



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2382

Giovedì 22 Dicembre 2022 – S. Francesca Cabrini

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Alitosi
4. Anomalie del seno: la
Sindrome di POLAND
- 5.



6. Diabete, Colesterolo Alto, Ipertensione, Fegato Grasso, Gotta? I menù di Natale proposti dagli esperti
7. Il capezzolo introflesso: Cause e Terapie della presenza di Capezzoli in più.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A femmena te porta 'ncielo e 'a femmena 'atterra..

ALITOSI

L'alitosi, o alito cattivo, è una condizione in cui l'alito ha un odore sgradevole persistente e può essere rinfrescato solo temporaneamente con rimedi come mentine, collutori, spray e gomme da masticare.

Alla base possono esserci disturbi di salute, cattive abitudini o il consumo di determinati cibi.



QUALI MALATTIE SI POSSONO ASSOCIARE ALL'ALITOSI?

Le patologie che si possono associare all'alitosi sono le seguenti:

- Acetonemia; Acidosi metabolica; **Carie**; Colite; **Diverticoli esofagei**
- **Fibrosi cistica**, Gastrite; Indigestione; Parodontite;
- Polmonite; **Rinite**; Sinusite; **Tonsillite**; Ulcera peptica

Si ricorda che questo non è un elenco esaustivo e che sarebbe sempre meglio consultare il proprio medico di fiducia in caso di persistenza dei sintomi.

QUALI SONO I RIMEDI CONTRO L'ALITOSI?

In molti casi l'alitosi può essere combattuta efficacemente con una **corretta igiene orale**. Oltre a lavarsi i denti dopo aver mangiato può essere utile pulire la lingua con lo spazzolino, utilizzare il filo interdentale e bere più acqua.

CON ALITOSI QUANDO RIVOLGERSI AL PROPRIO MEDICO?

Se l'alitosi persiste nonostante i cambiamenti nello stile di vita e la corretta igiene orale è bene rivolgersi innanzitutto a un dentista.

Nel caso in cui lo specialista sospetti la presenza di un problema non legato alla cura della bocca, è consigliato eseguire analisi più approfondite.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Diabete, Colesterolo Alto, Ipertensione, Fegato Grasso, Gotta? I menù di Natale proposti dagli esperti

Mangiare sano durante le feste evitando che pranzi in famiglia, aperitivi, cene con amici lascino il segno sulla salute: la guida della Società italiana di medicina interna. Occhio alle porzioni

Consigli per tutti (un po' di moto e occhio alle porzioni a tavola)

Il piacere della buona tavola, soprattutto in compagnia delle persone care, fa bene all'umore. Attenzione, però, a non esagerare tra pranzi di Natale, aperitivi e cene con gli amici. Per mangiare sano e bene nei giorni di festa senza sacrificare il gusto, la Società italiana di medicina interna (SIMI) dà alcuni suggerimenti utili.

«Il consiglio valido per tutti è di non perdere mai di vista le porzioni, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate –. Ricordiamoci di ridurre la quantità dei cibi per poter gustare tutti i piatti della tradizione, limitandoci ad assaggiare.

Tra un pranzo e una cena, o la mattina, ricordarsi di fare un po' di moto, come una lunga passeggiata, o anche un po' di ballo tra amici.

Anche se sono giorni di festa – è bene adottare metodi di cottura sani, per esempio al vapore, al forno, alla griglia.

Le frittiture sono golose ma non proprio salutari, da limitare semmai a un assaggio».

Se soffrite di malattie croniche quali diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, steatosi epatica (fegato grasso), iperuricemia (gotta), potete seguire i suggerimenti degli internisti per il vostro pranzo di Natale.

«Abbiamo pensato di proporre alcune regole di buon senso e di facile applicabilità e, come “strenna natalizia”, le abbiamo corredate con alcune proposte di menù che possono guidare nella scelta della giusta combinazione delle portate».

Menù (e consigli) per chi ha il diabete

«Alle persone con diabete consigliamo di ridurre, oltre ai dolci, anche il consumo degli zuccheri semplici cioè di pasta, pane, pizza, patate, polenta e riso (e sceglierli integrali) –.

Attenzione anche alla frutta “zuccherina”, come banane, fichi, uva, cachi, castagne, datteri. Si può consumare in abbondanza la verdura, cotta o cruda a piacimento: riduce il senso di fame e rallenta l'assorbimento degli altri zuccheri.

Bene anche legumi (tra cui le lenticchie a Capodanno) che, vista la loro composizione amidacea, rappresentano ottimi sostituti dei piatti a base di cereali e di patate.

Se si mangia più del solito è bene bere più acqua, è consigliabile evitare alcolici e bevande zuccherate».

Il menu:

- *Bicchierino con baccalà mantecato e chips di ceci*
- *Garganelli integrali con cimette di broccolo romanesco, datterini confit e ragù di gallinella di mare*
- *Millefoglie di spigola e topinambur*
- *Insalata di valeriana con mele renette e noci*
- *Crema di ricotta con gocce di cioccolato fondente su crumble di biscotti integrali*



Il pranzo consigliato a chi ha la pressione alta

Cosa consigliano gli esperti della Società italiana di medicina interna a chi soffre di ipertensione arteriosa?

Innanzitutto, «il **principale nemico per le persone ipertese è il sodio**, contenuto non solo nel **sale da cucina**, ma anche negli insaporitori (il dado). È bene fare **attenzione** anche al sale “occulto” presente negli **alimenti conservati sotto sale, come merluzzo essiccato e salato, aringhe salate, tonno, acciughe salate, olive e capperi in salamoia**; ricchi di sodio sono anche i **formaggi stagionati, le salse tipo ketchup e simili, gli insaccati** quali pancetta e prosciutto crudo e in generale tutti gli **snack usati per l’aperitivo** (patatine fritte, mais tostato, arachidi salate, olive, e così via). Si possono **insaporire i piatti con spezie, limone, aceto e erbe aromatiche**, più gustosi e meno pericolosi».

Il menu:

- Panzanella con olio al basilico
- Spaghetti con alici fresche e mollica di pane abbrustolita
- Millefoglie di orata e patate
- Insalata di mistanza con pere e noci
- Tortino di cioccolato con cuore caldo

Il menù suggerito a chi ha il colesterolo alto

Quali piatti suggerire a chi si soffre di ipercolesterolemia? Se i valori del colesterolo sono alti, ricorda il presidente della SIMI, «il consiglio

è **evitare alimenti ricchi di grassi animali come carni rosse, insaccati, formaggi stagionati**. Sono consentite **con moderazione carni magre quali pollo, tacchino, coniglio**.

Per la colazione, **bene il latte e lo yogurt magro o parzialmente scremato**; a tavola è bene portare **solo formaggi magri**. Per la **cena di vigilia** (e non solo), ottimo il **pesce**, soprattutto quello **azzurro** e il **salmone, ricchi di grassi omega-3**.

È consigliabile ridurre il consumo di uova (pasta all’uovo, omelette e frittatine, dolci, ecc) e, per condire, va benissimo l’**olio extravergine d’oliva**, vero toccasana per il cuore e i vasi. Da **evitare** invece, anche se è festa, **burro o strutto**». Il menu:

- *Salmon affumicato marinato in aneto;*
- *Paccheri con sugo di polpo;*
- *Involtini di pesce spada*
- *Insalata di arance e finocchio;*
- *Sorbetto al mandarino*

Il pranzo di Natale per chi ha il “fegato grasso”

«Le persone con “**fegato grasso**” (*steatosi epatica*) devono orientare le scelte gastronomiche verso **cibi ad elevato contenuto di fibre e a basso tenore di zuccheri semplici**-. È consigliabile **evitare superalcolici e alcolici, compresi vino e birra**, e alle **bevande zuccherine**, ricche di fruttosio, e **limitare lo zucchero** in tutte le sue forme e manifestazioni (di canna, marmellata, miele, dolci, pasticcini, biscotti, caramelle). Sono **consigliati i tipi di pesce**, soprattutto il pesce azzurro e il salmone, i **legumi** e le **verdure** e, come condimento, olio extravergine d’oliva. Sono consentite **con moderazione frutta fresca e secca**».

Andrebbero evitati, invece, **alimenti ricchi di grassi saturi** come panna, formaggi stagionati, interiora e i **condimenti animali** (burro, lardo, strutto); gli **affettati** vanno consumati **con moderazione** (e senza grassi).

Il menu:

- *Baccalà mantecato con olio di oliva e crema di ceci;*
- *Minestra di broccoli e arzilla*
- *Filetti di orata in crosta di mandorle;*
- *Insalatina mista con mele renette e noci*
- *Torta al grano saraceno con marmellata di albicocche*



Il menù per le persone con iperuricemia (gotta)

«Se i livelli di acido urico sono fuori controllo e gli attacchi di gotta ricorrenti occorre evitare vino, alcolici e superalcolici –. Chi soffre di **gotta** deve evitare anche gli alimenti ad alto contenuto di purine, come pesce azzurro, molluschi e frutti di mare; meglio rinunciare anche a interiora, selvaggina, alimenti conservati e dadi da cucina. Sono invece consentiti con moderazione carni e pollame, affettati, legumi e pesce a medio contenuto di purine (spigola, carpa, cernia, luccio, merluzzo, nasello, palombo, sogliola, rombo, trota)». Si possono mangiare pane, pasta e riso, latte e suoi derivati, formaggi magri e frutta fresca. In generale, sono ammesse le verdure ma con qualche eccezione: vanno consumati con moderazione asparagi, spinaci, cavolfiori e funghi.



«Una volta archiviate le feste, bisognerà evitare digiuni prolungati e diete fortemente ipocaloriche».

Il menu: • Carpaccio di spigola; • Orecchiette con cime di rape; • Rombo in crosta di patate
• Misticanza con melograno; • Tortino di ricotta e gocce di cioccolata

SCIENZA E SALUTE

ANOMALIE del SENO: la Sindrome di POLAND

La malformazione consiste nell'assenza dei muscoli pettorali e nello scarso sviluppo (o assenza) delle ghiandole mammarie

La sindrome di Poland, dal nome del chirurgo inglese Alfred Poland che la descrisse nel 1841, è una delle anomalie del seno più gravi e più rare. In media ne soffre circa una donna su 7-10mila. In base alla descrizione dello stesso Poland, l'anomalia



❖ **consiste nell'assenza dei muscoli pettorali, nello scarso sviluppo (o assenza) delle ghiandole mammarie, in malformazioni delle scapole e delle dita delle mani.**

CAUSE. Si tratta di una malformazione presente dalla nascita, che si manifesta durante l'età puberale attraverso il mancato sviluppo della mammella. Ancora oggi non si conosce con certezza la causa della sindrome, anche se si suppone possa trattarsi di un'anomalia della vascolarizzazione embrionale, con interruzione dell'arteria succlavia, che causerebbe una insufficienza di afflusso nella zona pettorale, con conseguenti malformazioni. I motivi dell'interruzione non sono noti, potrebbero derivare da esposizione a fumo, farmaci, traumi oppure da fattori genetici. In ogni caso, raramente la sindrome è presente in più di un membro della stessa famiglia, il che farebbe escludere l'origine ereditaria.

TRATTAMENTI. Se manca solo la ghiandola, si procede a una **mastoplastica additiva**, che consente di dare al seno il volume mancante. Se invece la malformazione riguarda anche la muscolatura, si rimedia utilizzando un lembo del muscolo gran dorsale, la cui sede naturale è la metà superiore laterale della schiena: nei casi in cui il seno da ricostruire sia di piccole dimensioni, l'intervento consiste nel fare ruotare il gran dorsale sul davanti; nei casi in cui si debba ottenere un volume maggiore, si ricorre invece al contestuale inserimento di protesi al silicone. Per quanto riguarda la convalescenza, durante i primi 3-4 giorni c'è bisogno di assistenza; poi avviene un recupero graduale, che si completa in 10-15 giorni. I punti, se non riassorbibili, si rimuovono dopo 10-12 giorni. Sulla schiena resta solo una cicatrice trasversale, senza danni funzionali.

I risultati estetici sono stabili nel tempo, in quanto il seno ricostruito invecchia in tempi molto simili rispetto all'altro. In seguito all'intervento non è possibile allattare. L'operazione è gratuita, in quanto a carico del SSN. Occorre, innanzitutto, fare una visita dal medico di base che, constatato il problema, prescriverà una visita specialistica dal chirurgo plastico. Nei casi in cui le condizioni anatomiche lo consentano, la ricostruzione può avvenire utilizzando il *grasso autologo*, che viene prelevato dalle sedi in cui è naturalmente presente e trasferito nella mammella, per creare i volumi che mancano. (OK, Salute e Benessere)

SCIENZA E SALUTE

II CAPEZZOLO INTROFLESSO: Cause e Terapie della presenza di Capezzoli in più

La malformazione è caratterizzata dall'assenza di prominenza del capezzolo, che risulta quindi come «risucchiato» all'interno della mammella

Il capezzolo introflesso è una malformazione caratterizzata dall'assenza di prominenza del capezzolo, che risulta quindi come «risucchiato» all'interno del seno.

Vari i gradi dell'anomalia, che può interessare sia una sola mammella che entrambe.

Nella forma lieve, detta reversibile, il capezzolo, introflesso a riposo, può estroflettersi manualmente o con il freddo, mentre nelle forme più gravi rimane introflesso anche se stimolato.



CAUSE

Questa anomalia è determinata da *dotti galattofori* (i tubicini che durante l'allattamento portano il latte al capezzolo) troppo corti, che trattengono all'interno della mammella il capezzolo. L'origine del problema, che colpisce in media 20 donne su mille, è di solito ereditario; in rari casi può essere causato da infiammazioni o da interventi chirurgici.

Infine, si può presentare dopo l'allattamento.

Nei casi più lievi, per correggere l'anomalia si può ricorrere a dispositivi, simili a piccole ventose, che, creando dall'esterno un vuoto con pressione negativa, spingono il capezzolo in fuori.

Devono essere applicati per circa 6-8 ore al giorno per almeno tre mesi.

GLI SVANTAGGI? Sono scomodi e visibili attraverso i vestiti. Inoltre, se la pelle è molto delicata, possono provocare l'ulcerazione del capezzolo.

L'alternativa chirurgica consiste nell'effettuare una piccola incisione a livello del capezzolo, attraverso la quale rimuovere i tralci fibrosi e i dotti galattofori troppo corti.

Al termine dell'operazione, il capezzolo verrà suturato sia all'interno (pull out), per proiettarlo in fuori, che sulla cute esterna (per affrancare meglio i margini).

Poi verrà posizionata una medicazione ad anello (*detta a ring*). L'intervento, che ha una durata di 30-60 minuti, avviene in anestesia locale e in regime di *day surgery*.

TRATTAMENTI

La medicazione applicata sulla mammella verrà rimossa dopo circa 5-7 giorni, eventuali punti di sutura, se non riassorbibili, dopo circa 10 giorni.

Inizialmente la zona potrà risultare tumefatta, ma il gonfiore si ridurrà progressivamente fino a scomparire nell'arco di due settimane circa.

All'inizio la sensibilità di areola e capezzolo potrebbe essere alterata:

- ❖ ma si tratta di una condizione provvisoria, destinata a tornare alla normalità nell'arco di alcune settimane o di pochi mesi.

In seguito a questa operazione, non è più possibile allattare.

L'iter per avere le corrette indicazioni prevede una visita del medico di famiglia che, constatata l'anomalia, prescriverà una visita specialistica dal chirurgo plastico. Sarà poi quest'ultimo a decidere e a programmare, nell'ambito dell'attività ospedaliera. (OK, Salute e Benessere)

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 – Piazza Dante		331 872 8897	16 Dicembre
Monte di Procida		339 312 8126	16 Dicembre
Castellammare	FT/PT	392 977 9071	16 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	349 556 7986	09 Dicembre
Pozzuoli	FT	348 916 7204	01 Dicembre
Somma Vesuviana	FT/PT	farmaciapaganelli@gmail.com	01 Dicembre
Torre del Greco	FT/PT	farmaciaaicamaldoli@libero.it	28 Novembre
Napoli Posillipo	FT	farmaciakernot@tiscali.it	28 Novembre
Napoli	FT/PT	347 905 4470	28 Novembre
Frattamaggiore	PT	0818347981	28 Novembre
Napoli centro	FT	3498175664	28 Novembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	8 Novembre
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
San Giorgio Cremano	FT/PT	340 266 8569	8 Novembre
Varcaturò	FT/PT	380 156 4663	8 Novembre
Arzano	FT/PT	389 425 3645	8 Novembre
Casavatore	FT	verzegioanni@yahoo.it	8 Novembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	8 Novembre
Quarto	FT/PT	338 858 2655	3 Novembre

Ordine e Regione Campania le ISTANZE per le FARMACIE di COMUNITÀ

Le istanze inerenti le farmacie di comunità potranno essere inviate a mezzo pec all'indirizzo dg04.farmaceutica@pec.regione.campania.it utilizzato la modulistica allegata.

❖ **Modulistica Istanze per farmacie di comunità**

Di seguito il link

<https://www.regione.campania.it/regione/it/tematiche/farmaci-e-dispositivi-medici/farmacie-di-comunita?page=1>

ORDINE di NAPOLI AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM



Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



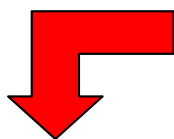
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine " **farmaDAY** " in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

25 Crediti ECM all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione " **Un Farmaco per Tutti** " e " **Una Visita per Tutti** ", consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di **30 ore di impegno**.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.