



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2112

Venerdì 24 Settembre 2021 – S. Pacifico

AVVISO

Ordine

1. Progetto “Una goccia di sangue per Tutti”
2. Fondazione dell’Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. le donne con un seno «fibrocistico» corrono maggiori rischi di tumore?



Prevenzione e Salute

4. “congiuntivite, mani sporche e luce del sole tra le cause?”
5. Cosa bisogna fare per fermare il sangue dal naso
6. Massaggi, sono davvero alleati del benessere?

Proverbio di oggi.....
'a pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

“CONGIUNTIVITE, mani sporche e luce del sole tra le cause?”

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)

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

GUACCI SPA
 Distribuzione Farmaceutica dal 1946

Dove la storia diventa futuro

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

Cosa bisogna fare per fermare il SANGUE dal NASO



Per arrestare l'emorragia basta eseguire le manovre corrette. Imparale subito

Capita soprattutto a **bambini e anziani** e, anche se il più delle volte si tratta di un episodio "banale", l'abbondante flusso di sangue che cola dalle narici **può spaventare**.

«Le mucose del naso sono percorse da una **fitta rete di piccoli vasi sanguigni molto superficiali**, che possono rompersi con facilità.

Le cause? Un trauma (come una pallonata o un colpo), oppure il semplice fatto di essere raffreddati e soggiornare in un ambiente dove l'aria è molto secca».

«Quando le mucose "si asciugano" **basta uno starnuto**, o soffiarsi il naso con troppo vigore, perché le venuzze si rompano.

Si corrono rischi analoghi anche se si è fatto un **eccessivo consumo di antinfiammatori** o si segue una terapia antiaggregante (per es. con *l'aspirinetta*), farmaci che impediscono alle piastrine di bloccare il sanguinamento delle microlesioni».

In caso di sangue dal naso, comunque, **niente panico**: il nostro esperto ti suggerisce le manovre più efficaci per arrestare velocemente la piccola emorragia.

Cosa bisogna fare

«Innanzitutto bisogna **tenere la testa piegata in avanti**, respirando con la bocca, in modo da far colare il sangue all'esterno», suggerisce il nostro esperto. «Per bloccare la piccola emorragia è necessario **stringere la parte soffice del naso, appena sopra alle narici**, con l'indice e il pollice, esercitando un'intensa pressione da mantenere per 10-15 minuti. In questo modo si dà il tempo ai **naturali meccanismi della coagulazione** dell'organismo di entrare in azione», specifica il dottor Paolo Pizzinelli.

È anche utile applicare delle **compresse di acqua fredda sulla radice del naso**: «Inducono una vasocostrizione riflessa e quindi un restringimento dei piccoli vasi delle mucose che **contribuisce a fermare il sangue**.

Se la causa del sanguinamento è una mucosa troppo asciutta, per evitare nuovi episodi, una volta che l'epistassi si è risolta, si possono **applicare creme emollienti** sulle pareti interne delle narici o ricorrere a un umidificatore per l'ambiente», consiglia l'internista.

Gli errori da evitare

Spesso, in caso di epistassi, si tende a **spostare la testa all'indietro**: «Un errore, perché il sangue può scivolare in gola e, da lì, finire nelle prime vie aeree, innescando delle **crisi di tosse che peggiorano la situazione**», spiega il dottor Paolo Pizzinelli.

Inoltre, meglio **evitare di deglutire il sangue**, che andrebbe sempre sputato: «Se ingerito, può innescare reazioni come nausea e mal di stomaco.

No all'inserimento di **garze, pezzi di fazzoletti di carta o batuffoli di cotone nelle narici** nel tentativo di bloccare l'emorragia: anche se in un primo tempo può sembrare che funzionino, **si "incollano" con il sangue** e, quando si rimuovono, portano con sé i piccoli coaguli con cui l'organismo ha tamponato l'epistassi, **facendo riprendere il sanguinamento**», conclude l'esperto.

Quando andare dal Medico

Se la perdita di sangue **non si arresta nel giro di 20 minuti** è sempre meglio andare al pronto soccorso.

È importante rivolgersi al proprio medico, inoltre, se si hanno **più di 3 episodi di epistassi al mese**, anche se risolti con l'automedicazione: all'origine del disturbo potrebbe esserci una piccola varice della mucosa nasale, che va cauterizzata dall'otorino.

Inoltre, il problema potrebbe indicare una **vasculopatia dovuta all'ipertensione o un disturbo della coagulazione** che prevede cure su misura. (*Salute, Starbene*)

PREVENZIONE E SALUTE

Le **DONNE** con un **SENO** «**FIBROCISTICO**» corrono **Maggiori Rischi di Tumore?**

Non siamo in presenza di una malattia, ma semplicemente di aree fibrose nel tessuto mammario, con comparsa di noduli e cisti benigne di varie dimensioni

Ho 35 anni e avendo notato, specie in prossimità del ciclo, la presenza di noduli al seno, mi sono fatta visitare da un senologo che mi ha prescritto ecografia e mammografia. Mi è stata diagnosticato una mastopatia fibrocistica. Il medico mi ha spiegato che si tratta di una patologia benigna, ma che devo fare controlli più frequenti rispetto alle donne della mia età ed eseguire una volta al mese l'autopalpazione. Sono più a rischio di cancro al seno?

Risponde **Lucia Del Mastro**, Coordinatrice Breast Unità Ospedale Policlinico San Martino, Genova.

Il **termine mastopatia** (ovvero patologia della mammella) non viene più utilizzato e si preferisce parlare di mammelle fibrocistiche proprio perché non siamo in presenza di una malattia, ma semplicemente di aree fibrose nel tessuto mammario, con comparsa di noduli e cisti benigne di varie dimensioni.



Possono essere presenti diverse alterazioni che si presentano da sole o in associazione:

- ❖ *cisti ovali o rotonde piene di liquido;*
- ❖ *tessuto fibroso di aumentata consistenza (**fibrosi**);*
- ❖ *crescita aumentata delle cellule che rivestono i dotti o i lobuli della mammella (**iperplasia**);*
- ❖ *aumento delle dimensioni dei lobuli mammari (**adenosi**).*

Oltre metà delle donne va incontro ai segni tipici della mammella fibrocistica che sono da considerarsi normali, soprattutto tra i 20 e i 50 anni, mentre sono rari nelle donne in postmenopausa, a meno che non effettuino la terapia ormonale sostitutiva.

Molte donne non hanno sintomi

Per arrivare a una diagnosi certa serve una visita senologica:

in caso si riscontrino noduli o altri segni di mammella fibrocistica può essere opportuno **ripetere la visita dopo il ciclo mestruale**, per vedere se persistono ed eventualmente può essere richiesto un approfondimento con **mammografia e/o ecografia** anche in base all'età (in genere al di sotto dei 30 anni si preferisce l'ecografia).

In alcuni casi si può anche **effettuare l'aspirazione delle cisti** e si procede a biopsia in caso di mammografia o ecografia sospette.

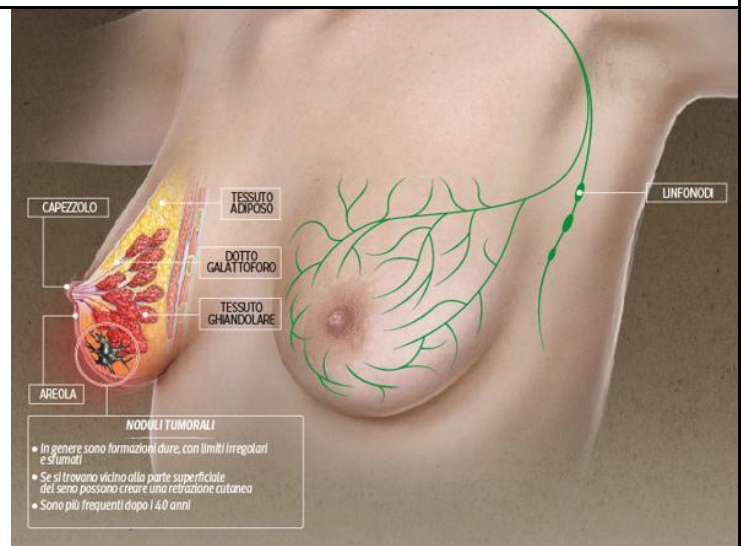
Molte donne con mammelle fibrocistiche non hanno sintomi, ma alcune possono provare dolore, un senso di tensione mammaria o avere dei noduli palpabili.

È comunque opportuno consultare il medico se viene riscontrato un nuovo nodulo o una zona di ispessimento, se il dolore continua ed è persistente in una determinata area, se le modifiche persistono dopo il ciclo mestruale, se un nodulo precedentemente riscontrato aumenta di dimensioni o subisce modifiche.

Il ruolo degli estrogeni

Non è noto quali siano le cause della mammella fibrocistica, ma è verosimile che gli ormoni, in particolare gli estrogeni, abbiano un ruolo importante:

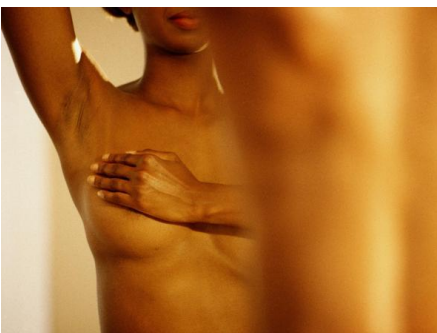
- ❖ *le fluttuazioni ormonali che si verificano nelle diverse fasi del ciclo possono infatti causare dolore al seno e formazione di noduli* nel tessuto mammario che appare teso, dolorante e gonfio.
- ❖ I cambiamenti sono in genere più fastidiosi prima del ciclo mestruale.
- ❖ *Il dolore e la presenza di masse tendono a scomparire o a ridursi una volta che il ciclo mestruale è iniziato.*



Se i sintomi della mammella fibrocistica sono assenti o lievi non è necessario alcun trattamento.

Se invece c'è un dolore importante può essere utile

- ❖ *assumere acido acetilsalicilico o anti-infiammatori (tipo **IBUPROFENE**),*
- ❖ *evitare i reggiseni con ferretto utilizzando quelli sportivi in cotone nei momenti di maggiore fastidio, limitare l'assunzione di caffeina,*
- ❖ *ridurre i grassi,*
- ❖ *applicare localmente impacchi caldi.*



Alcuni studi hanno mostrato un possibile effetto benefico della vitamina E, tuttavia i dati non sono definitivi.

Non servono controlli frequenti

Infine, avere mammelle fibrocistiche non aumenta il rischio di sviluppare il tumore della mammella, quindi non è necessario alcun trattamento preventivo e non è necessario effettuare di routine controlli più frequenti.

L'**autopalpazione**, invece, può essere utile per monitorare il seno ed evidenziare cambiamenti che possono portare a una visita specialistica.

Il sintomo più comune di un carcinoma è la comparsa di un nuovo **nodulo di consistenza dura** e che non causa dolore.

Altri segnali frequenti sono:

- ❖ *il rigonfiamento di una parte o di tutto il seno,*
- ❖ *la trasformazione della pelle che tende ad assumere un aspetto a buccia d'arancia,*
- ❖ *la presenza di avvallamenti,*
- ❖ *alterazioni del capezzolo (soprattutto retrazione),*
- ❖ *perdite di liquido o sangue dal capezzolo*
- ❖ *un rigonfiamento dei linfonodi nell'ascella.*

In tutti questi casi è necessario consultare il proprio medico di famiglia oppure un senologo, che richiederà gli esami più opportuni. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**MASSAGGI, SONO DAVVERO ALLEATI DEL BENESSERE?**

La parola massaggio sembra derivare dall'arabo "mass" o "mash" (frizionare, premere) o dal greco "masso" (impastare, maneggiare).

I benefici fisici e psicologici di questa pratica sono stati riconosciuti fin dall'antichità. Non tutti i tipi di massaggi terapeutici hanno lo stesso scopo. *Alcuni servono a rilassarsi e a calmarsi.* Altri rinvigoriscono e tonificano il corpo. Fra la lunga lista di possibilità troviamo, oltre al classico "massaggio rilassante" non meglio specificato, i trattamenti di manipolazione di tipo medico, che servono cioè ad un particolare scopo riabilitativo.



**MASSAGGI RILASSANTI E NON.
QUALI SONO E COSA COMPORTANO**

Reiki.

Si tratta di una tecnica giapponese nota per "l'imposizione delle mani" che si basa sulla teoria dell'energia priva di validazioni scientifiche secondo cui l'energia scorre attraverso le mani. Tuttavia, in questo tipo di massaggio, il contatto è minimo.

Linfodrenaggio.

Questo massaggio, che può essere sia di tipo estetico che di tipo medico-oncologico, è caratterizzato da una leggera pressione che si esegue in genere molto lentamente. Lavora sul circolo linfatico che si trova nello spazio interstiziale sottocutaneo per favorire il drenaggio delle tossine.

Il linfodrenaggio si usa in caso di stasi della linfa primitiva o secondaria in seguito ad interventi chirurgico o radioterapici di rimozione di linfonodi.

Massaggio sportivo.

Questa tecnica di massaggio di tipo medico penetra negli strati profondi del muscolo e prevede grosse sollecitazioni di muscoli, tendini e articolazioni.

Massaggio cicatriziale. Si usa per rilasciare e rendere più funzionali le cicatrici e le aderenze chirurgiche.

Massaggio estetico o rilassante.

Lo scopo di questa tipologia di massaggi è duplice. Da un lato eliminare gli inestetismi cutanei e sottocutanei e di rallentare l'invecchiamento della pelle grazie all'utilizzo combinato di prodotti estetici e cosmetici come creme e olii.

Dall'altro il rilassamento psicofisico. L'operatore agisce a livello delle strutture muscolo-tendinee, sulla circolazione sanguigna e sul sistema nervoso, quindi sulla psiche.

Il massaggio cranio-sacrale.

Questa tecnica di manipolazione cerca di alleviare la pressione lungo la testa e la colonna vertebrale. L'obiettivo è quello di ridurre l'emicrania e il dolore alla testa e al collo.

Rilascio miofasciale.

Si tratta di una terapia adatta a trattare l'immobilità e il dolore dei muscoli scheletrici, migliorando la circolazione sanguigna e linfatica e stimolando lo stiramento dei muscoli.

Massaggio decontratturante.

Il massaggio decontratturante è un tipo di massaggio che agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari, con il preciso scopo di sciogliere contratture e, più in generale, tensioni della muscolatura. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Ordine Farmacisti Napoli, nuovo progetto solidale: parte raccolta “Una goccia di sangue per tutti”

Dopo “Un Farmaco per Tutti”, “Una Visita per Tutti” e “Un Tampone per Tutti” parte “Una Goccia di Sangue per Tutti”. Sabato u.s. il primo appuntamento a Napoli, Farmacia Alfani. 90 sono stati i donatori

L'attività e l'impegno solidale nel sociale dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli, presieduto da **Enzo Santagada**, si arricchisce di un nuovo progetto, che esplicita fin dal titolo la sua natura e i suoi obiettivi. “Una goccia .. di sangue per tutti” – questo il nome dell'iniziativa – nasce infatti per contribuire a ridurre il problema della carenza di sangue che causa un rallentamento delle normali attività chirurgiche e delle trasfusioni per i pazienti cronici.

Il progetto dell'Ordine napoletano è realizzato in collaborazione con **Ados**, l'Associazione donatori sangue della Campania, rappresentata da **Claudio Trocino**,

e con il direttore del Centro trasfusionale dell'ospedale San Paolo di Napoli, **Gaspare Leonardi**.

“Una goccia .. di sangue per tutti” è partita alla fine della scorsa settimana con una giornata inaugurale organizzata da un titolare di farmacia del capoluogo campano, **Arturo Alfani**, che davanti al suo esercizio a Parco San Paolo ha accolto **novanta donatori** che, assistiti dal personale medico specializzato a disposizione dell'autoemoteca Avis mobilitata per l'occasione, hanno contribuito alla raccolta del sangue promossa dall'Ordine dei farmacisti napoletani, confortati – dopo la generosa e meritoria donazione – da un adeguato buffet.

Tutt'altro che casuale la data scelta per la data inaugurale di data di “Una goccia .. di sangue per tutti”, nell'immediata vigilia di San Gennaro, patrono della città ma (soprattutto) santo che al sangue è notoriamente legato a filo doppio. Al riguardo, è il caso di dire, per la cronaca, che l'annuale miracolo dello scioglimento del sangue del santo ha avuto luogo anche quest'anno, circostanza dalla quale i cittadini partenopei traggono come si sa auspici propizi..

L'Ordine dei farmacisti della capitale campana predisporrà nei prossimi giorni il calendario delle prossime giornate di raccolta, comunicando ovviamente date e nomi di tutte le farmacie che vorranno aderire alla nuova iniziativa di solidarietà.

“Dopo i progetti Un farmaco per tutti e Una visita per tutti” spiega il presidente Santagada “il nostro Ordine ha voluto scendere ancora una volta in campo per fornire un contributo concreto utile a sopperire alla grave carenza di sangue a Napoli e in Campania. Secondo una formula già felicemente collaudata con i progetti poc'anzi citati, andremo sui territori, tra la gente: è anche un modo per sottolineare la dimensione di prossimità che caratterizza la professione e il servizio dei farmacisti di comunità”.

Santagada non ha dimenticato di indirizzare, a conclusione del suo intervento, un sentito e speciale ringraziamento agli operatori e ai donatori, “che hanno risposto con entusiasmo e senso di solidarietà”.

In settimana il calendario dei prossimi appuntamenti. (RifDAY)



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>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</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>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. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

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 delle finalità beneficiarie.