



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Tosse: cosa fare se non passa
5. Mal di Testa durante l'atterraggio dell'aereo: perché succede?
6. VITILIGINE: quali sono le Cause e come si CURA



7. ARACHIDI, quali sono i Benefici? fanno bene ma solo senza Sale (e senza eccedere)



Proverbio di oggi.....

'O pparlà chiaro è fatto pe' ll' amice

ARACHIDI, quali sono i Benefici? fanno bene ma solo senza Sale (e senza eccedere)

Il consumo della frutta con guscio è raccomandato dalle Linee guida italiane: una porzione un paio di volte alla settimana da 30 grammi

Tale l'abitudine di vedere le noccioline agli aperitivi da confonderle con le patatine fritte. No, la **frutta secca non è cibo spazzatura**, al contrario ha benefici documentati per il cuore. Avvolti nel guscio, ci sono vitamine e minerali come potassio, zinco e magnesio. Semmai è il sale aggiunto che andrebbe evitato.

Grassi insaturi

Le arachidi per i botanici sono un legume, ma dal punto di vista nutrizionale rientrano nella categoria di noci e pistacchi. Piacciono tanto anche perché sono costituite per metà da grassi, soprattutto insaturi, buoni, tra cui l'acido oleico, lo stesso dell'olio extravergine.

La porzione

Perfette per gli sportivi, coltivate in alcuni Paesi per combattere la malnutrizione, le noccioline americane hanno un contenuto calorico elevato, che non è di per sé uno stigma per un alimento, quando è ricco di fibra e micronutrienti.

Il consumo della frutta con guscio è raccomandato dalle Linee guida italiane, una porzione un paio di volte alla settimana da 30 grammi, circa tre cucchiaini di noccioline sgusciate (o una manciata al giorno).

Giù la pressione Le arachidi sono fonte di proteine (8,7 grammi a porzione), con un aminoacido abbondante, la L-arginina: una volta nell'organismo, viene trasformato in ossido nitrico, in grado di abbassare la pressione (sempre se si tratta di arachidi non salate). (Salute Corriere)



SCIENZA E SALUTE

TOSSE: COSA FARE SE NON PASSA

La **tosse** è un sintomo piuttosto comune, può essere causata da un raffreddore, ma anche da patologie più serie.

Per questo, soprattutto se non passa, non va sottovalutata ed è necessario affidarsi a uno **specialista pneumologo** che indaghi la possibile origine e la gestisca nel modo più appropriato.

Quali sono le cause della tosse e cosa fare quando non passa?

Tosse Acuta e Tosse Cronica

La tosse è un **meccanismo di difesa rapido e vigoroso**, un riflesso fisiologico che coinvolge tutto l'apparato respiratorio, modulato dal sistema nervoso.

La tosse permette di gestire le secrezioni bronchiali, di rimuovere eventuali corpi estranei dalle vie aeree superiori e di mantenerle pulite.

In seguito a uno stimolo fisico, o a un eventuale agente irritante, i muscoli respiratori si "contraggono", generando uno **spasmo violento e rapido**. È un riflesso protettivo, ma in alcune situazioni può essere un sintomo di una malattia sottostante, magari più seria.

Definiamo **tosse cronica** quella che dura oltre le 8 settimane; se invece la durata della stessa è inferiore, parliamo di **tosse acuta**.

Se la tosse perdura nel tempo, rivolgersi a uno specialista **pneumologo** si fa indispensabile, cosicché possa identificare le cause per una migliore gestione terapeutica e per ridurre le complicanze.

Tosse: quali sono le cause?

Non è sempre facile individuare una causa diretta della tosse, poiché è un **comune sintomo specifico** di diverse patologie e spesso intervengono numerosi processi a generarla. È comune che i pazienti riferiscano una tosse acuta o cronica come sintomo principale che spesso impatta anche in maniera importante sulla loro vita quotidiana.

Se siamo davanti a **tosse acuta**, è fondamentale definire come e quando la sintomatologia è iniziata, perché questo permette di escludere un'eventuale inalazione di corpo estraneo, o un processo infettivo sottostante. Nei casi di **tosse cronica** si fa indispensabile lo studio del paziente, indagando prima le cause più comuni e successivamente quelle più rare.

Tra le più comuni e numerose **cause di tosse**, indichiamo, tra quelle a partenza polmonare:

infezioni vie respiratorie;

- di natura virale, come influenza e COVID-19
- di natura batterica

❖ **asma bronchiale;**

❖ **bronchite cronica** come la **BroncoPneumopatia Cronica Ostruttiva - BPCO;**

❖ **bronchiectasie.**

Tra le **cause comuni non direttamente collegate ai polmoni** indichiamo:

- ❖ disturbi a carico delle alte vie aeree (naso e gola)
- ❖ **reflusso gastroesofageo;**
- ❖ patologie cardiache;
- ❖ problematiche di natura **allergica**.

La tosse può anche essere effetto collaterale di una terapia farmacologica, come ad esempio alcuni antiipertensivi (**ACE inibitori**).

Quando un paziente si presenta con tosse, il primo approccio è quello di escludere patologie infettive o comuni, grazie ai dovuti accertamenti.



In un secondo momento, se questi hanno dato un risultato negativo o il paziente non ha risposto al trattamento nella maniera più adeguata, si indagano patologie più rare, come **interstiziopatie polmonari, patologie da accumulo, malattie autoimmuni, alterazioni anatomiche polmonari o neoplasie**.

Nelle situazioni ancora più rare, in cui la tosse non è spiegata da alterazioni organiche o infiammatorie di alcun tipo, si conclude per **tosse idiopatica**, cioè priva di una chiara spiegazione o somatica.

Quali sono le complicanze della tosse?

La tosse può anche causare complicanze fisiche e psicologiche, da lievi a severe, a seconda della durata del sintomo. Molte di queste sono associate all'aumento di pressione (*a livello addominale, toracico e cranico*) causato dallo stesso tossire.

Complicanze lievi possono essere:

- ❖ dolore (spesso a livello dei muscoli del torace);
- ❖ cambiamenti di umore e sonno (come **depressione, stanchezza e insonnia**);
- ❖ **mal di testa; reflusso gastroesofageo; vomito.**

Complicanze più gravi includono:

- ❖ **fratture costali; pneumotorace; sincope;**
- ❖ **aritmie cardiache; incontinenza urinaria; ernie della parete addominale.**

Tosse: la visita pneumologica e gli esami per la diagnosi

Innanzitutto, il paziente e lo specialista faranno un approfondito colloquio, durante il quale lo pneumologo raccoglierà i dati necessari all'**anamnesi** fisiologica, patologica e farmacologica, che sarà poi integrata con un esame clinico, e l'esecuzione di una **radiografia (RX) del torace**, che ha lo scopo di ricercare segni in grado di orientare la diagnosi.

L'**esame spirometrico** offrirà allo pneumologo diverse informazioni sullo stato di salute del polmone e permette poi di orientare il percorso diagnostico.

Il colloquio definirà anche i momenti in cui lo stimolo della tosse si manifesta con più frequenza, magari al mattino, dopo i pasti o la sera quando si è a letto, e il tipo di tosse, se secca, di tipo stizzoso o irritativo, o "grassa".

Le informazioni ottenute fino a questo punto permetteranno di orientare l'iter diagnostico verso cause polmonari o extrapolmonari.

Quando parliamo di cause polmonari, si dovranno eseguire indagini funzionali o radiologiche di secondo livello come una **spirometria globale, la diffusione alveolo-capillare del CO (DLCO)**, ovvero un **test di broncodilatazione** per escludere eventuale asma bronchiale, o una **TAC torace** per escludere l'eventuale presenza di alterazioni polmonari come fibrosi polmonare, neoplasie o infezioni batteriche, da micobatteri, virali o fungine che siano.

Se il tutto dovesse risultare negativo, si approfondirà con altri esami di secondo e terzo livello, come il **test di provocazione bronchiale, la fibrobroncoscopia, la polisonnografia e l'ecocardiogramma**.

Laddove si sia di fronte a cause extrapolmonari, si effettua una **valutazione delle vie aeree superiori** (per escludere patologie come **rinite allergica, oppure rinosinusite cronica**), del **tratto gastroesofageo**, in modo da escludere la malattia da reflusso gastroesofageo. Opportuno valutare anche l'**apparato cardiovascolare** soprattutto se in presenza anche di segni di scompenso. Se si sospetta un'allergia è indicata una **valutazione allergologica con prove allergometriche**.

Come calmare la tosse?

Il rimedio della tosse è strettamente collegato all'**individuazione di ciò che la causa** e prestando attenzione ai sintomi correlati. Il fastidio che spesso la accompagna può essere ridotto assumendo **mucolitici** se si tratta di **tosse grassa** e produttiva, o **sedativi** in caso di tosse **secca e stizzosa**.

È bene però specificare che questi farmaci trattano il fastidio, ma non risolvono le cause della tosse, e spesso lo stimolo della tosse rimane.

Una volta individuata la causa, si può eseguire una terapia medica personalizzata, in grado di risolvere la tosse o almeno ridurre l'impatto sulla qualità della vita. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

MAL di TESTA durante l'atterraggio dell'AEREO: PERCHÉ SUCCEDE?

Il mal di testa è senza dubbio uno dei fastidi più debilitanti e frustranti, specie quando non se ne capisce immediatamente la causa.

In particolare, c'è un tipo di mal di testa, magari correlato al **dolore alle tempie**, che colpisce alcune persone durante l'**atterraggio dell'aereo**. Questo mal di testa può essere fastidioso al punto da far desistere alcune persone a viaggiare in aereo.



Perché, quindi, il mal di testa in aereo è così frequente? E come contrastarlo?

Ne parliamo con il dottor **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

Mal di testa in aereo: non solo all'atterraggio

Il **mal di testa in aereo** può svilupparsi in diversi momenti del volo. C'è chi ha emicrania durante il decollo, quando l'aereo sta prendendo quota, chi all'atterraggio, o in generale nella discesa, e chi invece durante il volo. **Non** si tratta di un dolore **costante**: può peggiorare e andare ad acuirsi in diverse occasioni, durante il viaggio in aereo, determinando un momento critico per il paziente con cefalea.

Specifichiamo comunque che, in genere, è l'atterraggio a dare problemi: in questa fase oltre l'85% dei pazienti lamenta fastidiosi sintomi.

Come si manifesta il mal di testa in aereo?

Il **mal di testa in aereo** si manifesta con **cefalea di forte intensità**, ma di breve durata, che abbia almeno due di queste tre caratteristiche:

- ❖ è **unilaterale**, a destra o a sinistra;
- ❖ il dolore è localizzato prevalentemente in **regione orbitaria e frontale**;
- ❖ il dolore si manifesta a stiletate o trafittivo o talvolta **pulsante**.

Il dolore non è associato a **vomito**, o a disturbo alla luce e ai rumori.

Per diagnosticare il tipo di mal di testa causato dall'aereo è importante focalizzarsi sulla **fase di regressione dei sintomi**: bisogna controllare se, nel giro di mezz'ora dal decollo o dalla discesa, la cefalea è migliorata.

Mal di testa in aereo: quali sono le cause?

La fisiopatologia è piuttosto complessa: verosimilmente è dovuta a una **variazione della pressione barometrica** a livello dei seni paranasali. Il mal di testa in aereo colpisce anche i viaggiatori privi di patologie a carico dei seni paranasali, che devono essere sempre escluse con una **visita otorinolaringoiatrica**.

Quali sono i rimedi per il mal di testa durante l'atterraggio?

In caso si voglia evitare il mal di testa in aereo, si può assumere preventivamente un **analgesico circa un'ora prima**: in questo modo si può ridurre l'intensità del dolore e, nel migliore dei casi, evitarne la comparsa.

Gli analgesici da prendere per limitare il dolore (*che sia mal di testa, che sia dolore alle tempie*), possono essere antinfiammatori come **Naprossene** o **Ibuprofene**, il **Paracetamolo** e anche i **Triptani**.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

VITILIGINE: quali sono le Cause e come si CURA

La **vitiligine** è una disordine acquisito della pigmentazione cutanea, che causa la comparsa di **macchie ipocromiche o acromiche** di grandezza variabile sulla pelle.

La patologia ha una patogenesi complessa, ancora non completamente chiarita: tra le teorie proposte vi è quella di un'**origine autoimmune**, dovuta a una risposta errata del sistema immunitario che reagisce ai **melanociti**, le cellule deputate alla produzione della melanina. La comparsa delle macchie della vitiligine può provocare in chi ne è colpito insicurezze sociali e relazionali che possono richiedere un supporto psicologico.



Quali sono le cause della vitiligine

Sulle cause della vitiligine non è ancora stata fatta, a oggi, completa chiarezza. Tuttavia è noto che tra i fattori di rischio di questa patologia si annoverano **risposte autoimmuni** dell'organismo e **familiarità** con il disturbo. La vitiligine, infatti, comporta una **perdita di melanina (a causa della scomparsa o della inattivazione dei melanociti)**, il pigmento che dà alla nostra pelle il suo colore naturale, più o meno scuro:

- ❖ le zone in cui la melanina non viene prodotta, dunque, risultano alla vista completamente bianche.

In individui con predisposizione per patologie autoimmuni, magari affetti già da patologie come la tiroidite autoimmune o il **diabete di tipo 1**, l'organismo non riconosce i melanociti, ossia le cellule deputate alla produzione di melanina, e li attacca.

Un altro fattore alla base della perdita di melanina potrebbe invece essere di origine metabolica: in tal caso la perdita di melanina è legata a **disturbi metabolici**, per esempio delle **ghiandole endocrine**. Infine, altri fattori di rischio per lo sviluppo di vitiligine, sono lo **stress psicofisico**, i danni alla cute causati dalle **scottature** solari e **traumi della pelle** come, per esempio, dei tagli o delle ferite. In ogni caso, si tratta di cause che andranno indagate dallo specialista in sede di diagnosi.

Vitiligine: quali sono i sintomi? È molto semplice riconoscere la vitiligine:

- ❖ le chiazze ipopigmentate che provoca, infatti, sono molto caratteristiche, dai **bordi lisci o frastagliati** e presentano la **zona centrale** sensibilmente più bianca rispetto al resto della cute.

La vitiligine è principalmente di due tipi: **non-segmentale / bilaterale** oppure **segmentale / localizzata**.

La vitiligine non-segmentale è quella più comune, che interessa il **90% dei pazienti** con vitiligine e si caratterizza per le **chiazze simmetriche** su ambo i lati del corpo: le **zone più comuni** dove si manifesta sono le mani, gli occhi e la bocca, le ginocchia, i gomiti, le braccia e i piedi, oltre alla zona genitale.

La vitiligine segmentale, invece, si manifesta su una **singola parte** del corpo e interessa in particolar modo i pazienti in **età pediatrica**. Di solito questa forma di vitiligine non tende a progredire, ma resta confinata a quel segmento cutaneo

Come si cura la vitiligine? La vitiligine **non si può eliminare**; si può tuttavia intervenire sulle zone della pelle già colpite. Chi ha una forma di vitiligine lieve può utilizzare dei **farmaci corticosteroidi topici**, con **inibitori topici della calcineurina** (quali *tacrolimus* e *pimecrolimus*), oppure con **analoghi della vitamina D** (*calcipotriolo*). A scopo puramente estetico, possono essere utilizzati dei fondotinta cosmetici per uniformare il colore della pelle. Per chi, invece, ha una vitiligine più severa, si può ricorrere alla **fototerapia** o all'intervento farmacologico con **immunosoppressori**, che aiutano a pigmentare le zone di pelle colpite dalla malattia, ma si tratta di un intervento non risolutivo e che non impedisce la progressione della patologia.

Infine, in determinati casi selezionati dallo specialista, si può ricorrere alla **depigmentazione** della cute sana, qualora la vitiligine fosse presente sulla maggior parte del corpo, in modo che il colorito risulti uniforme. (*Salute Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo
Napoli – Piazza Dante	PT	331 872 8897	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 734	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 733	27 Marzo
Napoli - Posillipo	FT/PT	339 402 9999	20 Marzo
Napoli –Piazza Cavour	FT/PT	333 433 1678	20 Marzo
Napoli – Capodichino	FT/PT	338 609 8038	20 Marzo

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

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. 28 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>	

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.

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.



ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA
PROVINCIA
DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze*

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè

Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00

Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile

Dipendenze Giovanili

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro

Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa

Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.