



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2122

Martedì 12 Ottobre 2021 – S. Serafino

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Calcoli biliari, lo sai che le donne sono più a rischio?
4. CERVICALGIA: i Rimedi contro il Dolore al Collo
5. Cos'è l' Ecografia Transvaginale e a cosa serve?



Prevenzione e Salute

6. Dieta e sedentarietà. Gli esami che ti dicono se cambiare stile di vita

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

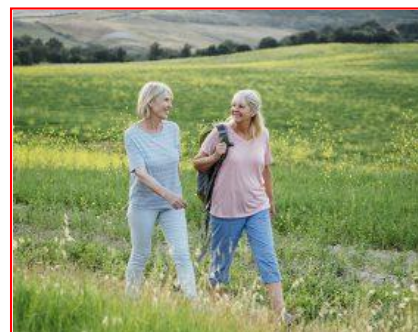
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A verità è 'a figlia d' 'o tempo

CALCOLI BILIARI, lo sai che le Donne sono più a rischio?

I calcoli della cistifellea, cioè i "sassolini" che possono formarsi nella sacca che raccoglie la bile, prodotta dal fegato, che serve a digerire i grassi introdotti con l'alimentazione, hanno diversi fattori che aumentano il rischio che si formino.



In particolare, alcuni di questi fattori sono modificabili e chiamano in causa lo **stile di vita**, altri invece, come l'appartenenza al sesso femminile, è evidente che non sono modificabili.

Nelle **donne**, per es., le *alterazioni ormonali che si verificano in corso di gravidanza* sono

fattori tendono ad aumentare il rischio di sviluppare **calcoli biliari** così come l'assunzione dei contraccettivi orali a base di ormoni estro-progestinici.

Quando a questi fattori si aggiungono anche *sovrappeso, soprattutto a livello addominale, obesità, sedentarietà, diabete, ma anche perdita troppo rapida di peso e digiuno*, il **rischio di sviluppare calcoli alla cistifellea aumenta sia per le donne che gli uomini.**

In particolare le persone obese presentano *maggiori livelli di colesterolo* che la cistifellea non riesce a sciogliere e si "solidifica" in "sassolini" che possono causare infiammazione della cistifellea, dei dotti biliari e del fegato, e manifestarsi con sintomi quali nausea e dolore addominale, ma la cui presenza può essere anche silente.

Contro i calcoli biliari, e per ridurre il rischio di svilupparli, può essere utile assumere più alimenti ricchi di vitamina C, fare attività fisica, mentre è irrilevante bere molta acqua che, invece, è d'aiuto nei casi di calcoli renali.

(Salute, Humanitas)



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

CERVICALGIA: i Rimedi contro il Dobbre al Collo

tra le più frequenti patologie che riguardano la parte alta della colonna vertebrale, c'è la cervicalgia, che si manifesta con dolore al collo, rigidità muscolare spesso accompagnata da un cerchio alla testa.

La **cervicalgia** è sempre più presente nelle donne e spesso viene trascurata o sottovalutata, preferendo rimedi fai-da-te alla visita con uno specialista.

Quando rivolgersi al medico e come curarsi?

Ne parliamo con il dottor **Giovanni Casero**, chirurgo della colonna di Humanitas San Pio X.

Cervicalgia: come gestire il dolore

Quando il dolore al tratto cervicale è molto forte e non accenna a risolversi, la prima cosa da fare è la combinazione di **riposo, termoterapia e assunzione di un antinfiammatorio**.

Il riposo, però, non deve essere prolungato: i lunghi periodi di immobilità vanno evitati, poiché condurrebbero a ulteriore rigidità del collo senza particolare giovamento sui sintomi.

Se il dolore cervicale si accompagna a una sensazione di scossa elettrica o formicolio agli arti superiori è il caso di rivolgersi a uno specialista per una **visita ortopedica**.

Cervicalgia: rimedi contro il dolore

Il dolore da cervicalgia non è un dolore banale e non va sottovalutato.

Se, come accennato, al dolore si associano segni neurologici – come formicolio, perdita della sensibilità – è il caso di rivolgersi il più velocemente possibile a uno specialista o al proprio medico, in modo che si possa trovare la causa del problema, e quindi suggerire la terapia più opportuna.

Farmaci antidolorifici e analgesici vanno assunti con moderazione, preferibilmente dopo aver sentito il parere del medico che li prescrive sulla base della storia clinica del paziente, tenuto conto anche di eventuali allergie e sintomi riferiti.

Attraverso la **visita ortopedica** si può inoltre stabilire se e quali esami siano necessari per fare diagnosi e quindi impostare il corretto trattamento.

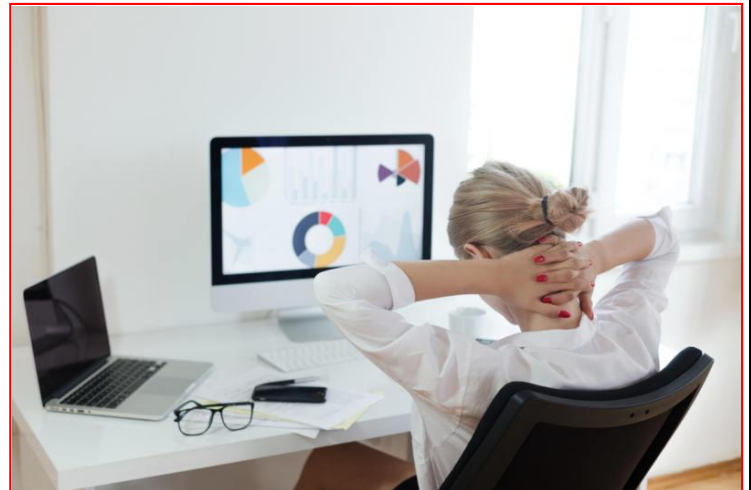
Cervicalgia: meglio il caldo o il freddo sul collo?

La più frequente cervicalgia è la **cervicalgia miogena** (ovvero di origine muscolare), causata da un'inflammatione muscolare; in questi casi, il dolore è associato a una tensione muscolare che va gestita in modo appropriato.

Se si è in presenza di questo tipo di cervicalgia, il calore posizionato nella zona dolente potrà aiutare a conferire un generale senso di benessere.

Il freddo, invece, rischia di peggiorare la situazione, aumentando la contrattura della muscolatura. Rimane dunque fondamentale individuare la causa alla base della sintomatologia.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Cos'è l'Ecografia Transvaginale e a cosa serve?

L'ecografia transvaginale è un esame diagnostico strumentale ginecologico piuttosto comune e non invasivo, che può essere bidimensionale o tridimensionale.

Generalmente associata alla visita ginecologica, permette la **valutazione degli organi riproduttivi interni** e degli organi circostanti attraverso una sonda posizionata in vagina. Inizialmente, l'ecografia transvaginale era utilizzata per individuare malformazioni dell'utero; oggi è fondamentale anche per individuare e **diagnosticare molti disturbi e patologie**.

Ne parliamo con il dottor Gianluigi Bresciani, ginecologo in Humanitas.

Ecografia transvaginale: a cosa serve?

L'ecografia transvaginale consente di **osservare in modo sicuro e veloce** utero, ovaie e tube di Falloppio (o salpingi), e gli organi circostanti, come vescica, ureteri, retto e sigma.

L'**esame ecografico ginecologico** ha oggi diverse indicazioni:

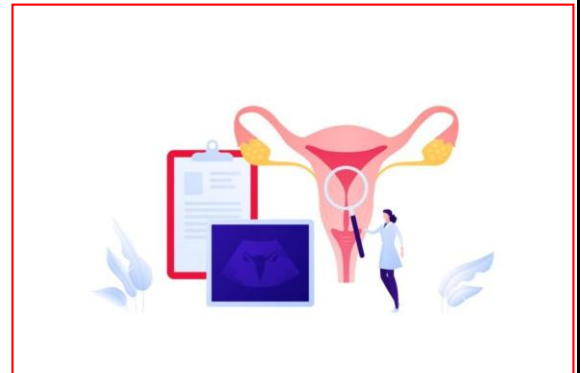
- nella diagnosi delle donne affette da **dolore pelvico cronico** o da **patologie disfunzionali** – cicli mestruali irregolari – o processi infettivi che interessano i genitali interni;
- nel percorso diagnostico delle neoformazioni o malformazioni sospettate su base anamnestica e obiettiva a carico degli organi genitali;
- nella **diagnosi differenziale con altre patologie addomino-pelviche** in condizioni di urgenza, come appendiciti, diverticoliti, o coliti;
- nel percorso diagnostico di pazienti in **peri e post menopausa** con sanguinamenti atipici, concorrendo a determinare i caratteri dell'endometrio e della cavità uterina (sospetti di neoplasie endometriali o ricerca di polipi);
- nella sorveglianza delle ovaie e dell'endometrio nelle donne con **predisposizione genetica al carcinoma ovarico** o sindromi familiari per tumori (BRCA mutate e/o con sindrome di Lynch);
- nei percorsi diagnostici delle **pazienti infertili**, dalla diagnosi, al monitoraggio e all'assistenza alle tecniche di riproduzione assistita;
- nel **monitoraggio di terapie mediche** (tamoxifene o terapie ormonali), nel controllo di esiti chirurgici (dopo miomectomie) e nel percorso diagnostico delle pazienti affette da **patologia della statica pelvica**, come incontinenza urinaria e stipsi severa.

Ecografia transvaginale: come si svolge

L'**ecografia transvaginale** è un esame semplice, sicuro e non doloroso, che utilizza l'**azione di onde sonore**.

Di solito si svolge durante la visita ginecologica (a meno che non vi siano state altre indicazioni da parte dello specialista) attraverso l'inserimento, all'interno della vagina della paziente (sdraiata sul lettino in posizione ginecologica), di una sonda che emette ultrasuoni a frequenza elevata.

Queste onde sonore sono riflesse dagli organi interni e rielaborate come immagini sul monitor dell'ecografo, permettendo allo specialista di valutare lo stato delle zone di interesse.



L'**ecografia transvaginale** può essere eseguita in qualsiasi momento, anche in presenza di flusso mestruale, su pazienti che hanno già iniziato l'attività sessuale.

Non è possibile effettuarla in pazienti che non hanno ancora avuto rapporti; in questi casi, si preferisce sottoporre la paziente a **ecografia transaddominale a vescica piena**, che consente comunque una buona osservazione delle stesse patologie.

Ecografia transvaginale in gravidanza

L'**ecografia transvaginale** viene utilizzata comunemente nelle prime settimane di gestazione per osservare l'embrione e datare correttamente la gravidanza stessa – andando avanti con la gestazione, invece, l'ecografia transaddominale dà immagini migliori – e **per effettuare la cervicometria**, ossia la **misurazione della lunghezza del collo dell'utero**, fondamentale per **monitorare il rischio di aborti spontanei** nel primo trimestre di gravidanza. In caso di perdite ematiche, si utilizza per valutare un rischio di aborto o un aborto in corso.

Ecografia transvaginale di primo e di secondo livello

L'ecografia transvaginale può essere di **primo o di secondo livello**.

L'ecografia transvaginale di primo livello è contemporanea **alla visita ginecologica** e serve per individuare la presenza di eventuali condizioni o patologie.

A questa può essere necessario far **seguire un'ecografia transvaginale di secondo livello**, nel caso fosse necessario ricercare informazioni più precise.

L'ecografia di secondo livello **viene richiesta come approfondimento a seguito della visita ginecologica e dell'ecografia di primo livello**, quando vi è il **sospetto di una patologia** che richiede ulteriori controlli e si svolge con tempistiche e modalità differenti.

Va eseguita valutando **parametri ben specifici**, come flussi ematici vascolari, segnali color e/o power doppler, misurazioni approfondite di specifici particolari negli organi genitali interni esaminati, spesso in associazione alla valutazione di determinati valori ematochimici – come ad esempio il dosaggio dei marcatori tumorali da personale formato e certificato a livello internazionale. In Humanitas è presente un **ambulatorio di ecografia ginecologica di secondo livello** con ginecologi certificati in grado di fornire alle pazienti che ne avessero bisogno l'assistenza adeguata.

(Salute, Humanitas)

È VERO che MASTICARE il CHEWING GUM fa VENIRE L'ARIA in PANCIA?

Sì, perché masticando, insieme alla saliva, si inghiotte anche l'aria.

Questo succede sempre quando si mangia qualcosa, ma a differenza di un pasto regolare, che dura di solito mezz'ora, il *chewing-gum* spesso lo mastichiamo per buona parte della giornata. Stimolando così per ore la produzione di saliva e ingoiando molta più aria del normale. Le gomme attualmente in commercio,



inoltre, sono senza zucchero. Cosa positiva per i nostri denti, perché **prevencono le carie, ma un po' meno per la pancia**. Nello stomaco e nell'intestino, infatti, i dolcificanti (come per es. il **sorbitolo**) fermentano,

creando molti più gas di quanto non succeda con le vecchie gomme zuccherate. A volte può capitare quindi, che non si riesca a espellere come si dovrebbe il surplus di gas provocato dalla gomma da masticare e che si creino fastidiosi gonfiori, soprattutto per alcune persone che sono più soggette a questo tipo di problema. *(Salute, Focus)*

PREVENZIONE E SALUTE

DIETA E SEDENTARIETÀ. Gli Esami che Ti Dicono se Cambiare STILE di VITA

Semplici, ma non banali, esami del sangue possono emettere questo verdetto: bisogna cambiare stile di vita.

Sono **esami** da laboratorio che possono essere prescritti per un semplice check up o quando c'è già il sospetto che qualcosa possa non andare. Livello dei **trigliceridi**, dell'**omocisteina** e dell'**acido urico**, tutti parametri che ci dicono se stiamo mangiando bene o male: «Le analisi di laboratorio ci dicono come sta funzionando l'organismo e in che stato sono i diversi apparati: ad esempio guardare il livello dei **trigliceridi** ci dice la qualità e il tipo di cibi che privilegiamo».

«I **trigliceridi** sono grassi che derivano dall'alimentazione, in particolare se si consumano grassi animali. Se i valori sono superiori a 170 mg/dl il sospetto è che la persona sia un forte mangiatore di insaccati, carni rosse; se invece sono su 65/70 la persona mangia tantissime verdure», sottolinea lo specialista.

«Se il livello dei grassi del sangue (**colesterolo** e **trigliceridi**) è ridotto posso dedurre un'alimentazione ricca di pesce azzurro (sgombri, sardine, tonno, salmone). Questi alimenti contengono omega 3, grassi molto importanti per i nostri metabolismi.



Utile l'esame per valutare il livello di acido urico

l'alimento che più ne contiene».

Quali sono gli effetti benefici degli omega3? «Abbassano il **colesterolo** (non a tutti) e i **trigliceridi** (a quasi tutti). Sono messaggeri positivi per il funzionamento di tre sistemi del nostro organismo che ci mantengono giovani: il sistema nervoso, il sistema immunitario, il sistema endocrino».

«Carni rosse e frattaglie, troppi grassi animali: l'**acido urico ematico** è alto se lo è il consumo di questi alimenti. In questo modo il rischio di infiammazione è maggiore».

E ancora il livello di omocisteina: «È un aminoacido indice del rischio cardiovascolare. Il suo valore si aggiunge agli indicatori di rischio tradizionali (fumo, colesterolo, diabete, ipertensione). Se il dosaggio nel sangue risulta alto, significa che il consumo di verdure è scarso».

Con il grasso addominale aumentato si possono infine trovare le **transaminasi** GPT/ALT elevate:

«Queste **analisi** possono evidenziare una sofferenza delle cellule del fegato determinata da steatosi che popolarmente è chiamata "fegato grasso". Si tratta della malattia del fegato più diffusa fra gli italiani e che spesso si associa al sovrappeso.

Oltre alla **dieta**, per disintossicare il fegato si può impiegare il cardo mariano (parente povero del carciofo) e l'insalata che cresce spontanea nei campi, il tarrassaco».

Quando sottoporsi a questi esami?

«L'indicazione generale è di eseguire questi **esami** almeno annualmente. Se invece si hanno malattie del metabolismo la frequenza è maggiore.

Un medico attento controlla con sospetto l'aumento di peso, e può indagare richiedendo questi **esami**. Se i valori sono alterati allora bisogna cambiare stili di vita, correggere l'**alimentazione** e cominciare a muoversi di più. La formula magica da seguire è 5-30-200: 5 porzioni di verdura al giorno; 30 minuti di camminata al giorno; 200 di **colesterolo**», conclude il dottor Colombo. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FARMACISTA VACCINATORE: prorogati i termini di iscrizione e fruizione dei corsi

L'Istituto Superiore di Sanità ha prorogato la scadenza dei corsi per Farmacisti Vaccinatori al 26 ottobre p.v. per l'iscrizione e al 29 ottobre p.v. per la fruizione

Si informano gli iscritti che i termini di iscrizione e di fruizione dei corsi che abilitano il farmacista all'avvio delle attività vaccinali per la somministrazione dei vaccini anti SARS-CoV-2 in farmacia:

“Campagna vaccinale Covid-19: la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV-2/Covid-19”

“Campagna vaccinale COVID-19: focus di approfondimento per la somministrazione in sicurezza del vaccino anti SARS-CoV-2/COVID-19 nelle Farmacie”

precedentemente fissati al 27 settembre u.s. per l'iscrizione e al 30 settembre u.s. per la fruizione, sono stati prorogati rispettivamente al 26 ottobre 2021 e al 29 ottobre 2021, ore 12.

Conseguentemente, sarà posticipato anche il rilascio dell'Attestato ECM, che sarà quindi reso disponibile all'interno del corso entro 90 giorni a partire dalla chiusura del corso, ovvero entro il 29 gennaio 2021.

Si rammenta che tali corsi, necessari al farmacista per avviare l'attività di somministrazione dei vaccini, prevista dall'art. 1, comma 471 della legge 30 dicembre 2020, n. 178 dall'Accordo siglato il 29 marzo u.s., sono accessibili sulla piattaforma formativa dell'Istituto stesso.

Per ogni informazione attinente al corso e/o per informazioni tecnico metodologiche contattare: formazione.fad@iss.it

Di seguito il link per partecipare al corso:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3118-circolare-13237-del-05-10-2021-terza-proroga-scadenza-corsi-iss-per-farmacisti-vaccinatori>

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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</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.