



## AVVISO

### Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Mal di testa: quali esami fare?



### Prevenzione e Salute

3. Lo sai che il potassio è prezioso per il cuore?
4. ALZHEIMER: i nove Sintomi più comuni della Demenza

## Proverbio di oggi.....

**Pazzo è chi se cunfida cu 'na femmena**

# LO SAI CHE IL POTASSIO È PREZIOSO PER IL CUORE?

*È nota ed assodata l'importanza dei **sali minerali** per il nostro organismo.*

Tra tutti però, un ruolo centrale è rivestito dal **potassio**. Presente nel liquido intracellulare è responsabile e regolatore del funzionamento neuromuscolare. Possiamo dire che, un'adeguata concentrazione di **potassio** controlli l'eccitabilità dei muscoli, del sistema nervoso e del battito cardiaco.

### Cuore e potassio

In condizioni normali, un **adulto** dovrebbe assumere, attraverso la propria alimentazione almeno **3 g di potassio** al giorno. La quantità tocca i 5 g per le **donne in stato di gravidanza**, mentre cala (al di sotto degli 800 mg) per i bambini sotto i tre anni. Quando si verifica un deficit di questo minerale, i primi chiari segnali sono **debolezza muscolare e stanchezza cronica**.

“Tra le conseguenze della **ipopotassiemia** (carenza di **potassio**) vi sono seri **disturbi cardiaci** (aritmie ventricolari), in particolare, in soggetti con **cardiopatía ischemica ed insufficienza cardiaca**. Come dimostrato, essere in deficit di questo minerale incrementa sensibilmente il **rischio cardiaco**:

- il cuore, in mancanza di **potassio** fatica a rilassarsi nell'intervallo fra una contrazione e l'altra con conseguente riduzione della sua performance ed è a rischio di **aritmie**, anche maligne”.

**S.O.S potassio:** L'alimentazione moderna, povera di frutta e verdura, sarebbe complice del drastico calo di **potassio** che caratterizza la nostra dieta.

Alla luce di questo, la strategia più efficace ed immediata per 'ripristinare' il fabbisogno di questo minerale consiste in una correzione del proprio regime alimentare, non eccedendo nel consumo di sale (*cloruro di sodio*), abbondando invece con frutta e verdura.

Ricchi di **potassio**, quindi da non dimenticare nella nostra dieta, sono le *albicocche essiccate, i semi oleosi, le noci, i legumi, i datteri, gli spinaci, le patate, i cavoli, gli asparagi ed, infine, le banane.* (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

# MAL DI TESTA: QUALI ESAMI FARE?

*Il mal di testa interessa soprattutto persone in età adulta, ma non risparmia i bambini, gli adolescenti e gli anziani.*

In alcuni casi si tratta di un disturbo occasionale; in altri, può diventare così frequente da incidere negativamente sulla qualità della vita.

Inoltre, la **cefalea** (o mal di testa) è essa stessa sintomo e malattia: non sempre è facile capire a cosa è dovuta, ma alcuni esami specifici possono aiutare a escludere patologie e individuarne le cause.



## **Mal di testa: l'importanza della visita neurologica**

Una normale **visita medica** è, nella maggioranza dei casi, il momento in cui si può diagnosticare e trattare il mal di testa. È attraverso l'anamnesi che si può riconoscere il tipo di cefalea, e scoprire se si tratta di una **cefalea primaria**, e quindi patologia a sé, o secondaria.

Nella **cefalea secondaria**, invece, il mal di testa è sintomo della presenza di qualcos'altro.

Compito del neurologo sarà quello di individuare i fattori che scatenano gli attacchi, consigliare precauzioni e identificare la terapia più adeguata, e richiedere altri esami, come

- la **Risonanza Magnetica encefalica**,
- la **TAC al cranio**,
- **l'elettrocardiogramma, l'elettroencefalogramma**,
- **la radiografia al cranio**,
- **gli esami di laboratorio**,
- la **polisonnografia** e altro.

## **Radiografia al cranio**

La radiografia permette di visualizzare le componenti dure della **scatola cranica**.

Il paziente viene fatto appoggiare a una parete dietro la quale è posizionata una lastra, sulla quale si impressionano i raggi X. La procedura prevede che il paziente sia in piedi.

L'esame può essere utile per determinare un danno sospetto all'osso, la presenza di alcuni tumori, o una più semplice sinusite: **il mal di testa potrebbe derivare da una di queste patologie.**

## **Elettroencefalogramma**

Tra gli esami diagnostici, l'elettroencefalogramma (EEG) misura l'**attività elettrica cerebrale** attraverso l'utilizzo di alcuni elettrodi posizionati sul cuoio capelluto, e la riproduce su uno schermo sotto forma di una serie di onde.

L'esame non è invasivo o doloroso:

- *il paziente viene fatto accomodare su una poltrona o lettino, e si applicano circa venti elettrodi, ognuno dei quali adibito alla registrazione di informazioni di una certa area del cervello.*

L'**EEG** fornisce informazioni non solo su attività elettriche anomale, ma anche sulla loro **localizzazione**.

È indicato nelle brevi crisi di cefalea, in caso di alterazioni della coscienza, di crisi epilettiche, di deficit neurologici focali e di emicrania basilare.

## Risonanza magnetica

La risonanza magnetica nucleare (**RMN**) si basa sull'applicazione di un **campo magnetico** di intensità elevata e onde di radiofrequenza alla parte del corpo da esaminare (in caso di mal di testa, la scatola cranica).

Il paziente viene fatto sdraiare su un lettino, che entrerà nel tubo del macchinario; può richiedere la somministrazione in vena di un mezzo di contrasto e necessita dell'immobilità del paziente per tutta la durata dell'esame.

La **RMN** all'encefalo può servire in caso di cefalee con elementi atipici, deficit neurologici a insorgenza improvvisa, demenze, tumori primitivi o metastasi, patologie demielinizzanti come la sclerosi multipla o patologie infettive tipo encefalite o meningite.

La RMN non è per tutti:

- a causa del campo magnetico, **i portatori di pacemaker o di altri dispositivi ad attivazione magnetica non possono sottoporsi all'esame;**
- in caso di dubbi sulla presenza nel corpo di parti metalliche (come punti di sutura, clip, protesi) è fondamentale che il paziente informi il personale medico.

## TAC

La TAC, sigla che sta per Tomografia Assiale Computerizzata, è un esame radiologico che utilizza i raggi X per osservare **l'interno dell'organismo**.

- Il paziente viene fatto sdraiare su un lettino all'interno di un tubo aperto;
- è necessario che resti immobile per i minuti che richiede l'esame (circa 5).

La TAC produce delle scansioni del cervello, creando una mappa geografica che evidenzia le strutture presenti, ed è indicata nei casi di urgenza, come in seguito a emorragia cerebrale e trauma cranico.

In genere, si ricorre alla TAC in caso di controindicazioni alla risonanza, come clips ferromagnetiche sui vasi, pace-maker cardiaco, claustrofobia.

## Polisonnografia

La **Polisonnografia** è un esame diagnostico strumentale utilizzato per pazienti con **disturbi del sonno**, e spesso con cefalea notturna o del risveglio.

Questo esame rileva preziosi parametri nel sonno del paziente come

- ❖ *il russare,*
- ❖ *l'ossigenazione del sangue,*
- ❖ *la frequenza cardiaca,*
- ❖ *i movimenti del corpo,*
- ❖ *i microrisvegli,*
- ❖ *la qualità del sonno.*

## Eco Color Doppler dei tronchi sovraortici

L'**ECD** – Eco Color Doppler è un esame non invasivo che permette il monitoraggio della **circolazione arteriosa** diretta verso il cervello attraverso le carotidi e le arterie vertebrali.

È utile in caso di diagnosi delle malattie cerebrovascolari – tra le quali alcune cefalee.

Sostanzialmente si tratta di un'ecografia arricchita da valori visivi (Color) e acustici (Doppler), fondamentali per valutare i vasi e il flusso del sangue al loro interno.

L'esecuzione dell'ecocolordoppler dei tronchi-sovraortici non presenta particolari controindicazioni.

*(Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

# ALZHEIMER: i nove Sintomi più comuni della Demenza

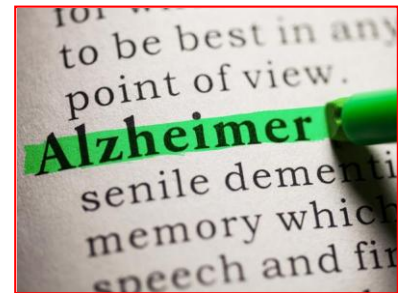
*Il morbo di Alzheimer è una malattia che colpisce il cervello e provoca un lento declino delle capacità di memoria, pensiero e ragionamento. Si tratta della forma più comune di demenza. Ecco quali sono i primi segnali da monitorare*

## Il numero verde

Il **21 settembre** è la **Giornata mondiale sull'Alzheimer**. Si stima che i nuovi casi di demenza siano circa **150mila ogni anno**: poiché l'Alzheimer costituisce almeno il 60% di tutte le forme di demenza, i nuovi malati in Italia sono 70mila ogni anno. Attualmente sono circa 600mila e per quasi tutta la durata della malattia sono curati a casa. **La prognosi media è di 12 anni** e le persone coinvolte nell'assistenza sono 3 milioni, soprattutto donne.

La Linea Verde dell'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer (Aima) al numero **800 679 679** sarà **potenziata** in occasione della Giornata. Il servizio gratuito cerca di aiutare le famiglie che vivono il dramma della malattia: dal 1997 ad oggi ha risposto a oltre 200mila telefonate.

Nelle schede che seguono, i **sintomi** più comuni della malattia.



## Dimenticare nomi e appuntamenti

Ecco i sintomi più comuni della malattia spiegati con la consulenza del professor **Marco Trabucchi**, presidente dell'Associazione Italiana di Psicogeriatrica e direttore scientifico del Gruppo di ricerca Geriatria di Brescia. Naturalmente chiunque con il passare degli anni può avere qualche problema di memoria senza essere malato di Alzheimer. I campanelli di allarme sono:

❖ **tanti segnali tutti insieme e che si aggravano nel tempo.**

Ovviamente i medici sono in grado di fare dei test specifici per la valutazione corretta.

L'esordio dell'Alzheimer è caratterizzato da disturbi di memoria, come **dimenticare nomi o informazioni apprese di recente**.

Altri segnali sono il non ricordare **date o eventi importanti, chiedere le stesse informazioni più volte e affidarsi sempre più spesso a promemoria o agende** per non dimenticare gli appuntamenti.

Un tipico cambiamento legato all'età è dimenticare, a volte, nomi o appuntamenti, ma ricordarli in un secondo momento.

## Dimenticare come si gioca a carte

Può succedere a tutti, se si è molto impegnati, di dimenticare i fornelli accesi o scordarsi di servire in tavola un contorno che era stato lasciato nel forno a microonde. Un malato di Alzheimer potrebbe però preparare un pasto e non solo dimenticare di servirlo, ma anche scordare di averlo cucinato.

I pazienti possono **dimenticare le regole del gioco preferito** o la ricetta più cucinata. Possono manifestarsi **difficoltà di concentrazione** e i malati impiegano molto più tempo di prima per fare le cose

## Che via è? Che mese è?

Può succedere a tutti di dimenticarsi quello che si voleva comperare o scordarsi che giorno della settimana sia, per poi ricordarsene poco dopo. Un malato di Alzheimer può **perdere la strada di casa** in vie familiari, fino a non sapere dove si trova e perché sia in un certo posto. Può **perdere il senso delle date, delle stagioni e del passare del tempo**.



## Parole sulla punta della lingua

Chi soffre del morbo di Alzheimer può avere **difficoltà a seguire o partecipare a una conversazione**, magari ripetendo cose appena dette o **bloccarsi all'improvviso**, senza sapere più che cosa dire. A tutti sarà capitato di avere una parola «*sulla punta della lingua*», ma il malato di Alzheimer può **dimenticare parole semplici, o sostituirle con altre improprie** rendendo quello che dice difficile da capire (es. chiamare orologio a mano un orologio da polso).



## Il ferro da stiro nel frigorifero

Le persone malate di Alzheimer **possono lasciare gli oggetti in luoghi insoliti**. A chiunque può capitare di lasciare le chiavi in un cassetto diverso da quello che si usa tutti i giorni, ma un malato di Alzheimer può arrivare a **mettere un ferro da stiro nel frigorifero, un anello nel barattolo della farina** e non ricordarsi assolutamente come siano finiti là. A volte, non trovando più gli oggetti, possono accusare altri di averli rubati.

## Al supermercato in accappatoio

Scegliere di non portare una maglia in una serata fresca è un errore di valutazione comune. Ma i malati di Alzheimer possono **vestirsi in modo davvero inappropriato**, magari indossando **un accappatoio per andare a fare la spesa** o infilarsi due giacche in un assolato pomeriggio estivo. Possono dare prova di **scarsa capacità di giudizio anche nel maneggiare il denaro**, magari lasciando una somma molto elevata come **mancia** a un cameriere. Può succedere che prestino meno attenzione alla cura della propria persona, non si tengano puliti o si vestano in modo trasandato.

## I conti di casa

Tutti possono avere qualche problema con i numeri, ma per il malato di Alzheimer riconoscere numeri o fare **semplici calcoli** può essere davvero impossibile.

## Cambiamenti di umore

L'umore e la personalità delle persone che soffrono del morbo di Alzheimer possono cambiare nel corso della malattia. Possono diventare **confusi, depressi, sospettosi e diventare facilmente suscettibili**.

## Abbandonare gli hobby

Chi soffre di Alzheimer può iniziare a **rinunciare ad attività sociali**, sportive e agli hobby preferiti. È normale stancarsi per le attività domestiche o per il lavoro, ma di norma la gente mantiene interesse per le proprie attività preferite. Il malato di Alzheimer invece perde progressivamente interesse.

## Le tre fasi dell'Alzheimer

Il decorso dell' Alzheimer può variare da persona a persona. La malattia è caratterizzata da **disturbi di memoria**, soprattutto quella recente, **difficoltà ad orientarsi** nello spazio e nel tempo, **disturbi nel linguaggio** e possono comparire **disturbi dell'umore** più o meno gravi.

In media **un malato di Alzheimer vive tra gli 8 e i 10 anni dopo la diagnosi**. I medici hanno identificato **tre diverse fasi** che, per ogni paziente, possono durare più o meno a lungo.

La fase iniziale di questi sintomi, chiamata **demenza lieve**, ha una durata media di **2-4 anni**.

La fase successiva, la **demenza moderata**, può durare in media da **2 a 10 anni** ed è caratterizzata da un aggravamento dei sintomi sopra elencati. Le dimenticanze si fanno più significative, aumenta l'incapacità di ricordare nomi familiari. Il paziente tende a trascurare il proprio aspetto e la propria igiene. La fase terminale della malattia, la **demenza grave**, dura in media **3 anni**. Il paziente perde la capacità di parlare e di capire, è incapace di riconoscere i propri famigliari e non è in grado di vestirsi, mangiare e lavarsi da solo.

(Salute, Corriere)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



# Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione e Annuncio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	328 662 7954	15 Settembre
Napoli	FT/PT	339 312 8126	12 Settembre
Villaricca	FT/PT	338 125 8413	12 Settembre
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 683 2840	31 Agosto



## farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la 1° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
 <p><b>Questi i numeri</b></p>	<b>N. Articoli Pubblicati</b>	<b>16.530</b>	
	<b>ORE di LAVORO</b>	<b>6.939 h</b>	<b>289 9.6</b>
	<b>N. di Visualizzazioni</b>	<b>14.780.450</b>	

# GRAZIE A TUTTI VOI