



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ortopedia rigenerativa, i concentrati piastrinici per riparare articolazioni
4. MIOCARDITE da Vaccino? No, è più frequente in caso di Covid-19



Prevenzione e Salute

5. Sintomi e Trattamenti dell'ERNIA del disco
6. Sindrome premestruale: la dieta per alleviare i sintomi
7. Si può morire per mancanza di sonno?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E' 'nu scoglio ca nun fa patelle

ORTOPEDIA RIGENERATIVA, i Concentrati Piastrinici per Riparare Articolazioni

Molto utili nel curare le tendinopatie degli adduttori della coscia

Oggi gli ortopedici, oltre alla ortopedia "sostitutiva", hanno una nuova prospettiva di lavoro e di ricerca, la cosiddetta "ortopedia rigenerativa", che ha come obiettivo rigenerare e non più sostituire ciò che è stato lesa dall'usura, dai traumi o da malattie delle articolazioni.

Il dr F. Landolfi, ortopedico del Cto di Napoli usa **concentrati piastrinici come fonte di fattori di crescita autologhi**, molto

utili nella chirurgia ortopedica per il trattamento delle tendinopatie, in particolare quando queste non rispondono ai trattamenti convenzionali.

«Da alcuni anni – è noto il ruolo dei concentrati piastrinici nei **meccanismi di riparazione tissutale**. Sono piccoli frammenti cellulari ricchi di granuli, contenuti nel sangue periferico che elaborano, immagazzinano e rilasciano numerosi fattori di crescita capaci di stimolare la replicazione di alcune cellule.

La loro capacità di interferire nei meccanismi di riparazione tissutale ha costituito la base per l'utilizzo del gel piastrinico, l'azione terapeutica del *Platelet-Rich Plasma (letteralmente plasma ricco di piastrine)*, risiede proprio nei numerosi fattori di crescita contenuti nei granuli». Questo plasma ricco di piastrine si ottiene da un prelievo di sangue venoso realizzato attraverso una procedura di centrifugazione. Il risultato è proprio questo concentrato di piastrine che poi verrà **iniettato rilasciando fattori di crescita** che possono stimolare in maniera naturale e selettiva la rigenerazione e la guarigione del tessuto lesionato. La sicurezza di queste iniezioni è massima, perché il concentrato di piastrine si ottiene dal sangue stesso del paziente.

E in questo modo è possibile evitare l'intervento chirurgico.

(Salute, Corriere Mezzogiorno)



SCIENZA E SALUTE

Sintomi e Trattamenti dell'ERNIA del disco

L'ernia del disco è una patologia molto diffusa ed è causata dalla degenerazione di un disco intervertebrale.

Sebbene sia possibile andare facilmente incontro a un'ernia compiendo sforzi eccessivi, su questa patologia circolano ancora falsi miti: può capitare infatti che un **mal di schiena** sia confuso per ernia del disco, ma anche che chi ne soffre non si rivolga a uno specialista, rischiando così problematiche neurologiche a lungo termine.



Facciamo chiarezza con il professor Francesco Costa, Capo Sezione di Chirurgia Spinale Oncologica in Humanitas e docente di Humanitas University.

Ernia del disco: cos'è?

L'**ernia del disco** è la patologia che deriva dalla rottura di un disco intervertebrale: una parte di questo fuoriesce dalla sua sede per occupare la zona del canale spinale in cui sono contenuti i nervi.

Ciò può determinare una compressione delle radici e il conseguente mal di schiena, che tende a irradiarsi alla gamba, e a dare luogo a una **sciatalgia** o a una **cruralgia**.

Ernia del disco: stadi e sintomi

Nella prima fase della degenerazione del disco intervertebrale, solo una parte deborda; si verifica in questi casi una **protrusione**. A questa fase, può seguirne una acuta, durante la quale il disco si rompe. Avremo quindi un'**ernia espulsa**.

Il sintomo caratteristico dell'ernia del disco è il **dolore**, che può irradiarsi lungo la gamba, e che può essere associato a formicolio e ad altri fenomeni dovuti all'irritazione della radice nervosa.

Ernia del disco: le cause

L'ernia può essere dovuta a un insieme di cause. In genere abbiamo una degenerazione dovuta all'**usura del disco**, la cui rottura potrebbe essere causata da uno sforzo o da un movimento sbagliato.

È possibile anche che un **disco sano**, quindi non ancora usurato, si rompa a seguito di uno **sforzo eccessivo** o un **trauma** che ne aumenta la pressione e favorisce la rottura del disco stesso.

Ernia del disco: i trattamenti

“La guarigione da un'ernia è un processo naturale a seguito del quale passano anche la compressione del nervo e il dolore alla gamba. Il disco tuttavia resta più debole e dunque il paziente dovrà considerare la necessità di adottare **stili di vita adeguati**, praticando ginnastica e attività che rinforzino la muscolatura e tutelino l'integrità del disco.

Vi sono però determinati casi in cui, in base alla sofferenza del nervo dovuta alla compressione, occorre ricorrere a un **trattamento chirurgico**. Infatti la guarigione spontanea dell'ernia è un processo che richiede dalle 4 alle 8 settimane e non è sempre possibile aspettare un periodo così lungo, soprattutto in presenza del rischio che il paziente sviluppi danni neurologici permanenti.

A seguito dell'operazione il paziente potrà **tornare alla sua vita normale**, mantenendo ovviamente determinate accortezze, ma non gli saranno precluse le attività che effettuava abitualmente prima di sviluppare l'ernia. L'ernia del disco, infatti, è una patologia sostanzialmente benigna”. (*Salute, Humanitas*)

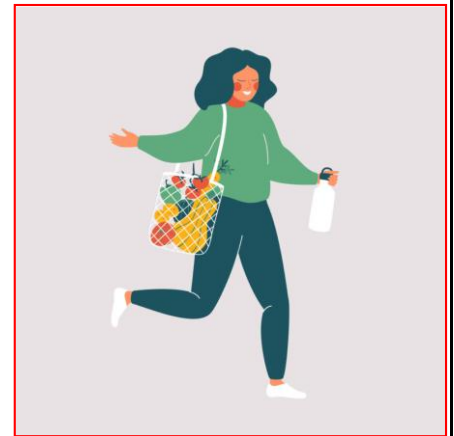
PREVENZIONE E SALUTE

SINDROME PREMESTRUALE: la DIETA per Alleviare i Sintomi

La sindrome premestruale (SPM) è estremamente comune nelle donne, che spesso ne soffrono ogni mese.

Le sue manifestazioni, fisiche ma soprattutto psicologiche, accompagnano i giorni precedenti l'inizio del ciclo mestruale e comprendono sintomi quali **stanchezza, ansia, irritabilità, un malumore che può arrivare ad avere delle manifestazioni depressive, mal di testa e dolore al seno.**

Tuttavia, esistono delle precauzioni quotidiane che, se attuate con regolarità, possono aiutare a diminuire questi sintomi, in particolar modo quelli associati all'umore. **Modificare la propria dieta**, seguendo alcune accortezze per eliminare o ridurre quegli alimenti che favoriscono ansia e irritazione, o che interferiscono con il riposo notturno, può aiutare.



Attività fisica e dieta contro la sindrome premestruale

La sindrome premestruale riguarda un numero elevato di ragazze e di donne, tuttavia può essere contenuta attraverso **piccoli cambiamenti al proprio stile di vita.**

A partire dalla propria dieta: irritabilità e veloci cambiamenti d'umore possono essere controllati **favorendo un'alimentazione sana, povera di sale e caffeina e ricca di frutta e verdura.** Ciò che mangiamo, infatti, ha una grande influenza sul nostro temperamento, ma anche sulla sensazione di stanchezza e spossatezza che spesso è incentivata da diete sbilanciate, ricche di zuccheri lavorati.

Anche l'attività fisica da questo punto di vista è fondamentale:

- ✓ ***avere una vita attiva, lontano dalla sedentarietà, e svolgere con frequenza esercizi a intensità moderata può favorire un miglioramento della predisposizione mentale e dell'umore.***

Sindrome premestruale: cosa mangiare e cosa evitare

Prima di tutto bisogna eliminare (o quantomeno ridurre in modo significativo) alcuni elementi come **sale, alcol e caffè.** Alcol e caffè, infatti, influenzano sensibilmente il riposo notturno.

Il sale, in particolare, richiede un'attenzione in più:

- ✓ ***non va limitato solamente quello utilizzato per cucinare, quanto piuttosto le percentuali contenute in cibi lavorati, conservati o precotti, come quelli che si comprano abitualmente al supermercato, dove potrebbe essere presente in concentrazioni elevate.***

Verdura e frutta

Tra le verdure, particolarmente indicate sono quelle a foglia verde (**cicoria, catalogna, erbette, tarassaco, radicchio e cardi**), ricche di ferro e vitamine del gruppo B, indispensabili per combattere la stanchezza e per favorire il drenaggio dei liquidi.

Anche la **frutta** a guscio può essere un'importante alleata contro la sindrome premestruale:

- ✓ ***si possono dunque insaporire le proprie ricette con noci, nocciole e mandorle, in modo da contribuire all'apporto di magnesio e di acidi grassi polinsaturi omega-3.***

Carboidrati complessi

Nel periodo premenstruale si fa fondamentale l'assunzione di **cibi contenenti carboidrati complessi**, prodotti ricchi di fibre che contengono zuccheri naturali, che vengono assorbiti dall'organismo gradualmente, evitando quindi i picchi dei livelli di glicemia che possono avere influenza sull'umore.

Tra questi si possono scegliere:

- *avena, patate, zucca, lenticchie.*

Anche gli alimenti prodotti con farine integrali, come cereali in chicchi, pane e pasta integrali, garantiscono all'organismo un adeguato apporto di fibre e sono utili per migliorare situazioni di ansia e irritabilità.

Calcio e vitamina D

Anche l'assunzione di **calcio e vitamina D** è importantissima, in questo periodo. Il calcio si può trovare in cibi come lo yogurt, il latte, i formaggi (meglio se magri) e i prodotti a base di soia.

La vitamina D è presente in particolare in alcuni tipi di pesce, come le sardine e il salmone e nel tuorlo d'uovo.

Bere tanta acqua

Il consiglio più semplice ma anche più importante è sempre quello di bere tanta acqua (almeno 2 litri al giorno) per aiutare a ridurre il gonfiore e a migliorare i processi digestivi.

Le pazienti, per qualsiasi dubbio, devono comunque fare sempre riferimento al proprio medico di medicina generale, nutrizionista o ginecologo. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

SI PUÒ MORIRE PER MANCANZA DI SONNO?

Con il caldo di questi giorni dormire è quasi un miraggio e a qualcuno sarà capitato di dire "muoio di sonno". È davvero possibile? Ecco la risposta della scienza.

Molti studi evidenziano che la privazione di sonno porta a cambiamenti psicologici e fisiologici importanti.

In un uomo non è mai stata osservata la *morte per mancanza di sonno*, ma è chiaro che le conseguenze psicologiche che ne derivano (dalla paranoia alla depressione, alla difficoltà di concentrazione) possono aumentare il rischio di incidenti e suicidio.



SCONVOLGIMENTO. Dal punto di vista fisico, il non dormire colpisce l'intero organismo, determinando:

- *aumento della pressione sanguigna e del rischio di infarto;*
- *alterazioni ormonali e innalzamento dei livelli di cortisolo (ormone dello stress);*
- *incapacità di metabolizzare il glucosio creando nella persona "voglia di carboidrati" che la spinge a mangiare troppo preferendo cibi calorici e poco salutari (rischio di obesità, diabete, cancro e malattie cardiocircolatorie);*
- *abbassamento delle difese immunitarie e della temperatura corporea (ipotermia);*
- *morte delle cellule cerebrali con conseguente perdita di memoria e inattività:*

effetti che - spinti alle estreme conseguenze - possono trasformare l'insonne in un vegetale vivente. (*Focus*)

SCIENZA E SALUTE

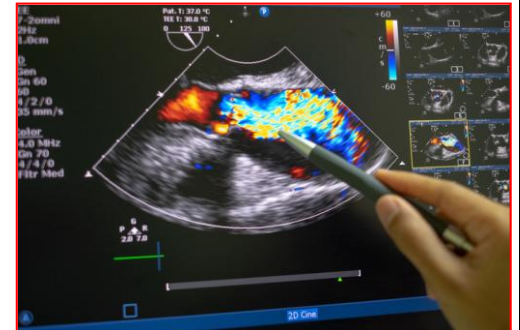
MIOCARDITE da Vaccino?

No, è più frequente in caso di Covid-19

Le infezioni virali espongono al rischio di miocardite. Attraverso la vaccinazione la si previene e il rischio associato all'iniezione è più basso rispetto a chi sviluppa Covid-19

Il rischio di sviluppare una miocardite in seguito a vaccinazione per Covid-19 è estremamente più basso rispetto a svilupparla se si contrae l'infezione.

Non solo, essendo la miocardite un effetto collaterale delle infezioni virali, il rischio di svilupparla è decisamente inferiore nei vaccinati rispetto ai non vaccinati. Sono questi, in estrema sintesi, i messaggi che emergono da diverse pubblicazioni, ultima in ordine di tempo quella apparsa sulle pagine del *New England Journal of Medicine*.



MIOCARDITE E INFEZIONI VIRALI

Quando gli addetti ai lavori parlano di miocardite intendono un'**infiammazione** del muscolo cardiaco. Quando ciò si verifica il cuore non lavora più in maniera efficiente.

Nei casi più gravi ciò può sfociare in **insufficienza cardiaca** -ovvero l'incapacità del cuore di pompare la giusta quantità di sangue- e morte. Tra le cause più frequenti di miocardite -potrà sembrare difficile da credere- ci sono le infezioni virali e quella da **Sars-Cov-2** non fa eccezione. Fortunatamente, se presa in tempo, la miocardite può essere trattata efficacemente attraverso la somministrazione di **molecole antinfiammatorie**.

EVENTO RARO MA POSSIBILE CON SARS-COV-2

A testimonianza del fatto che Sars-Cov-2 non fa eccezioni, particolarmente interessanti sono i dati elaborati dal *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC).

Nello studio da poco pubblicato i ricercatori statunitensi hanno confrontato l'**incidenza** di miocardite negli anni e in particolare le differenze tra 2019-2020 e 2021. Dalle analisi è emerso che nel 2020, rispetto all'anno pre-pandemia, i casi di miocardite sono **umentati** del 42%. Attenzione però alle facili interpretazioni: i casi, pur aumentando, sono comunque **estremamente rari**.

Andando però ad analizzare i dati più in profondità emerge che nei pazienti ricoverati per **Covid-19** il rischio era dello 0,146%, mentre in quelli ricoverati ma non positivi a Sars-Cov-2 era dello 0,009%. Percentuali che non dicono però tutto perché il rischio varia con l'età:

- ✓ *dal rischio medio di **16 volte superiore** per tutte le età, si passa a 7 volte superiore tra i 16 e i 39 anni. Tra gli under-16 e gli over-75 però il rischio è 30 volte superiore.*

LA VACCINAZIONE PROTEGGE DALLA MIOCARDITE

Assodato il fatto che non contrarre **Covid-19** è un bene per evitare anche il raro rischio di miocardite -e i **vaccini** aiutano ad evitare di contagiarsi e sviluppare la malattia-, uno dei principali interrogativi emersi nei primi mesi della **campagna vaccinale** era quello relativo al rischio di miocardite post vaccino.

Ora che i dati cominciano a farsi consistenti, il quadro relativo al rischio-beneficio della vaccinazione si fa ancora più chiaro.

Secondo uno studio da poco pubblicato sul *New England Journal of Medicine*, il rischio già raro di miocardite da infezione è quasi **quattro volte maggiore** al rischio associato al vaccino.

Un dato, ottenuto analizzando oltre 800 mila persone dai 16 anni in poi, che conferma ancora una volta l'estrema sicurezza del vaccino e che dovrebbe far propendere per la somministrazione.

(Salute, Fondazione Veronesi)

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.