accade nel caso della dipendenza da internet, **il rischio di scivolare nell'eccesso è aumentato soprattutto in chi prova emozioni negative come la paura del virus**, la sensazione di non avere controllo sulla propria vita.



### **Pensieri sgradevoli dominanti**

L'8% di chi è preda di pensieri sgradevoli ha ammesso di aver puntato o fatto shopping online e di aver visto materiale pornografico in rete proprio per reagire al malessere e soprattutto nei momenti in cui si sentiva arrabbiato, impaurito o irrequieto.

«Alcune personalità hanno una probabilità maggiore di sviluppare dipendenze comportamentali: per esempio **chi è più impulsivo e per questo non riesce a trattenersi dal ripetere esperienze che provocano piacere**, anche quando è chiaro che si tratta di qualcosa di perfino pericoloso, **ma soprattutto chi è incapace di controllare le emozioni negative**», osserva lo psichiatra Daniele La Barbera.

### **Assenza di strategie funzionali**

«Quando viviamo una situazione difficile, un insuccesso, un evento sfavorevole dovremmo essere capaci di mettere in atto una **strategia funzionale per reagire, come parlare con gli altri o dedicarci ad attività costruttive per noi**; chi è incapace di farlo perché non ha imparato a regolare le proprie emozioni fin dall'infanzia invece si rifugia spesso nelle sostanze o in comportamenti consolatori che poi possono sfuggire di mano.

**Il cibo, i social, il gioco o la cannabis sono tutte risposte inadeguate alle emozioni negative».**

### **Imparare a gestire le emozioni**

A evitare qualsiasi tipo di dipendenza perciò si impara da piccoli e grazie all'aiuto degli altri: **«Insegnare ai bambini la gestione delle emozioni sarebbe l'antidoto più potente per avere adolescenti e adulti al sicuro dalle dipendenze».**

«L'uomo contemporaneo è fragile, tende ad avere rapporti disfunzionali con le sostanze o i comportamenti che gli danno piacere, e questo succede perché non riesce a regolare i legami con cose o persone. Le relazioni sane con gli altri sono il mezzo migliore per imparare l'alfabeto emotivo».

**L'importanza delle interazioni sociali:** Non a caso il tentativo di far parte di un gruppo superando l'isolamento è spesso la molla che spinge a comportamenti a rischio:

*«Il fumo per esempio è definito una dipendenza sociale:*

la **nicotina** non dà immediato benessere, che arriva invece dall'atto del fumare in compagnia, spesso per sentirsi grandi. **Le interazioni sociali sane rendono perciò meno vulnerabili alle dipendenze e sono anche indispensabili per uscirne».** (Salute, Corriere)

**SCIENZA E SALUTE**

## Flusso Mestruale Abbondante: cosa possiamo fare?

*I comportamenti che possono dare dipendenza vanno dal gioco d'azzardo al sesso, dallo shopping alla pornografia*

Il ciclo mestruale è diverso da donna a donna, può avere durata, sintomatologia e creare fastidi differenti.

Alcune donne hanno cicli irregolari, altre sono puntualissime; alcune hanno mestruazioni leggere e poco dolorose, altre tutto il contrario.

Come comportarsi in caso di mestruazioni particolarmente abbondanti? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Letizia Cannata](#), ginecologa di Humanitas Mater Domini.

### Le alterazioni del ciclo mestruale

L'alterazione del ciclo mestruale comprende diverse anomalie, a seconda di cosa, effettivamente, è alterato.

Tra le **anomalie del ritmo** delle mestruazioni abbiamo l'oligomenorrea (cicli che ritardano), la polimenorrea (cicli anticipati) e l'amenorrea (assenza del ciclo).

Tra le **anomalie della presentazione** indichiamo la metrorragia (perdita anomala inaspettata) e le menometrorragie (perdite tra i cicli e mestruazioni lunghe).

Tra le **anomalie della quantità**, infine, indichiamo l'ipomenorrea (mestruazioni scarse), l'iperimenorrea e la menorragia.

### La menorragia

Possiamo dire che un ciclo è "regolare" quando le mestruazioni arrivano ogni 25-31 giorni e durano dai 3 ai 7 giorni massimo.

Quando le perdite mestruali sono particolarmente prolungate e durano più di una settimana, parliamo di **menorragia**. Quando il flusso è particolarmente abbondante, invece, parliamo di **iperimenorrea**.

### Le cause dell'alterazione del flusso mestruale

La menorragia dipende da numerosissime cause, può essere associata all'assunzione di farmaci particolari o a qualche malattia specifica: endometriosi, fibroma uterino, disturbi alla tiroide, solo per fare qualche esempio. La visita ginecologica escluderà o confermerà l'eventuale diagnosi.

Il ciclo mestruale, inoltre, è regolato dall'ipofisi e dall'ipotalamo. Uno squilibrio ormonale o un malfunzionamento di queste ghiandole potrebbe essere una delle cause di un flusso abbondante e, spesso, doloroso.

### Quali sono i "rimedi" per il flusso mestruale abbondante?

La prima cosa da fare, in caso di flusso mestruale abbondante, è certamente **rivolgersi a uno specialista**. Bisogna conoscere la causa del disturbo, per poter capire quale trattamento e quale terapia sia il caso di mettere in gioco.

A volte può bastare un antinfiammatorio per alleviare il dolore, altre volte la pillola potrebbe avere un ruolo decisivo nel ridurre non poco il flusso.

### La "dieta ideale" delle donne con flusso abbondante

Un **flusso abbondante e la relativa perdita ematica** potrebbero causare l'insorgenza di **anemia da carenza di ferro**. Sarà la ginecologa di fiducia a consigliare una dieta con un **giusto apporto di ferro** che preveda, se necessario, l'assunzione di **integratori**.

*(Salute, Humanitas)*



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ENPAF: RISCOSSIONE CONTRIBUTI 2021

La riscossione dei contributi mediante PAGOPA

#### PAGOPA

Dal 2021 l'Enpaf procederà alla riscossione bonaria dei contributi previdenziali e assistenziali obbligatori attraverso il sistema dei pagamenti elettronici **PagoPa**.

**RISCOSSIONE  
CONTRIBUTI  
ENPAF 2021  
ARRIVA  
PAGOPA**

A partire dal 2021 l'Enpaf procederà alla riscossione bonaria dei contributi previdenziali e assistenziali obbligatori attraverso il sistema dei pagamenti elettronici PagoPA.



Gli **avvisi di pagamento** saranno trasmessi, nel corso del mese di giugno, tramite **posta elettronica** certificata dall'indirizzo [enpaf@pecpopso.it](mailto:enpaf@pecpopso.it) della Banca Popolare di Sondrio all'indirizzo PEC che ciascun iscritto ha comunicato all'Ordine di appartenenza.

I duplicati degli avvisi di pagamento potranno essere scaricati nell'area riservata di Enpaf Online.

Per saperne di più sul pagamento tramite PagoPa, clicca il seguente link:

<http://www.enpaf.it/images/PagoPa%20presentazione.pdf>

## COS'È PAGOPA

- **PagoPA è un sistema adottato dalle pubbliche amministrazioni, ASL, scuole, Università, Enti locali e diversi soggetti gestori di servizi pubblici.**
- **PagoPA non è un sito internet ma una modalità per effettuare il pagamento dei contributi obbligatori Enpaf attraverso i Prestatori di Servizi di Pagamento (PSP) aderenti alla piattaforma.**

# 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.*

**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**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

<p><b>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' 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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una o più delle finalità beneficiarie.