Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

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

FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli -

Anno XIV – Numero 2838 | Martedì 29 Aprile 2025 – S. Caterina da Siena

Proverbio di oggi……

Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve

ARIA FREDDA E TORCICOLLO

Un colpo d'aria fredda ed ecco che nel giro di qualche ora finiamo preda di un doloroso torcicollo. Che fare?

Sudati e alla ricerca di un pò di refrigerio, un ambiente con aria condizionata sembra un vero paradiso… ma per qualcuno nel giro di qualche ora può trasformarsi in un incubo, perché purtroppo l'aria fredda può scatenare dolori alla cervicale e torcicollo.

CHE FARE? «*Evitare di applicare ghiaccio o fare movimenti bruschi*» consiglia il presidente Gruppo Terapia Manuale dell'Associazione Italiana Fisioterapisti.

Meglio l'autotrattamento con calore e pomate antinfiammatorie.

E se nel giro di 2-3 giorni l'attacco acuto non passa, conviene rivolgersi a un fisioterapista «che può curarne la causa riducendo i tempi di recupero e la probabilità di recidive».

(*Ok, Salute e Benessere*)

Perché si dice "PRENDERE IN CASTAGNA"?

Si tratta di un'espressione derivata da "prendere in marrone", considerata sinonimica, dato che castagna e marrone indicano entrambi il frutto del castagno.

Ma marrone ha anche altri significati, tra cui quello di "*errore, sbaglio*" e "*azione sconsiderata, dannosa, inopportuna*" o più semplicemente "*marachella, birbonata, scappatella*".

"Prendere in marrone", oggi non più in uso, voleva dire ***cogliere qualcuno in errore e, per estensione, anche scoprire qualcuno in un luogo o in una situazione inappropriata***.

Anche in fallo

È possibile un legame tra questi modi di dire e l'analogo "*cogliere in fallo*", in quanto sia ***fallo*** sia ***marrone*** indicano gli organi genitali maschili ed è nota l'associazione popolare tra questi e la stupidità.

GUACCI SPA Distribuzione Farmaceutica dal 1946 — Dove la **storia** diventa **futuro** — AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

ASMA: i Sintomi e cosa fare in caso di un attacco

L'asma è una malattia infiammatoria delle vie respiratorie caratterizzata da un'iperattività dei bronchi, che può portare allo sviluppo di crisi acute.

Queste crisi si manifestano con sintomi quali difficoltà respiratorie, oppressione toracica, respiro sibilante e tosse secca.

Si tratta di una **condizione cronica**, che, se non diagnosticata e adeguatamente trattata, può compromettere significativamente la qualità della vita.

L'asma può manifestarsi a causa di stimoli di natura allergica, fisica o immunologica e può aggravarsi in presenza di patologie concomitanti tra le quali la **rinosinusite cronica**, la **rinite** e il **reflusso gastroesofageo**.

Quando l'asma non risponde adeguatamente a livelli molto elevati di terapia inalatoria, si parla di **asma grave**.

Questa condizione si caratterizza per **crisi asmatiche** frequenti e di notevole entità, che spesso richiedono l'impiego di terapia cortisonica sistemica e, frequentemente, il ricovero in pronto soccorso.

Come si riconosce una crisi asmatica?

E come si può intervenire?

Ne parliamo con il professor **Enrico Heffler**, responsabile del Centro di Medicina Personalizzata: Asma e Allergologia, presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

COSA SUCCEDE DURANTE UN ATTACCO D'ASMA?

In condizioni normali, l'**aria** passa attraverso i **bronchi** incontrando unicamente la resistenza fisiologica delle pareti bronchiali: lo stesso avviene anche in persone affette da asma, quando adeguatamente trattate.

In presenza di **asma non trattata** o non sufficientemente controllata, invece, l'infiammazione che caratterizza la malattia induce le cellule muscolari che contornano le pareti dei bronchi a contrarsi, determinando quello che viene definito "**broncospasmo**", ossia una vera e propria chiusura delle vie aeree.

Inoltre, l'infiammazione stessa determina un'eccessiva **produzione di muco** che, in alcuni casi, può creare veri e propri tappi nei bronchi.

Tutto ciò comporta una riduzione dello spazio che l'aria ha a disposizione per scorrere normalmente, con lo sviluppo dei sintomi caratteristici della patologia.

Durante un **attacco d'asma** (la cosiddetta *"esacerbazione"*), inoltre, queste condizioni si verificano improvvisamente e la persona avverte una sensazione di mancanza di respiro.

QUALI SONO I SINTOMI DI UN ATTACCO D'ASMA?

I **sintomi** caratteristici dell'asma sono:

- *dispnea (mancanza di respiro, "fame d'aria")*
- *senso di costrizione toracica*
- *sibili respiratori*
- *tosse secca*

Nella maggior parte dei casi, la persona è anche affetta da malattie delle alte vie aeree, come **rinosinusite cronica** e/o **rinite, solitamente di natura allergica**.

I sintomi dell'asma possono presentarsi con diversi livelli di intensità e di frequenza, a seconda della gravità del disturbo e della risposta alle terapie in corso.

COME DIAGNOSTICARE E CURARE L'ASMA?

L'insorgenza dell'asma è imprevedibile, può esordire a **qualunque età della vita**:

- viene sospettata e diagnosticata quando insorgono le prime **crisi**, spesso in concomitanza con altre **allergie**.

In generale, se la crisi d'asma è particolarmente intensa, è indicata la **terapia cortisonica orale** e, in alcuni casi, può essere opportuno accedere tempestivamente al **Pronto Soccorso**, per ricevere le prime cure, far regredire i sintomi e – se si tratta delle prime manifestazioni di sospetta asma in quel singolo paziente – iniziare un percorso di diagnosi.

La diagnosi dell'asma richiede un'attenta anamnesi e la conferma è data dall'esecuzione di esami specifici come la **spirometria** corredata da **test di broncodilatazione** o test di provocazione bronchiale.

Altri esami utili a comprendere meglio la natura dell'asma sono la misura dell'infiammazione bronchiale attraverso *analisi dell'ossido nitrico espirato* (FENO),

- i ***test allergometrici*** ed eventuali altri esami valutati dallo specialista.

Una volta individuata la tipologia d'asma, va impostata una **terapia farmacologica** con **corticosteroidi inalatori** ed eventualmente altri farmaci associati (*solitamente broncodilatatori inalatori*).

Nel caso in cui la terapia inalatoria massimale con corticosteroidi associati a broncodilatatori non dovesse risultare sufficiente a controllare l'asma e ad evitare le crisi ricorrenti (asma grave), sono indicati

- I **farmaci biologici**, che vanno scelti sulla base delle caratteristiche infiammatorie e cliniche del singolo paziente, e vengono solitamente somministrati inizialmente sotto controllo ospedaliero e – solo in un secondo momento – al domicilio.

Un'altra strategia terapeutica indicata per i pazienti asmatici allergici lievi-moderati, è

- l'**immunoterapia allergene-specifica**, la cosiddetta "vaccinazione contro le allergie", che comporta la somministrazione controllata e progressiva dell'allergene che causa le crisi d'asma per indurre l'organismo a tollerare l'esposizione naturale, e prevenire la progressione dell'asma da lieve-moderata a grave.

(*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

WORKAHOLISM: i Sintomi della Dipendenza dal lavoro

Negli ultimi anni, il termine "workaholism" è diventato sempre più frequente per descrivere una condizione in cui il lavoro prende il sopravvento sulla vita di una persona, trasformandosi in una vera e propria dipendenza.

Così come si può sviluppare una dipendenza da sostanze, è possibile che anche il lavoro diventi uno strumento per sfuggire alle difficoltà e regolare le emozioni negative.
Tuttavia, dedicare al lavoro la maggior parte delle proprie energie e tempo rischia di compro mettere l'equilibrio personale e sociale, con effetti dannosi sia a livello fisico che mentale.

COS'È IL WORKAHOLISM E QUALI SONO LE CAUSE Il workaholism, o **dipendenza dal lavoro**, si manifesta come una forma di compulsione che porta a dedicare in modo eccessivo il proprio tempo e le proprie energie all'attività lavorativa, fino a compromettere il benessere personale e le relazioni sociali. È una forma di dipendenza comportamentale simile a quella da sostanze, dove il lavoro viene **utilizzato per regolare e nascondere emozioni negative**. La condizione, pur non riconosciuta formalmente come disturbo psicopatologico, è una sindrome con sintomi specifici che tende a intensificarsi nel tempo, intaccando la qualità della vita e il funzionamento quotidiano della persona.
Le **cause che portano alla dipendenza dal lavoro** possono essere diverse.
Esistono fattori sociali e culturali che incoraggiano l'iperproduttività come segno di successo e validità personale, in particolare nelle società occidentali. In culture in cui l'abnegazione al lavoro è considerata un valore, come in Giappone, il fenomeno è oggetto di studio per i rischi di salute che comporta.
A livello psicologico, caratteristiche come il **perfezionismo**, la **bassa autostima** o una **rigidità cognitiva** favoriscono l'iperinvestimento nel lavoro. Inoltre, un ambiente familiare che enfatizza la dedizione assoluta al lavoro può contribuire a formare questa predisposizione.
Anche fattori neurobiologici possono influire: si ipotizza un coinvolgimento del sistema della dopamina, il neurotrasmettitore legato alla ricompensa e alla soddisfazione, che può portare alcune persone a cercare continuamente nel lavoro una gratificazione che non riescono a ottenere altrove.

I SINTOMI DEL WORKAHOLISM La dipendenza dal lavoro può manifestarsi attraverso una gamma di sintomi psicologici e fisici. I **sintomi psicologici** includono un costante stato di allerta, ansia e pensieri ossessivi legati al lavoro, mentre tra quelli **comportamentali** spiccano la tendenza a superare sistematicamente le ore di lavoro e a trascurare il tempo per sé e per gli altri. Sul piano fisico, le persone con workaholism possono sperimentare sintomi somatici come tensioni muscolari, **frequenti mal di testa**, disturbi del sonno e problemi gastrointestinali.
Con il tempo, il workaholism può portare a livelli elevati di stress, che si riflettono in irritabilità e scatti di rabbia, compromettendo le relazioni con i colleghi e in ambito familiare. Questi sintomi rappresentano segnali importanti che non devono essere ignorati e indicano un bisogno di intervento.

COME GESTIRE E CURARE IL WORKAHOLISM Riconoscere la dipendenza dal lavoro è il primo passo per poterla affrontare. La **psicoterapia** è il metodo più efficace per la gestione del workaholism, poiché consente di individuare e lavorare sulle radici psicologiche della dipendenza e delle emozioni negative che essa nasconde. Ogni percorso di recupero è soggettivo, poiché si basa sulla storia e sul vissuto personale della persona, e mira a ristabilire un equilibrio tra vita lavorativa e vita personale, favorendo il benessere generale. Anche l'**adozione di alcune pratiche comportamentali** può essere utile per ridurre la compulsione al lavoro. Definire dei limiti orari, riservare tempo a hobby e attività ricreative, e promuovere uno stile di vita sano sono tutte strategie efficaci. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

17 modi per ridurre il rischio di ictus, demenza e depressione. Ecco come proteggere il cervello

Un nuovo studio ha individuato i fattori di rischio comuni alle tre malattie cerebrali e i fattori che invece «proteggono» fin da giovani, ovvero stili di vita corretti, dall'alimentazione all'attività fisica, eliminando il fumo e l'eccesso di alcol, oltre a essere attivi socialmente e mentalmente

La probabilità di ammalarsi di ***ictus, demenza e depressione*** in età avanzata si potrebbe ridurre modificando alcuni comportamenti e stili di vita. La conferma arriva da un nuovo pubblicato sul *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* .

I ricercatori hanno identificato 17 fattori di rischio comuni a queste tre malattie cerebrali: se modificati, potrebbero essere prevenuti almeno il 60% degli ictus, il 40% dei casi di demenza e il 35% dei casi di depressione in età avanzata.

Lo studio

I ricercatori hanno esaminato precedenti studi scientifici sui fattori di rischio associati a ictus, demenza e depressione in età avanzata e hanno identificato quelli modificabili, condivisi da almeno due delle tre patologie. Hanno poi stimato l'impatto relativo di ciascun fattore di rischio sugli anni di vita persi per mortalità prematura e quelli vissuti in condizioni di disabilità.

«Lo studio – ha identificato 17 fattori di rischio modificabili comuni a ictus, demenza e/o depressione in età avanzata. Esistono molte azioni che le persone possono intraprendere per ridurre il rischio di queste malattie cerebrali legate all'età».

Cosa tenere sotto controllo Tra i fattori di rischio condivisi da almeno due delle patologie ci sono:

- pressione (alta); indice di massa corporea (obesità o sovrappeso); malattie renali;
- glicemia a digiuno (diabete); colesterolo (alto); consumo di alcol; sintomi di depressione;
- dieta; perdita dell'udito; dolore; attività fisica; attività cognitiva; avere uno scopo nella vita;
- sonno; fumo; relazioni sociali; stress.

I fattori con un maggiore impatto

I fattori che hanno avuto il maggiore impatto sull'incidenza e sul peso di ictus, demenza e depressione in età avanzata sono in particolare: **ipertensione gravi malattie renali**.

Influiscono, poi, altri fattori di rischio quali:

- *diabete, obesità, ipercolesterolemia, fumo, sedentarietà, solitudine,*
- *disturbi del sonno, depressione , dolore che interferisce con le normali attività quotidiane, stress.*

Molti di questi fattori possono essere tenuti sotto controllo grazie a terapie farmacologiche e a modifiche negli stili di vita.

Cosa «protegge» Svolgere una regolare **attività fisica e attività ricreative** che impegnano il cervello, come per es. i puzzle e la lettura, sono stati associati a un minor rischio di malattia.

Come pure riducono il rischio di malattie cerebrali una dieta sana a base di verdure, frutta, pesci ricchi di omega 3, avere relazioni sociali, non fumare. Insomma, valgono le solite raccomandazioni: ***stili di vita corretti, dall'alimentazione all'attività fisica, eliminando il fumo e l'eccesso di alcol***; e poi: essere attivi socialmente, mentalmente, fisicamente, quindi tenere allenato il fisico (passeggiando o anche iscrivendosi a un corso di danza o ginnastica) ma anche la mente (leggendo libri o col classico cruciverba), e coltivare le relazioni sociali. Il messaggio è semplice:

- anche se il nostro cervello invecchia, la sua salute dipende anche da noi. *(Salute, Corriere)*

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
Sorrento parafarmacia	FT/PT	dott.fabriziadeangelis@gmail.com	29 Aprile
Varcaturo	FT/PT	340 077 4834	29 Aprile
Napoli Ponticelli	FT/PT	334 618 8048	29 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	333 547 2553	23 Aprile
Boscoreale	FT/PT	340 097 4892	23 Aprile
Napoli Loggetta	FT/PT	333 100 4446	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	081 218 2443	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Marano	FT/PT	328 752 1018	11 Aprile
Giugliano	FT/PT	349 426 6271	11 Aprile
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	11 Aprile
Pompei	FT/PT	339 391 3325	7 Aprile
Pomigliano	FT/PT	farmaciealfa@gmail.com	7 Aprile
Napoli Arenella	FT/PT	candidature@cifariello.com	7 Aprile
Acerra	FT/PT	348 702 2524	1 Aprile
Napoli	FT/PT	347 455 3537	1 Aprile
Arzano	FT/PT	333 967 5989	1 Aprile

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	**Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV**	*G. Argenziano C. Giorgio*	**In accreditamento**
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	**Medicazioni avanzate in Farmacia: Ruolo del Farmacista**	*Edi Mattera*	**In accreditamento**
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	**Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista**	*A. Maffettone B. Politi*	**In accreditamento**
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	**Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista**	*G. Nardone*	**In accreditamento**
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1**	*S. Serao Creazzola E. Granata;. A. Venturelli*	**3**
Martedì 27 Maggio h21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord**	*M. Fusco E. D'Ambrosio*	**3**
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	**Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud**	*E. Nava C. Mancaniello; R.Menna*	**3**

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare.**
L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente ***Vincenzo Santagada*** promotore insieme a ***Raffaele Marzano***.

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	*Farmacia S. Caterina*	**Caivano**	**1 Marzo**	*Farmacia Elifani*	**Meta**
19 ottobre	*Farmacia Cirino*	**Mugnano**	**8 Marzo**	*Farmacia Cifariello*	**Napoli**
9 novembre	*Farmacia Morrica*	**Marano**	**15 Marzo**	*Farmacia Visconti*	**Nola**
16 novembre	*Farmacia del Corso*	**Frattamaggiore**	**22 Marzo**	*Farmacia La Flora*	**Casalnuovo**
23 novembre	*Farmacia Procaccini*	**Napoli**	**29 Marzo**	*Farmacia Cannone*	**Napoli**
30 novembre	*Farmacia Associate*	**Afragola**	**5 Aprile**	*Farmacia Nocerino*	**Carbonara**
7 Dicembre	*Farmacia Guacci*	**Castellammare**	**12 Aprile**	*Farmacia dello Iacovo*	**Napoli**
14 Dicembre	*Farmacia Improta*	**Villaricca**	**3 Maggio**	*Farmacia Terranova*	**Napoli**
21 Dicembre	*Farmacia Zaccariello*	**Pozzuoli**	**10 Maggio**	*Farmacia Brignola*	**Giugliano**
11 Gennaio 25	*Farmacia Pezzullo*	**Qualiano**	**17 Maggio**	*Farmacia Iorio*	**Napoli**
18 Gennaio	*Farmacia Stabile*	**Napoli**	**24 Maggio**	*Farmacia Salvati*	**Napoli**
25 Gennaio	*Farmacia Palagiano*	**S. Agnello**	**31 Maggio**	*Farmacia Verdi*	**Giugliano**
1 Febbraio	*Farmacia Cantone*	**Arzano**	**7 Giugno**	*Farmacia Di Maggio*	**S. Antonio**
8 Febbraio	*Farmacia Maluvia*	**Pozzuoli**	**14 Giugno**	*Farmacia Cozzolino*	**Casoria**
15 Febbraio	*Farmacia Carraturo*	**Napoli**	**21 Giugno**	*Farmacia Cozzolino*	**Ercolano**
22 Febbraio	*Farmacia Petrone*	**Napoli**			