



Proverbio di oggi.....

Tutt'o lassato è perduto. Tutto ciò che si lascia è perso....

Perché soltanto alcune persone sono sonnambule?

È una questione di familiarità: nell'80% dei casi chi soffre di questo disturbo ha un parente stretto che allo stesso modo, di notte, si aggira per casa come in trance.

L'immagine del sonnambulo che al calar delle tenebre passeggia sui tetti in pigiama è comunque da sfatare: in genere la persona compie movimenti limitati all'ambiente immediatamente circostante. Più raramente esce dalla stanza o in giardino o compie azioni complesse.

In questo stato, il grado di vigilanza è molto basso ma i cinque sensi sono più acuti rispetto allo stato di veglia: il **sonnambulo, muovendosi in uno spazio conosciuto è di solito in grado di evitare gli ostacoli, anche se talvolta capita che si faccia male o si ferisca.**



Certo, è sempre bene che durante gli attacchi di sonnambulismo la persona sia "protetta" per evitare che si metta nei guai.

Lasciatelo dormire!

Non va però svegliata (cosa peraltro molto difficile da fare), perché potrebbe reagire con violenza e restare poi in stato confusionale per qualche minuto, fino a risveglio completo. È meglio piuttosto accompagnarla a letto o dirle:

"torna a dormire". Spesso sarà in grado di eseguire l'ordine. Il fenomeno è più frequente nei bambini e nei ragazzi. La sua comparsa in età adulta, piuttosto rara, può essere sintomo di un disturbo neurologico.

Ma quali sono i comportamenti tipici del sonnambulo?

Le cronache descrivono casi-limite di sonnambulismo sessuale (approcci intimi o addirittura violenti), ma in genere la persona cammina, parla, va in bagno, mangia, pizzica le coperte, si lava, si veste.

Gli uomini, durante le crisi, sono più spesso violenti rispetto a quanto facciano le donne, le quali, dal canto loro, preferiscono alla lotta un succulento spuntino notturno.

(Focus)

SCIENZA E SALUTE

TC cuore e RM cuore: quando servono negli sportivi agonisti e master

La salute del cuore è un aspetto cruciale per gli sportivi, sia agonisti che master (con età superiore ai 35 anni), poiché la pratica intensa e costante di attività fisica può comportare rischi specifici per l'apparato cardiovascolare, in assenza di controlli periodici.

Negli ultimi anni, le tecniche avanzate di diagnostica per immagini, come la Tomografia Computerizzata (TC) e la Risonanza Magnetica (RM) cardiaca, hanno acquisito un ruolo centrale nel monitoraggio e nella valutazione della salute cardiaca degli atleti.

Ma in che modo queste tecniche si differenziano e quando è opportuno utilizzare l'una piuttosto che l'altra?

Ne parliamo con il professor **Marco Francone**, Responsabile dell'Unità Operativa di Imaging Cardiovascolare presso l'IRCCS Istituto



Clinico Humanitas di Rozzano, Professore Ordinario di Radiologia presso Humanitas University e vicepresidente della European Society of Cardiovascular Radiology (ESCR), parte della European Society of Radiology (ESR).

La TC cuore per escludere eventi cardiaci Ischemici

La **TC coronarica** è un esame diagnostico non invasivo della durata di pochi secondi, che consente di ottenere immagini ad altissimo dettaglio anatomico del cuore e delle arterie coronarie.

È particolarmente utile per escludere il rischio di eventi cardiaci ischemici, una delle principali cause di incidenti cardiaci negli sportivi master (di età superiore ai 35 anni).

Analizzando le arterie coronarie, si possono identificare

- **placche aterosclerotiche o stenosi** (cioè restringimenti dei vasi) che potrebbero generare eventi cardiaci durante l'attività fisica intensa, a causa dell'aumentata richiesta metabolica del cuore durante lo sforzo.

Questo esame è fondamentale per garantire che gli atleti possano allenarsi e competere in sicurezza, evitando rischi di **infarto** o altre complicazioni ischemiche.

Inoltre, la TC coronarica è indicata anche quando ci sono

- **sospetti di anomalie congenite delle coronarie.**

Tali patologie sono spesso asintomatiche o di difficile diagnosi clinica, ma possono rappresentare una causa maggiore di **morte improvvisa** negli atleti giovani.

La TC consente di identificare con precisione queste anomalie, fornendo ai medici le informazioni necessarie per un trattamento mirato.

TC cuore e RM cuore: quali differenze?

Mentre la **TC** è fondamentale per esaminare le coronarie, la **RM cardiaca** si distingue per la sua capacità di valutare la **funzione del cuore** e identificare eventuali **patologie miocardiche**.

Quest'ultimo aspetto è particolarmente importante negli sportivi, perché **alterazioni strutturali** come

- le **cicatrici miocardiche in esito di vecchi processi infiammatori** (*miocarditi*),
- o **cardiomiopatie genetiche**

possono rappresentare il substrato organico di eventi aritmici anche maggiori e compromettere la sicurezza durante l'attività fisica, soprattutto negli atleti master o negli sportivi giovani che potrebbero non essere a conoscenza della loro condizione preesistente.

La RM consente anche di rilevare la **fibrosi miocardica**, un segno distintivo di patologie che predispongono a **aritmie pericolose**, offrendo una precisione diagnostica superiore rispetto ad altri esami, come l'elettrocardiogramma (ECG), che potrebbe non evidenziare tempestivamente questi problemi strutturali.

Quando utilizzare la TC e quando la RM

La scelta tra **TC** e **RM cardiaca** dipende principalmente dalla condizione clinica del paziente e dagli obiettivi diagnostici.

La **TC coronarica** è generalmente indicata per gli sportivi con **rischio di eventi ischemici** o **anomalia coronarica**, e anche per coloro che hanno una **storia familiare di malattie cardiovascolari**. È particolarmente utile per monitorare la salute cardiovascolare negli atleti che praticano sport ad alta intensità.

D'altra parte, la **RM cardiaca** è preferibile quando l'obiettivo è valutare la **funzione cardiaca** e **identificare patologie miocardiche**, come le cicatrici o la fibrosi miocardica.

La RM è particolarmente indicata per sportivi che presentano **anomalie elettrocardiografiche sospette** o che hanno una **storia di malattie miocardiche**, come le miocarditi o le cardiomiopatie genetiche, che possono compromettere la sicurezza durante l'attività fisica.

La **RM cardiaca** è anche molto utile nella valutazione pre-operatoria degli sportivi candidati all'impianto di un defibrillatore cardiaco impiantabile (ICD).

Questo esame non invasivo permette di identificare anomalie strutturali o funzionali che potrebbero influenzare la scelta del dispositivo più appropriato.

Inoltre, la RM aiuta a valutare la compatibilità del cuore con il defibrillatore cardiaco impiantabile, assicurando che l'impianto non interferisca negativamente con l'attività sportiva dell'atleta.

È fondamentale sottolineare che tali esami non devono essere richiesti autonomamente dal paziente, ma devono essere preceduti da un'attenta valutazione da parte di uno specialista cardiologico e/o medico dello sport.

In conclusione, l'integrazione della **TC coronarica** e della **RM cardiaca** è fondamentale per la gestione della salute cardiovascolare degli sportivi, sia agonisti che master.

L'approccio diagnostico deve essere **personalizzato**, combinando la valutazione clinica, gli esami strumentali di primo livello e l'utilizzo strategico di **TC** e **RM cardiaca**.

Un monitoraggio accurato e tempestivo permette di intervenire precocemente, **ottimizzando la carriera sportiva** e garantendo la sicurezza degli atleti.

SCIENZA E SALUTE

ASMA: SI PUÒ FARE SPORT?

L'attività fisica è spesso vista con cautela da chi soffre di asma, ma in realtà, praticare sport in modo controllato può portare benefici.

L'esercizio fisico regolare può infatti aiutare a migliorare la respirazione e la qualità di vita.

È però importante prendere alcune precauzioni prima, durante e dopo l'allenamento per evitare il rischio di crisi asmatiche.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Sebastian Ferri**, specialista pneumologo del Centro di medicina personalizzata: Asma e Allergologia dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

ASMA: I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Praticare sport anche se si soffre di asma, seguendo le dovute precauzioni, può portare a diversi benefici.

- **Miglioramento della tolleranza allo sforzo:** l'esercizio fisico costante rinforza i muscoli respiratori, favorendo una migliore capacità di ventilazione e quindi la tolleranza allo sforzo.
- **Controllo del peso:** il sovrappeso può peggiorare i sintomi asmatici, poiché esercita una maggiore pressione sull'apparato respiratorio. Lo sport aiuta a mantenere il peso sotto controllo, migliorando la gestione della malattia.

ASMA: GLI SPORT DA PRATICARE E QUELLI DA EVITARE

Tutti gli sport possono essere praticati se l'asma è ben controllata, ma in generale si raccomanda l'**attività aerobica**, che ha **effetti positivi sulla capacità respiratoria e aiuta a ridurre l'infiammazione cronica**. Un esercizio aerobico moderato e regolare migliora la forma fisica cardiovascolare e respiratoria, migliorando la qualità della vita. Le linee guida internazionali GINA (*Global INitiative for Asthma*) per la gestione e la prevenzione dell'asma sottolineano l'importanza dell'attività aerobica nella gestione dell'asma stessa, riconoscendola come una strategia terapeutica e riabilitativa efficace.

Alcune attività sportive, soprattutto **quelle svolte in condizioni estreme**, come parapendio, deltaplano, paracadutismo, alpinismo in alta quota o immersioni subacquee, **non sono consigliate per chi soffre di asma**. Questi sport presentano un rischio maggiore a causa delle condizioni ambientali e della difficoltà di accesso a cure immediate in caso di crisi asmatica.

È sempre fondamentale che chi soffre di asma assuma con costanza la terapia inalatoria per ridurre il rischio di asma da sforzo ed abbia con sé un broncodilatatore a rapida azione d'emergenza da adoperare in caso di necessità.

COME TENERE SOTTO CONTROLLO L'ASMA?

Per controllare l'asma, è necessario un piano di gestione personalizzato, che include una diagnosi accurata e una valutazione pneumologica o allergologica approfondita. Questo approccio si basa su due elementi fondamentali:

- **Terapia farmacologica.** I farmaci prescritti devono essere assunti regolarmente per mantenere sotto controllo i sintomi e prevenire le crisi.
- **Trattamento dei fattori scatenanti.** È essenziale identificare ed evitare gli elementi che possono destabilizzare l'asma, come allergie o infezioni, oltre a gestire condizioni associate come rinite, reflusso gastroesofageo od obesità.

Poiché l'asma è una malattia cronica che può variare nel tempo, sono necessarie visite regolari per monitorare lo stato di salute e adeguare il trattamento. Se il controllo dell'asma peggiora o si verificano riacutizzazioni, potrebbe essere necessario sospendere temporaneamente l'attività sportiva fino al ripristino delle condizioni ottimali.



COSA FARE PRIMA E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA

L'attività fisica se eseguita in maniera inappropriata e senza preparazione può causare **asma da sforzo**, una forma comune tra gli asmatici, tuttavia questa può essere prevenuta se la terapia di fondo per l'asma viene assunta con regolarità e se si esegue un adeguato riscaldamento prima dell'attività fisica.

Prima di intraprendere un'attività sportiva, è quindi fondamentale adottare **alcuni accorgimenti per minimizzare il rischio di una crisi asmatica**:

- **Consultare il medico.** È importante confrontarsi in merito a un'attività fisica personalizzata che tenga conto della gravità dell'asma.
- **Assumere regolarmente la terapia.** Chi soffre di asma deve portare sempre con sé il broncodilatatore prescritto, da utilizzare in caso di crisi e deve regolarmente assumere la terapia consigliata.
- **Monitorare le condizioni ambientali.** Evitare di allenarsi all'aperto se i livelli di inquinamento, pollini (nei soggetti allergici) o umidità sono elevati, poiché questi possono aggravare i sintomi dell'asma. In alternativa, è preferibile allenarsi in ambienti chiusi o adoperare maschere per ridurre l'inalazione di agenti irritanti.
- **Pianificare.** L'approccio all'attività fisica deve essere graduale, con un incremento progressivo di durata e intensità per permettere al corpo di adattarsi.

Anche dopo aver concluso l'attività fisica, è importante continuare a prestare attenzione alla gestione dell'asma. È essenziale non terminare bruscamente l'allenamento, ma ridurre gradualmente l'intensità dell'esercizio per consentire al corpo di adattarsi e recuperare. Dopo l'attività fisica, è importante monitorare eventuali sintomi tardivi di asma, come tosse, respiro affannoso o senso di costrizione toracica e in questo caso adoperare il farmaco d'emergenza.

Il reintegro dei liquidi persi durante l'allenamento è fondamentale, poiché la disidratazione può influire negativamente sulla funzionalità respiratoria. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

ECCO I 10 SINTOMI PER SCOPRIRE SE AVETE IL CANCRO ALLE OVAIE

I campanelli d'allarme che le donne dovrebbero conoscere per sapere se sono a rischio di cancro alle ovaie

Ma è anche un tumore che ha sintomi difficili da decifrare. Eppure gli scienziati hanno determinato un decalogo che tutte le donne dovrebbero conoscere. Ecco i sintomi da tenere sotto osservazione:

- 1) *I dolori prolungati alla **schiena** senza altre malattie collegate a questo sintomo, potrebbero essere un buon motivo per andare dal ginecologo;*
- 2) *Dolori al basso **addome** o nella regione pelvica;*
- 3) *Irregolarità del **ciclo mestruale** e alla quantità di sangue;*
- 4) **Fatica** e spossatezza, nel caso siano inspiegabili;
- 5) *Se avete poco **appetito** o vi saziate molto rapidamente;*
- 6) *Durante il **rapporto sessuale**, fate attenzione ad eventuali dolori;*
- 7) **Nausea** e vomito importanti possono significare il rischio di tumore alle ovaie;
- 8) *Attenzione anche al gonfiore della **pancia**: le donne che hanno il tumore alle ovaie possono anche sembrare incinta;*
- 9) *Se i **capelli** vi crescono troppo velocemente, questo potrebbe significare che avete un tumore alle ovaie. Non è detto, ma è bene tenere a mente la cosa;*
- 10) *Anche la **diarrea** troppo frequente è un sintomo da non sottovalutare.*

(*salute, Il Giornale*)

CADUCEO D'ORO 2024: 1400 VOLTE GRAZIE

Concerto di Natale e Medaglie alla Professione – Teatro di San Carlo - Napoli;
Inno d'Italia





GIURAMENTO DI GALENO



Il saluto delle Autorità



in collaborazione con



ARREDAMENTI PER FARMACIE
100% MADE IN ITALY



Banca del Fucino

1923 | 2023



CE.DI.FAR. S.p.A.

DISTRIBUZIONE FARMACI E PARAFARMACI



FARMA.INVEST



FARMA
vesuvio

COMMERCIALISTI PER FARMACIE



Federfar.Na



Federfarma Napoli



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



GIUSEPPE COMPAGNONI OSSIGENO s.r.l.



Distribuzione Farmaceutica dal 1946
Qualità e trasparenza al servizio del farmacista



ACNE AND SENSITIVE SKIN SOLUTIONS



soluzioni per l'udito



PETRONE GROUP

experts in pharmaceuticals and more



AUTOMATION TECHNOLOGIES



EVENTI FIERISTICI dal 1996



SARTORETTO VERNA

A NEW PHARMACY VISION



sofarmamorra



STUDIO FARMADATA

Studio di Consulenza per Farmacie



well officine!

PNEUMATICI & AUTOSERVICE

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
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	338 637 2785	11 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Dicembre
Pollena Trocchia	FT/PT	339 192 1967	11 Dicembre
Giugliano	FT/PT	farmaciafuturagiugliano@gmail.com	11 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 684 1113	11 Dicembre
Acerra	FT/PT	331 237 3021	11 Dicembre
Quarto	FT/PT	farmaciadelsole@gmail.com	11 Novembre
Calvizzano	FT/PT	345 073 4686	22 Novembre
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Novembre
Quarto	FT/PT	327 290 3946	22 Novembre
Acerra	FT/PT	328 073 8629	14 Novembre
Cicciano	FT/PT	farmaciacicciano@gmail.com	14 Novembre
Casavatore	FT/PT	334 312 7651	05 Novembre
Napoli Pianura	FT/PT	333 547 2553	05 Novembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	matteostabile@gmail.com	05 Novembre
Licola	FT/PT	334 703 5964	05 Novembre
Napoli - Centro	Notte	347 604 2181	05 Novembre