



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XIII – Numero 2694

Mercoledì 17 Luglio 2024 – S. Alessio

AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ **ABBRONZATURA:**
l' Alimentazione può Favorirla?



Prevenzione e Salute

- ❖ **CAPOGIRI**, lo sai che saltare la pausa pranzo è una delle tante cause?
- ❖ Eritema solare: quali sono i rimedi?
- ❖ **EPATITE**: i sintomi e come si trasmette



**APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE**

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

E' 'nu scoglio ca nun fa patelle

CAPOGIRI, lo sai che SALTARE la PAUSA PRANZO è una delle tante CAUSE?

Saltare la pausa pranzo, o non mangiare a sufficienza, durante una intensa giornata di lavoro, può indurre capogiri dovuti all'ipoglicemia, cioè a una riduzione dei livelli di zuccheri nel sangue.

I capogiri, così come la sensazione di svenimento, possono però dipendere da molte cause e richiedere interventi diversi.

Se infatti, nel caso dell'**ipoglicemia**, bere un po' di acqua zuccherata o un succo di frutta può riportare alla normalità i livelli della glicemia e risolvere il capogiro, è però necessario fare l'autoesame della **glicemia** se la persona è diabetica, perché gli stessi sintomi si potrebbero riferire sia all'ipo che all'iper-glicemia, cioè alti livelli di zuccheri nel sangue, e richiedere quindi interventi diversi, iniziando dal non somministrare bevande zuccherate.

Capogiro e sensazione di svenimento non vanno mai sottovalutate perché possono essere causate da patologie anche gravi che richiedono l'intervento medico. Infatti, tra le cause del capogiro ci sono, per esempio,

- la labirintite, cioè un problema vestibolare,
- una riduzione transitoria di flusso sanguigno al cervello, cioè il **TIA** (*Attacco Ischemico Transitorio*),
- ipertensione
- ma anche allergie, artrosi cervicale e **cervicalgia**,

(*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**ERITEMA SOLARE: QUALI SONO I RIMEDI**

*L'esposizione al sole e all'aria aperta può essere benefica per la salute, facilitando la produzione di vitamina D e migliorando l'umore attraverso il rilascio di **serotonina**.*

Esporsi al sole senza protezioni adeguate però espone anche a seri rischi per la salute della pelle. Le **radiazioni UV** emesse dai raggi solari, infatti, possono provocare danni a carico della cute sia a breve che a lungo termine, contribuendo sia alla comparsa di **eritema solare** che all'**invecchiamento precoce della pelle** e aumentando il rischio di sviluppare melanomi e altri tipi di tumori cutanei non-melanocitari.

Pertanto, è fondamentale proteggere la pelle con creme contenenti filtro solare adatte e limitare l'esposizione diretta al sole, specialmente durante le ore più calde della giornata. Tra i primi effetti di un'adeguata protezione della pelle troviamo l'eritema solare.

Come si manifesta e quali sono i rimedi?

ERITEMA SOLARE: QUALI SONO I SINTOMI

L'eritema è un'**infiammazione della pelle** causata da un'eccessiva esposizione ai raggi solari, in particolare ai **raggi ultravioletti a onda corta (UVB)**. Questa condizione infiammatoria varia nella sua gravità, che può spaziare da un semplice eritema della cute fino a vere e proprie ustioni di primo grado con formazione di bolle. Spesso non si percepisce immediatamente l'effetto dell'esposizione solare sulla pelle; i sintomi dell'eritema possono comparire tra le 4 e le 10 ore dopo l'esposizione. Questi includono:

- *Bruciore; prurito; pelle dolorante e calda al tatto*
- *pelle con aspetto simile a una "buccia d'arancia", con chiazze di varie dimensioni e contorni sfumati*

Nei casi più gravi, l'eritema può evolvere in una vera e propria **ustione** che si manifesta con un dolore più intenso, accompagnato da gonfiore, edema e possibile formazione di bolle sulla pelle. I sintomi sistemici possono includere alterazioni della temperatura corporea, mal di testa e brividi.

COME PREVENIRE L'ERITEMA SOLARE

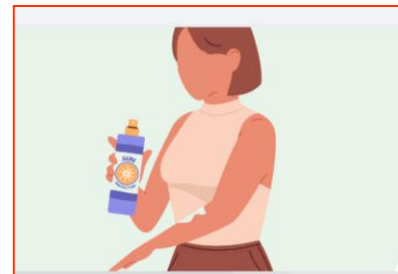
L'eritema solare può colpire più facilmente le persone che presentano uno o più fattori di rischio. Tra questi vi sono il **fototipo chiaro della pelle**, in grado di produrre meno melanina, la predisposizione a allergie o familiarità con esse, la presenza di dermatiti o altre lesioni cutanee, l'esposizione a sostanze fotosensibilizzanti presenti in creme, profumi o farmaci, e l'assunzione di farmaci che rendono la pelle più sensibile alla luce solare.

La prevenzione dell'eritema solare consiste nel proteggere efficacemente la pelle dai raggi UV. Ciò significa utilizzare una **crema solare con un alto fattore di protezione**, che blocca sia i raggi UVA che UVB (solitamente SPF +30 o +50), indossare sempre occhiali da sole, coprire la testa con un cappello e evitare l'esposizione diretta al sole durante le ore più calde della giornata.

Queste precauzioni sono fondamentali per proteggere la pelle e prevenire danni a lungo termine, tra cui l'invecchiamento precoce e il rischio di sviluppare tumori cutanei.

ERITEMA SOLARE: QUALI RIMEDI?

Quando si manifesta un eritema solare, la prima azione da compiere è evitare ulteriori esposizioni ai raggi UV per permettere alla pelle di guarire. È consigliabile **detergere delicatamente la pelle** con detergenti a base di avena colloidale, **applicare creme lenitive** sulla zona interessata e **utilizzare acqua termale** per rinfrescare e lenire la pelle. È fondamentale mantenere una buona idratazione bevendo molta acqua, poiché questo aiuta a ridurre la secchezza cutanea. Se l'eritema è doloroso e i sintomi persistono nonostante le cure, è consigliabile consultare un dermatologo. Il medico *potrà raccomandare trattamenti topici* per alleviare il dolore e accelerare la guarigione della pelle. Nei casi più gravi, potrebbe essere necessaria l'assunzione di farmaci sistemici per gestire l'infiammazione e il dolore in modo efficace. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**EPATITE: I SINTOMI E COME SI TRASMETTE**

L'epatite è un'inflammatione del fegato, le cui cause possono essere differenti, tra cui: abuso di alcol, farmaci, risposta autoimmune errata (l'organismo riconosce il fegato come dannoso e lo attacca) o infezione virale.

Si distinguono **epatiti acute**, insorgono velocemente nel corso di qualche giorno o poche settimane, ed **epatiti croniche**, che rappresentano una condizione che persiste da più di 6 mesi.

Quali sono i sintomi dell'epatite e come si trasmette?

Ne parliamo con la professoressa **Ana Leo De Nalda**, Capo Sezione Day Hospital **Epatologia** presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas.

I DIVERSI TIPI DI EPATITE

Distinguiamo principalmente tre tipologie di epatiti: le epatiti virali, non virali, autoimmuni.

Le **epatiti virali**, le più frequenti, sono principalmente causate da **virus epatospecifici**, tra cui **A, B, C, D, E**, e da **virus sistemici** come citomegalovirus, herpes virus, virus della mononucleosi, SARS-CoV-2 e altri.

- **Epatite A:** causata dal virus HAV appartenente alla famiglia dei picornavirus, è altamente contagiosa e si manifesta con sintomi simil-influenzali, compreso l'ittero. Può essere contratta attraverso l'ingestione di acqua o cibo contaminato dal virus o il contatto con persone infette.
- **Epatite B:** è causata dal virus HBV e la trasmissione può avvenire attraverso il sangue infetto, rapporti sessuali non protetti o da madre a figlio/a durante il parto se la madre è infetta. Può cronicizzarsi nel 5% dei casi, portando a cirrosi, tumore del fegato e insufficienza epatica.
- **Epatite C:** è causata dal virus HCV, la trasmissione è simile a quella dell'epatite B. Cronicizza in circa il 60-85% dei casi e può causare cirrosi, epatocarcinoma ed insufficienza epatica.
- **Epatite D:** è causata dal virus HDV che però è un virus cosiddetto satellite (o *subvirione*) e ha dunque bisogno di un altro virus per potersi replicare, pertanto agisce in presenza del virus dell'epatite B. Si trasmette con sangue infetto, rapporti sessuali non protetti, oppure durante il parto dalla madre infetta al figlio/a. Le persone con epatite D hanno un rischio triplo di sviluppare un tumore al fegato.
- **Epatite E:** è causata dal virus HEV; è simile all'epatite A, si trasmette per via oro-fecale attraverso carne di maiale cruda e acqua contaminata. Può essere particolarmente pericolosa in gravidanza.
- Infine, è importante sapere che anche alcuni virus minori (per es. **citomegalovirus** o **Epstein Barr Virus**) possono causare epatiti generalmente di lieve entità che si autorisolvono.

Le **epatiti non virali** possono derivare da esposizione a quantità eccessive di alcol, problemi metabolici, malattie rare o assunzione di determinati farmaci.

Per quanto riguarda l'assunzione di alcol la dose massima consigliata, in assenza di altre condizioni mediche, è di una unità per le femmine e due per i maschi.

Le **epatiti autoimmuni** si manifestano quando il sistema immunitario attacca il fegato, causando infiammazione che può progredire verso cirrosi e danni permanenti. Questa forma di epatite colpisce principalmente il sesso femminile.



EPATITE: QUALI SONO I SINTOMI?

L'epatite nella maggior parte dei casi può manifestarsi senza sintomi evidenti; tuttavia in corso di **epatite** possono essere presenti alcuni sintomi aspecifici quali:

- *Dolori muscolari e articolari*
- *Febbre*
- *Nausea e vomito*
- *Sensazione di stanchezza e malessere*
- *Perdita di appetito*
- *Urina scura*
- *Feci chiare*
- *Pelle pruriginosa*
- *Ittero (ingiallimento degli occhi e della pelle).*

EPATITE: QUALI ESAMI FARE PER LA DIAGNOSI?

La diagnosi di epatite avviene attraverso una visita specialistica, che include lo studio dell'anamnesi completa del paziente e della sua famiglia, l'esecuzione di esami del sangue mirati e un'ecografia dell'addome.

Nella ricostruzione della storia del paziente, il medico deve considerare i **tempi di latenza diversi delle epatiti**:

- ❖ *l'epatite A può manifestarsi dopo 2-3 settimane fino a un massimo di due mesi;*
- ❖ *l'epatite B richiede da 1-2 mesi fino a un massimo di 6 mesi per la comparsa dei sintomi;*
- ❖ *l'epatite C ha un periodo di incubazione che varia da uno a sei mesi.*

EPATITE: COME SI CURA?

La **terapia** dell'epatite varia a seconda del tipo e della fase clinica della malattia.

- *Le epatiti virali B e C richiedono una terapia antivirale.*
- *Importante segnalare che l'epatite C con i farmaci antivirali diretti disponibili attualmente può essere completamente eliminata; la terapia è breve (massimo 3 mesi) e molto ben tollerata.*
- *D'altra parte, le epatiti A ed E tendono a regredire spontaneamente nel giro di un paio di mesi senza causare danni al fegato, anche se in alcuni casi, come nei soggetti immunocompromessi,*
- *l'epatite E può richiedere una terapia antivirale.*
- *Per le epatiti autoimmuni, il trattamento può prevedere l'uso di cortisone eventualmente associato a immunosoppressori.*

In situazioni rare, come nell'epatite fulminante, potrebbe essere necessario ricorrere al **trapianto di fegato**.

EPATITE: SI PUÒ PREVENIRE?

Alcune forme di epatite (es. virali, da alcol e metaboliche) **si possono prevenire**. La prevenzione passa attraverso un sano stile di vita, che deve essere attivo e includere una dieta sana e bilanciata e un minimo consumo di alcolici.

Per prevenire l'epatite A e l'epatite B sono necessari i vaccini: in Italia il vaccino contro l'epatite B è obbligatorio dal 1991 ed è offerto gratuitamente dal **Sistema Sanitario Nazionale**.

Il vaccino contro l'epatite A è in genere raccomandato in previsione di un **viaggio in zone considerate a rischio** (Africa, Asia Sudorientale o Sudamerica) e alle persone con epatite cronica. Viene somministrato in due dosi a sei mesi di distanza fra loro.

Infine, laddove si effettuino tatuaggi e piercing occorre rivolgersi a professionisti, che lavorino in strutture certificate dove vengono utilizzati solamente strumenti adeguati. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

ABBRONZATURA: l'Alimentazione può Favorirla?

D'estate, specie quando fa particolarmente caldo, è importante prestare attenzione a ciò che si mangia.

Privilegiare alimenti ricchi di vitamine, a partire da frutta e verdura, permette di sentirsi freschi e sazi.

Non solo: è comune pensare che alcuni alimenti possano contribuire all'abbronzatura: **sarà vero?**

Quando parliamo di abbronzatura, la prima cosa da ricordare è la necessità di utilizzare una **crema solare protettiva**, qualsiasi sia il tipo di pelle, anche se già abbronzata, in modo da proteggerci dai danni causati dal sole.

Oltre all'invecchiamento, abbronzarsi senza protezione rischia di causare spiacevoli scottature, ma anche danni molto più seri, come i tumori della pelle.

La pelle si abbronzata anche con la protezione solare e alcuni prodotti permettono di mantenere la pelle abbronzata più a lungo.

Vi sono però anche alcuni alimenti freschi ricchi di vitamine e **Carotenoidi**, che hanno un effetto positivo sull'abbronzatura. L'alimentazione, infatti, unita a prodotti specifici, contribuisce a proteggere la pelle e a mantenerla nutrita e idratata.

I benefici dei carotenoidi e del betacarotene

I **carotenoidi** sono pigmenti vegetali dal colorito vivo – rosso, arancione e giallo, e che hanno la funzione di agenti fotoprotettivi, proteggendo l'organismo dalla luce in eccesso.

In natura ne esistono oltre 600 tipi, molti dei quali possono essere assunti con l'alimentazione. Tra i più importanti c'è il betacarotene.

I carotenoidi hanno grande capacità di essere precursori della vitamina A (retinolo), che fornisce al nostro organismo capacità antiossidanti, hanno la capacità di neutralizzare i radicali liberi ed evitano il danneggiamento cellulare.

Il **betacarotene**, poi, favorisce la formazione della melanina (il pigmento che conferisce il colore scuro alla pelle).

Pelle: gli alimenti consigliati

Sebbene non esistano alimenti che, di per sé, aumentino l'abbronzatura, assumere alimenti contenenti carotenoidi può avere un ruolo importante nel miglioramento della salute della pelle e nel mantenimento del colorito assunto con l'abbronzatura.

Sono **alimenti ricchi di carotenoidi**:

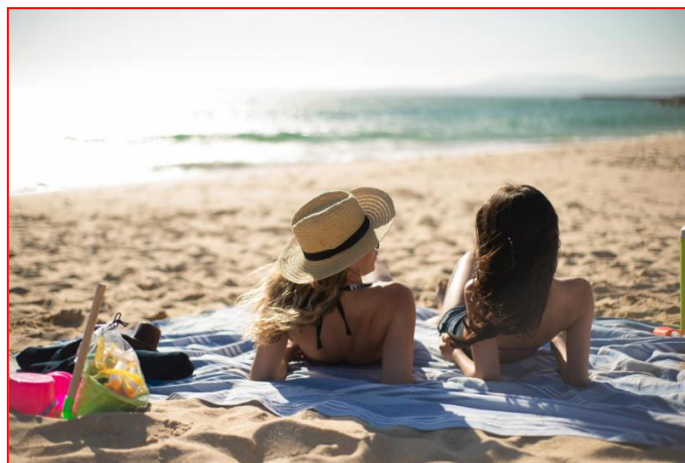
- *carote; pomodori; rucola; basilico; peperoni; anguria;*
- *melone; albicocche; pesche; papaya; mirtilli.*

Questi alimenti, essendo altamente vitaminici, sono ideali per contrastare l'invecchiamento cellulare e favorire la produzione di melanina. In particolare, la **vitamina A** ha un effetto protettivo sulla pelle, e la **vitamina C** ripristina il collagene, in un'azione antiossidante completata dalla Vitamina E.

Abbronzatura: gli integratori servono?

L'assunzione di integratori a base di betacaroteni e licopeni non è nociva purché prescritta dallo specialista, soprattutto per quanto riguarda il dosaggio. Un eccesso di queste sostanze, infatti, potrebbe affaticare il fegato.

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Luglio
Napoli Piscinola	FT/PT	339 166 0249	15 Luglio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno

CAPRIPHARMA 2024

4-6 Ottobre la quarta edizione di CapriPharma 2024

SAVE THE DATE

**2024
CAPRI
PHARMA®
QUARTA EDIZIONE**

Capri, 4-6 ottobre 2024

GRAND HOTEL QUISISANA

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

Anche per l'anno **2024** 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 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla

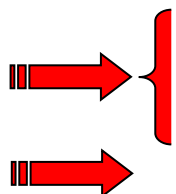
DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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</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. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficarie.