



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Salute per Tutti: 1-2 Ottobre - Piazza Plebiscito

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché l'OSSO SACRO ha questo nome?
4. Leucemia Fulminante: cos'è, i Sintomi, le Cause e come si Cura la Malattia



Prevenzione e Salute

5. I benefici delle verdure crucifere
6. IPERTENSIONE, come Prevenire la Pressione Alta?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chi vo' mettere pede a ogni preta, nun arriva a la casa

Perché l'OSSO SACRO ha questo nome?

L'osso sacro è l'osso simmetrico costituito dalla fusione di 5 elementi, di forma piramidale e situato fra le due ossa iliache, al di sotto della colonna lombare: chiude il bacino ed è il penultimo tratto della colonna vertebrale.

Osso sacro deriva dal latino *os sacrum*, traduzione del greco *hierón ostéon*.

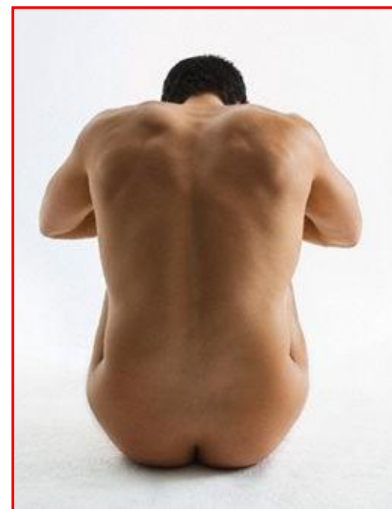
Sul perché tale osso si chiami **L'osso sacro chiude il bacino posteriormente ed è il penultimo tratto della colonna vertebrale** "sacro" esistono varie ipotesi.

Teorie: Ippocrate è stato il primo a usare il termine *hierón ostéon* per indicare l'osso sacro: tuttavia **hierón** in greco significa non solo "sacro" ma anche "largo" o "grande"; dunque l'osso in oggetto si chiamerebbe così per un'errata traduzione dal greco.

Un'altra spiegazione potrebbe essere legata alla vicinanza ai *genitali femminili* e alla sua *funzione protettiva dei genitali* in genere, considerati "sacri" in quanto **generatori di vita**.

Tuttavia la natura sacra di quest'osso potrebbe essere ricondotta al fatto che era considerato la parte migliore degli animali da offrire nei sacrifici o, ancora, alla credenza popolare e religiosa secondo cui l'osso sacro sarebbe l'ultimo a disintegrarsi dopo la morte e dunque quello da cui rinascerà il corpo al momento della resurrezione.

(Focus)



SCIENZA E SALUTE

LEUCEMIA FULMINANTE: cos'è, i Sintomi, le Cause e come si Cura la Malattia

La leucemia acuta promielocitica è rarissima e molto aggressiva, tanto che in alcuni casi non lascia scampo per via soprattutto delle gravi emorragie che provoca. Se riconosciuta per tempo, però, è guaribile quasi nel 95% dei casi

«Leucemia fulminante» è un termine vago, che non corrisponde ad alcuna diagnosi o tipo specifico di leucemia. Quando si parla di leucemia fulminante si intende generalmente una particolare forma di **leucemia mieloide acuta**, tecnicamente denominata **leucemia acuta promielocitica**, per la quale negli ultimi anni, proprio grazie alla ricerca italiana, sono fatti progressi molto importanti:

- ❖ le possibilità di sopravvivere e guarire, prima inferiori al 20%, **oggi sfiorano il 95%** grazie a una terapia mirata, non chemioterapica, a base di **triossido di arsenico combinato all'acido all-trans retinoico**, un derivato della vitamina A.

Questo tipo di tumore del sangue è molto aggressivo e complicato da curare, perché non di rado compare con un'**emorragia a livello cerebrale**.

La malattia

Diagnosticare rapidamente la leucemia acuta promielocitica è fondamentale perché questa forma di tumore del sangue **progredisce in fretta** e si stima che **circa il 15 per cento dei pazienti vada incontro a emorragie fatali** (per es. cerebrali) ancora prima di poter ricevere la diagnosi e, quindi, essere sottoposti alle **terapie, che esistono e sono efficaci**. Per salvarsi la vita è dunque fondamentale essere informati per riconoscere le **prime avvisaglie** di questa malattia, di cui si diagnosticano **circa 150 nuovi casi all'anno in Italia**, e la cui incidenza è maggiore nella fascia della popolazione **tra i 30 e i 45 anni**, ma che può colpire anche bambini e anziani.

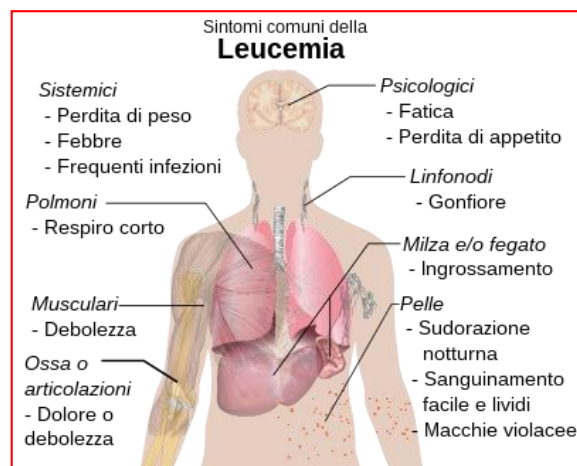
I sintomi

Si manifesta con la comparsa di **ecchimosi** (i comuni lividi che si formano anche con piccoli traumi) e **petecchie** (delle macchie cutanee di piccole dimensioni e di colore rosso vivo) che compaiono **soprattutto agli arti inferiori**. A questi si associano delle **gravi emorragie** che si riscontrano nella maggior parte dei casi a livello gastrointestinale, del sistema nervoso centrale e genito-urinario. Si può morire in pochi giorni, ma **le terapie sono in grado di guarire i pazienti in oltre il 90 per cento dei casi**, se la patologia viene identificata in tempi rapidi e in centri di riferimento esperti e attrezzati per affrontarne la gestione.

Come si cura la leucemia fulminante e le terapie

La difficoltà maggiore è tutta nei tempi, che non di rado sono troppo brevi. «Se si ha il sospetto diagnostico (che va poi confermato inizialmente con un **semplice esame del sangue e poi del midollo e del Dna**) può bastare anche una tempestiva somministrazione di **acido retinoico**, un derivato della vitamina A ad impedire la comparsa della temibile complicanza emocoagulativa della malattia — spiega **Fabrizio Pane**, ordinario di Ematologia all'Università Federico II di Napoli —.

Ma in alcuni casi la sua comparsa è così rapida da impedire arrivare a una diagnosi, resa anche più difficile dalla rarità della patologia. Le percentuali di successo se si tratta fin da subito il paziente sono molto elevate, si arriva anche al 95%, in genere **combinando l'acido retinoico con chemioterapia o l'arsenico che induce la "morte" delle cellule cancerogene**. Restano purtroppo fuori quei pazienti per i quali non si riesce ad arrivare in tempo». (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**I BENEFICI delle VERDURE CRUCIFERE**

Con l'autunno tornano sulle tavole le verdure dette **crucifere**.

Sono un gruppo di vegetali ricchi di una gamma di nutrienti essenziali, con poche calorie e particolarmente ricchi di **fibre**. **Ma quali sono le verdure crucifere e quali le loro peculiarità?**

Verdure crucifere: quali sono

Le verdure crucifere sono un gruppo di verdure che appartengono alla famiglia delle *Brassicaceae*, così chiamate perché la loro forma ricorda quella di una croce.

Questo gruppo di verdure include il cavolo, il broccolo, il cavolo cappuccio, il cavolo riccio, il rapa, la verza, il daikon. Le verdure crucifere sono ipocaloriche e ricche di **folati, vitamine C, E e K e fibre**, e possono essere consumate sia crude, sia cotte.

**Broccoli: i benefici**

Il **broccolo** è una crucifera perenne, presente sulle tavole durante la stagione più fredda.

Come le altre crucifere, i broccoli sono una buona fonte di antiossidanti e di molecole con proprietà antitumorali. Fra di essi, la vitamina C esercita anche un'azione immunomodulatrice, può aiutare a combattere le infezioni e permette la sintesi del collagene. La vitamina A è invece importante per la salute della pelle, delle mucose e della vista. I broccoli favoriscono inoltre una buona coagulabilità del sangue, grazie alla vitamina K, e il buon funzionamento del metabolismo, grazie alle vitamine del gruppo B.

Fra queste, i folati promuovono un buono sviluppo del sistema nervoso durante la gestazione. Infine, apportando buone dosi di potassio, i broccoli favoriscono la salute cardiovascolare, mentre il calcio e il fosforo proteggono la salute di ossa e denti.

Idea in cucina: i broccoli possono essere consumati al vapore, consumati con olio extravergine di oliva a crudo, possono essere sbollentati e utilizzati in piatti unici con cereali e legumi, utilizzati come condimento per la pasta, come base per vellutate, ma anche arrostiti in forno con olio d'oliva, sale e pepe o spezie.

Verza: i benefici

La **verza** è un tipo di cavolo che si presenta in cespi protetti da foglie verdi rugose, grandi e croccanti.

Chiamato anche "cavolo di Milano", la verza è tra le crucifere più ricche di nutrienti, e contiene elevate quantità di fibre alimentari, che aiutano a mantenere il corretto funzionamento del tratto gastrointestinale. Fonte di **vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, folati** e di **minerali** come il **potassio** e il **magnesio**, se consumata con regolarità può avere effetti positivi sull'organismo.

Tra i suoi benefici:

- può combattere l'ipertensione e il colesterolo cattivo, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari;
- aiuta il fegato a depurarsi
- grazie alla glutammina, ha azione antinfiammatoria;
- ha proprietà cicatrizzanti, diuretiche e lassative;
- è considerato un alimento antitumorale grazie al contenuto di beta-carotene e glucosinolati.

Cavolo: i benefici

Anche il **cavolo** è una crucifera ricchissima di nutrienti. È disponibile in una varietà di forme e colori, tra cui **rosso, viola, bianco e verde**, e le sue foglie possono essere increspate o lisce.

Con appena 22 calorie per 100 grammi, il cavolo contiene l'85% della razione giornaliera raccomandata di vitamina K, oltre che grandi quantità di vitamina A, B6, C, e minerali importanti come magnesio, calcio, potassio. Il cavolo è ricco di fibre e contiene **potenti antiossidanti**, inclusi polifenoli e composti solforati, che proteggono il corpo dai danni causati dai radicali liberi. Infine, ricordiamo che, nel cavolo rosso, sono presenti antociani, pigmenti in grado di ridurre il rischio di malattie cardiache.

Cavolfiore: i benefici

Il **cavolfiore** è naturalmente ricco di fibre e vitamine del gruppo B, contiene anche quantità minori di acido pantotenico, calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e manganese.

Oltre a fornire **antiossidanti** e **fitonutrienti** che possono proteggere dal cancro, contiene anche fibre per migliorare la digestione, e la colina, essenziale per l'apprendimento e la memoria.

Idea in cucina: i cavolfiori possono essere consumati al vapore, consumati con olio extravergine di oliva a crudo, possono essere sbollentati e utilizzati in piatti unici con cereali e legumi, ottimi come condimento per la pasta, come base per vellutate, ma anche arrostiti in forno con olio d'oliva, sale e pepe o spezie.

Una crucifera inaspettata: la rucola

Anche la **rucola** è una pianta crucifera contraddistinta dal caratteristico sapore amarognolo e leggermente piccante. Può essere consumata sia cruda, sia cotta, e viene impiegata anche in decotti e tisane per le proprietà benefiche delle quali è dotata.

La rucola, infatti, è ricca di sali minerali, in particolar modo potassio, ferro e calcio. L'alto apporto di acqua la rende particolarmente rinfrescante e digestiva.

La rucola è poi ricchissima di **vitamina C**, di **provitamina A**, di **acido folico** (vitamina B9) e di **vitamina K**. La rucola inoltre ha proprietà rilassanti e aiuta a favorire il sonno. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

IPERTENSIONE, come Prevenire la Pressione Alta?

*Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista Nature Communications, secondo cui questa molecola controllerebbe anche **pubertà e fertilità**.*

La pressione arteriosa è uno dei principali parametri che permette di capire lo stato di salute di una persona.

Nel caso in cui si riscontrino valori elevati, si parla di **ipertensione**, una patologia che causa danni all'apparato cardiovascolare.

Poiché spesso provocata da uno **stile di vita scorretto**, sull'ipertensione si può intervenire per tempo attraverso la prevenzione.

Ipertensione: cos'è

Contraendosi, il cuore pompa il sangue nel corpo, consentendone la circolazione: la pressione che si genera da questo movimento è la pressione arteriosa.

L'ipertensione si diagnostica quando si misura un incremento significativo nei livelli della pressione arteriosa.

L'ipertensione non va sottovalutata: infatti provoca un restringimento dei **piccoli vasi sanguigni e la perdita di elasticità delle pareti delle arterie**, condizioni che portano all'affaticamento del cuore.

All'ipertensione, si associano maggiori probabilità di:

- ❖ *insufficienza renale;*
- ❖ *infarto;*
- ❖ *ictus;*
- ❖ *danneggiamento della vista;*
- ❖ *aterosclerosi.*



Come misurare la pressione arteriosa?

La pressione arteriosa si misura in millimetri di mercurio e si esamina attraverso due valori:

❖ *la pressione sistolica e la pressione diastolica.*

La **pressione sistolica**, la massima, è la pressione esercitata dal cuore quando si contrae e pompa il sangue nelle arterie. Idealmente, non deve superare i **130 mmHg**.

La **pressione diastolica**, la minima, si misura tra due contrazioni, nella fase in cui il cuore si riempie di sangue prima dello sforzo successivo. Idealmente, la pressione diastolica non dovrebbe superare gli **85 mmHg**.

L'**ipertensione arteriosa** si diagnostica quando il valore della pressione sistolica supera i 140 mmHg e quello della diastolica i 90 mmHg.

Come cambia la pressione?

La pressione arteriosa varia in base alle attività: se si è agitati o durante uno sforzo fisico, ad esempio, aumenta.

Dopo i 35 anni, o prima nel caso ci sia una familiarità per ipertensione, è bene sottoporsi a controlli periodici, attraverso i quali individuare precocemente un'alterazione significativa della pressione.

Cos'è la pre-ipertensione

I controlli sono, infatti, fondamentali per diagnosticare la **pre-ipertensione**, una condizione che preannuncia lo sviluppo futuro della patologia, ma durante la quale si può ancora intervenire semplicemente modificando il proprio stile di vita.

La pre-ipertensione è caratterizzata dalla sistolica fra **130 e 139 mmHg** e la diastolica tra **85 e 89 mmHg**.

Pressione alta: come prevenirla?

In generale, il sistema cardiovascolare si mantiene sano attuando un corretto stile di vita. Per questo, per prevenire l'ipertensione è importante:

- prestare **attenzione all'alimentazione**. Modificare la propria dieta è un primo passo importantissimo. Per mantenere la pressione arteriosa nella norma, infatti, possiamo limitare l'uso del sale, mangiare in maniera sana ed equilibrata, preferire frutta e verdura di stagione – ricche di potassio, in grado di mantenere bassa la pressione -, e limitare il consumo di alcol e caffè.
- **Tenere il peso sotto controllo**. Le persone in sovrappeso o obese hanno una maggior probabilità di sviluppare l'ipertensione. Infatti, più il peso aumenta più il cuore deve sviluppare una pressione maggiore per pompare e raggiungere tutti i tessuti.
- Non dimenticare **l'attività fisica**. Insieme all'alimentazione, anche l'esercizio è fondamentale per mantenere la pressione arteriosa nei limiti. L'esercizio deve essere svolto con regolarità, a intensità definita dallo specialista.
- **Non fumare**.
- Aver cura della **salute mentale**. Lo stress, l'ansia e uno stato di preoccupazione incidono negativamente sulla pressione arteriosa, specie se prolungati nel tempo.

Come si cura la pressione alta?

Se uno stile di vita sano non è sufficiente a controllare la pressione sanguigna e si sviluppa l'ipertensione, il trattamento farmacologico è l'unico modo per riportare i valori alla norma.

Il medico prescriverà la terapia dopo un'attenta diagnosi e una **visita cardiologica**.

(Salute, Humanitas)

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 Annuncio
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
Napoli	PT/Notturno	347 824 7202	30 Settembre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturno	338 800 8379	30 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Settembre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	ariemmag@libero.it	26 Settembre
Grumo Nevano	FT/PT	338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4663	26 Settembre
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

Giornate Napoletane della Salute VILLAGGIO della SALUTE

1 - 2 Ottobre Piazza Plebiscito



Adesione record all'evento; 15.000 partecipanti e migliaia di prestazioni gratuite

L'evento organizzato dal Comune di Napoli con il patrocinio della Regione Campania e dell'Università di Napoli Federico II e con la partecipazione di tutti gli Ordini delle professioni sanitarie e delle strutture ospedaliere cittadine ha visto il nostro Ordine co-protagonista con due gazebo ed il Camper della Salute per visite ambulatoriali.

In particolare nelle tre aree dell'ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli sono state svolte:

- ❖ 350 ecodoppler per la valutazione dell'insufficienza venosa;
- ❖ 250 Valutazione in Telemedicina di ECG
- ❖ 240 Valutazioni di monitoraggio del declino cognitivo (*Eldercare*)
- ❖ 80 interventi di fisioterapia
- ❖ Informazioni sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa

Siamo felici di aver dato un apporto ad una manifestazione rivolta esclusivamente alla salute dei cittadini – dice il presidente Santagada – ed in particolare alle persone che in questo momento soffrono anche di povertà sanitaria –.

Ringrazio i tanti colleghi e i volontari del progetto Un farmaco per tutti che hanno contribuito alla riuscita di questa due giorni che ha visto la partecipazione di 15.000 cittadini: segno che bisogna dare una spinta sui temi della prevenzione.

