



Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle (I cattivi riescono sempre a farsi notare)

ESCHERICHIA COLI: i SINTOMI e come si prende

L'escherichia coli è un batterio normalmente presente nel microbiota intestinale, della più ampia famiglia di batteri Enterobacteriaceae.

Alcuni ceppi di *Escherichia coli*, tuttavia, sono causa di **patologie intestinali ed extraintestinali** che possono manifestarsi in maniera severa, in particolare nei bambini e negli anziani: è il caso, per esempio, della **sindrome emolitico uremica**, una tipologia grave di insufficienza renale.

Quali sono i sintomi dell'infezione da escherichia coli? E come si trasmette l'infezione?

ESCHERICHIA COLI: I SINTOMI principali **sintomi** delle gastroenteriti infettive da *escherichia coli* sono:

- *crampi e dolore all'addome; diarrea talvolta con sangue; nausea; vomito.*

In genere questi sintomi si risolvono naturalmente in circa **1-5 giorni**.

Tra le **patologie extraintestinali più severe** provocate dall'infezione da *escherichia coli*, invece, ci sono:

- *infezioni del tratto urinario; meningite; peritonite; polmonite; setticemia.*

L'ESCHERICHIA COLI È CONTAGIOSA?

Ma come si prende l'escherichia coli? I ceppi di questo batterio nocivi per la salute sono in genere veicolati da **cibi contaminati**, come *frutta e verdura cruda, latte non pastorizzato, carne non adeguatamente cotta, o acqua contaminata*.

L'infezione da *escherichia coli* può avvenire anche tramite **contatto tra persone**, in particolare quando una persona infetta non si lava in modo corretto le mani. Non è possibile prevenire l'infezione di *escherichia coli* farmacologicamente, ma si possono mettere in atto alcune strategie per diminuire la possibilità di contagio.

Per esempio, mangiare alimenti cotti, poiché il batterio è sensibile alle alte temperature, evitare il latte non pastorizzato e, se si mangiano alimenti crudi, lavarli prima accuratamente con acqua potabile. Importante anche lavare gli utensili da cucina con acqua e sapone, sia prima sia dopo il contatto con gli alimenti e in particolare quando entrano in contatto con la carne cruda, e conservare gli alimenti in contenitori separati. Importante, infine, ricordare sempre di lavarsi spesso e accuratamente le mani.

COME SI CURA L'ESCHERICHIA COLI? La maggior parte delle gastroenteriti da *escherichia coli* guarisce spontaneamente con il riposo e bevendo molti liquidi per prevenire la disidratazione.

Nei casi più gravi, in particolare in presenza di diarrea sanguinolenta, febbre molto alta o altri sintomi può essere necessario un **trattamento antibiotico**. In casi ancor più complessi come la sindrome emolitico-uremica, gravi infezioni dell'apparato urinario o la setticemia potrebbe essere necessario il ricovero.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

CONGIUNTIVITE E BLEFARITE: SINTOMI E RIMEDI

Congiuntivite e blefarite sono disturbi a carico dell'occhio.

La congiuntivite è l'infiammazione della congiuntiva, la membrana che riveste l'interno delle palpebre, mentre la blefarite è un'infiammazione del margine delle palpebre.

Quali sono i sintomi?

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Bruno Battaglia**, oculista di Humanitas San Pio X.

**CONGIUNTIVITE: QUALI SONO I SINTOMI E QUANTO DURA**

La congiuntivite è un'infiammazione della congiuntiva, la sottile membrana che riveste l'interno delle palpebre e la superficie esterna dell'occhio.

Si manifesta con sintomi comuni come **rossore, bruciore e una sensazione di corpo estraneo nell'occhio**. La congiuntivite può essere classificata in due grandi categorie:

❖ *infettiva e non infettiva.*

Anche se la presentazione clinica sia simile tra le varie forme, la causa scatenante differisce, influenzando il trattamento da adottare.

La **congiuntivite infettiva** è causata da agenti patogeni come virus, batteri, funghi o parassiti. La congiuntivite virale è la più comune e si caratterizza per secrezioni mucose.

Solitamente, inizia da un occhio per poi diffondersi all'altro e **può durare giorni o settimane**. Spesso è associata a febbre, sintomi simil-influenzali e gonfiore dei linfonodi preauricolari e sottomandibolari.

La congiuntivite batterica, invece, si manifesta con **secrezioni** più dense, muco-purulente, e ha un decorso più rapido rispetto a quella virale.

La **congiuntivite non infettiva** include forme allergiche che si manifestano soprattutto durante la primavera o in risposta all'esposizione a allergeni come peli di animali o acari della polvere.

Queste congiuntiviti allergiche sono bilaterali e accompagnate da secrezioni mucose meno abbondanti rispetto alle forme infettive e da un arrossamento meno intenso.

Possono comportare gonfiore delle palpebre e spesso sono associate a rinite allergica.

Alcune forme allergiche sono perenni, mentre altre hanno una stagionalità ben definita.

COME CURARE LA CONGIUNTIVITE

Il **trattamento** delle congiuntiviti infettive **varia a seconda della causa**. In generale, il lavaggio frequente delle mani e l'igiene degli oggetti personali come federe e asciugamani è fondamentale per prevenire la diffusione dell'infezione.

In alcuni casi, si può ricorrere a **lacrime artificiali** e **impacchi freddi** per alleviare i sintomi e ridurre il gonfiore delle palpebre. Per le forme batteriche, l'oculista può prescrivere colliri antibiotici, talvolta associati a cortisone.

È importante evitare l'uso di antibiotici per le forme virali, poiché non hanno efficacia e possono promuovere lo sviluppo di resistenze.

Le congiuntiviti infettive sono spesso auto-risolventi, ma una visita oculistica è necessaria se si usano lenti a contatto, poiché esiste il rischio di complicazioni più gravi come la cheratite.

Il trattamento principale della congiuntivite allergica consiste nell'uso di **colliri antistaminici o cortisonici**, associati a lacrime artificiali e impacchi freddi per alleviare il gonfiore e il disagio. È importante evitare l'esposizione agli allergeni responsabili quando possibile.

In alcuni casi, anche se i test allergologici possono risultare negativi, è consigliato prestare attenzione ai sintomi stagionali o ambientali.

Le lenti scure sono particolarmente utili nelle giornate luminose, poiché aiutano a proteggere gli occhi dalle radiazioni UV che possono peggiorare i sintomi.

BLEFARITE: LE CAUSE E LA CURA

La blefarite è un'inflammatione del margine delle palpebre ed è una delle patologie oculari più diffuse. Sebbene non causi solitamente gravi problemi, può provocare fastidi come **bruciore, lacrimazione e arrossamento delle congiuntive e delle palpebre**. Esistono diverse forme di blefarite, ognuna legata a cause specifiche.

Una delle forme più comuni è la **blefarite da Demodex**, causata da un acaro della pelle che prolifera tra le ciglia, generando infiammazione attraverso i suoi prodotti di scarto. Un'altra forma frequente è quella da **infezione da stafilococco**, che se non trattata, può portare a complicazioni gravi come cheratite marginale o ulcere ricorrenti sulla cornea. Alcuni casi di blefarite sono associati a **malattie cutanee** come l'acne rosacea, caratterizzata da rossore e infiammazione del volto e delle palpebre, con la presenza di piccoli vasi sanguigni anomali che rilasciano sostanze infiammatorie. In certi casi, la blefarite può essere collegata a **disturbi gastrointestinali**, come la sindrome del colon irritabile, la malattia di Crohn o la rettocolite ulcerosa.

L'infiammazione causata dalla blefarite porta a una disfunzione delle *ghiandole di Meibomio*, che si trovano all'interno delle palpebre e producono una componente importante del film lacrimale.

Quando queste ghiandole sono compromesse, la qualità del film lacrimale si riduce, causando una rapida evaporazione delle lacrime e una sensazione di occhio secco.

Questa condizione può portare a una lacrimazione eccessiva (*epifora*) e, in alcuni casi, alla formazione di **calazio**, *cisti infiammatorie che possono persistere per mesi* e, talvolta, richiedere un intervento chirurgico per essere rimosse.

La terapia per la blefarite varia, ma nella maggior parte dei casi prevede una buona igiene palpebrale con prodotti specifici, massaggi delle palpebre, l'uso di lacrime artificiali e, in alcune situazioni, il trattamento con cortisone e antibiotici.

In certi casi, gli oculisti possono anche prescrivere integratori per migliorare la flora intestinale.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**SPORT INVERNALI E STANCHEZZA:
COME PREVENIRE I TRAUMI?**

Praticare sport invernali come sci, pattinaggio o ciaspole può essere molto appassionante, ma è fondamentale non sottovalutare la stanchezza.

La **stanchezza, infatti, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per gli incidenti.**

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Federico D'Amario**, Responsabile di Ortopedia Protesica e Ricostruttiva Anca e Ginocchio di Humanitas San Pio X.

**QUALI SONO I PRINCIPALI SINTOMI DELLA STANCHEZZA DURANTE GLI SPORT INVERNALI?**

Secondo i dati del Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, **circa un terzo degli incidenti sulla neve sono attribuibili proprio a stanchezza e distrazione.**

Riconoscere i segnali, i propri limiti e sapere quando fermarsi è importantissimo. Non sono dunque da sottovalutare **sintomi** come:

- **dolore muscolare; movimenti meno fluidi**
- **fame; sensazione di freddo.**

COME RIDURRE IL RISCHIO DI INFORTUNI?

Pianificare una **preparazione presciistica** mirata, iniziando 2-3 mesi prima di affrontare le piste, è una buona strategia per ridurre il rischio di lesioni a muscoli, legamenti e articolazioni. È importante seguire programmi personalizzati di potenziamento muscolare, adattati alle proprie esigenze fisiche, e abbinare un riscaldamento adeguato e sessioni di stretching prima di ogni attività sulla neve.

Bisogna poi valutare attentamente il proprio stato di forma fisica, a partire dalla resistenza muscolare, prima di cimentarsi in competizioni amichevoli, anche se si tratta di attività apparentemente meno impegnative come bob o slittino. Pur essendo molte attività invernali che tendenzialmente vengono praticati da soli, è meglio muoversi in gruppo. In caso di affaticamento, crampi o dolori muscolari, avere qualcuno accanto può aiutare.

La prevenzione degli infortuni passa anche attraverso una corretta idratazione e un'alimentazione equilibrata. Seguire una **dieta sana e adeguata**, scegliendo cibi leggeri ma ricchi di nutrienti, aiuta a recuperare le energie necessarie per affrontare gli sport invernali, spesso impegnativi sotto il profilo fisico. In questo modo, si possono mantenere adeguate riserve di glucosio intramuscolare, fondamentali per rallentare l'insorgere della fatica e consentire al corpo di sostenere l'attività fisica senza esaurire le sue "batterie", garantendo riflessi sempre pronti.

L'**idratazione** è altrettanto importante: bere acqua, tè o tisane aiuta a mantenere una buona concentrazione, evitando bevande alcoliche come bombardini, che possono compromettere i riflessi e la capacità di attenzione. Anche durante una semplice escursione con le ciaspole, bisogna rimanere vigili e prestare attenzione a dove si mettono i piedi.

COSA FARE DOPO UNA CADUTA SULLA NEVE?

Le cadute causate da disattenzione o affaticamento sulla neve e sul ghiaccio, specialmente se avvengono a velocità sostenuta o per collisioni con altre persone, possono provocare infortuni di diversa gravità, interessando gambe, ginocchia, caviglie, spalle, mani, gomiti, polsi e anche il bacino.

In caso di **fratture** o **lussazioni** evidenti, è necessario contattare immediatamente i soccorsi e recarsi al pronto soccorso. Negli altri casi, è importante non riprendere l'attività sportiva e monitorare i sintomi. Se il dolore persiste per più di 1-2 giorni, se si avvertono difficoltà di movimento, gonfiore, ematomi o limitazioni funzionali, è consigliabile consultare uno specialista.

In genere, l'ortopedico, oltre alla visita clinica, può prescrivere esami diagnostici strumentali per identificare eventuali lesioni non visibili. Può prescrivere analgesici per il controllo del dolore, un tutore o l'uso di bastoni canadesi (stampelle) per un periodo variabile da pochi giorni a qualche settimana.

Dopo la fase acuta, è utile un controllo per valutare la guarigione e definire il percorso terapeutico, che potrebbe prevedere protocolli riabilitativi, trattamenti per ridurre gonfiore e dolore o altre terapie conservative. Nei casi più complessi, come lesioni ai legamenti in pazienti con particolari necessità di recupero funzionale o fratture scomposte, può essere indicato ricorrere alla chirurgia. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

LA PRIMA DIAGNOSI SI FA SULLA LINGUA

Combinati con altri sintomi, i suoi cambiamenti possono indicare la presenza di specifici problemi di salute

COSA SIGNIFICA SE LA LINGUA È GONFIA?

Cosa si può invece nascondere dietro ad apparentemente innocui cambiamenti del suo colore?

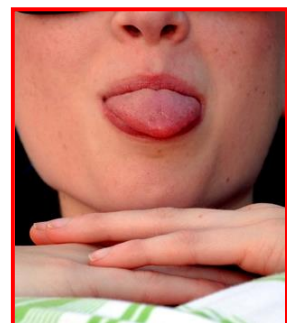
Oggi un nuovo **software** promette di dare una risposta a queste e ad altre domande simili. Messo a punto da ricercatori in India, il programma analizza **immagini digitali** della lingua e combina le informazioni così ottenute con quelle ricavate da **questionari standard** mirati all'individuazione di altri possibili sintomi.

Il risultato è una **diagnosi preliminare** che può suggerire se è il caso di sottoporsi ad accertamenti per smascherare definitivamente il problema alla base dei sintomi osservabili in bocca.

Attualmente il nuovo software, descritto sulle pagine dell'*International Journal of Biomedical Engineering*, permette di identificare **14 diverse patologie**.

L'aspetto della lingua può infatti portare a sospettare la presenza di disturbi variabili dal *semplice raffreddore alla bronchite*, passando per *influenza, infezioni alla gola, sinusiti, allergie, asma edema polmonare* e anche *intossicazioni alimentari*.

Una **lingua infiammata e biancastra** può ad es. essere il *segnale del mughetto*, mentre la presenza di **ulcere** può essere associata al *morbo di Crohn*. (*Salute, Il Sole 24Ore*)



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
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio
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