



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: Parte la WEB-TV dell’Ordien di Napoli
3. Ordine: eventi Settembre

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Giovani rampanti con il cuore sempre in gola
5. Valori anomali degli esami del sangue: quali possono essere spia di un tumore?



#### Prevenzione e Salute

6. «Mio marito fa 12 km di corsa al dì e salta il pranzo: devo preoccuparmi?»



### Meteo Napoli

Martedì 18 Settembre

• Sereno

Minima: 20° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

## Proverbio di oggi.....

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

## «Mio marito fa 12 km di corsa al dì e salta il pranzo: devo preoccuparmi?»

*Sarebbe opportuna una merenda a metà mattina con carboidrati (per esempio pane) ma anche una quota proteica (per esempio yogurt, formaggio o prosciutto)*

Pubblichiamo la domanda inviata da una lettrice al [forum Medicina sportiva](#) e la risposta data dal nostro esperto, **Gianfranco Beltrami**, specialista in Medicina dello Sport.

**DOMANDA:** *Salve, sono molto preoccupata per lo stile di vita di mio marito perché credo non sia corretto e ho paura possa causargli dei problemi. Mio marito si allena nella corsa tutti i giorni durante la pausa pranzo facendo circa 12 chilometri e saltando così il pranzo. Mangia solo una mela e un biscotto. Fa una colazione normale ma non fa spuntino né merenda. A cena mangia normalmente... forse un pochino più abbondante, ma non troppo. La domenica fa quasi sempre una gara podistica che va dai 10 km in su. Il suo peso è sempre uguale, ma correndo così tanto e mangiando così poco credo (da ignorante) che il suo metabolismo sia molto rallentato e possa avere problemi. Cosa ne pensa?* Alessandra

**RISPOSTA:** Buongiorno, ritengo che, da come la descrive, l'alimentazione di suo marito sia effettivamente carente.

Facendo un'attività abbastanza impegnativa nella pausa pranzo sarebbe opportuno che facesse una merenda a metà mattina contenente una porzione di carboidrati (per esempio pane) ma anche una quota proteica (per es. yogurt, formaggio o prosciutto).

Importantissima è anche una buona idratazione e l'assunzione di sali minerali (contenuti nella verdura e nella frutta).

Ovviamente queste sono indicazioni di massima perché solamente con una valutazione della composizione corporea e un esame del dispendio energetico è possibile stabilire un idoneo piano nutrizionale. (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE****GIOVANI RAMPANTI CON IL CUORE SEMPRE IN GOLA**

*Quando il cuore aumenta la **frequenza dei propri battiti** provoca un fastidioso malessere.*

Questo disturbo colpisce spesso anche i giovani, in periodi di forti stress psico-fisici, ad es. a causa di tensioni sul lavoro o problemi familiari. Solitamente non è motivo di preoccupazione, ma in certi casi è indispensabile sottoporsi a esami clinici più approfonditi.

**SI ALTERA LA FREQUENZA CARDIACA** : “Una forte emozione o uno stress fisico – possono provocare fenomeni di **palpitazioni**.”

Si verifica un’alterazione del **sistema nervoso simpatico**, che regola la frequenza cardiaca.

Il **sistema nervoso simpatico**, che collega il sistema nervoso centrale agli organi periferici, può essere considerato come il sistema “**freno/acceleratore**” di un’automobile.

In situazioni di **stress** prevale l’azione del **sistema ortosimpatico**, cioè l’ “acceleratore”, che provoca **aumento della frequenza cardiaca**, aumento della **pressione arteriosa**, talvolta possibile induzione di **extrasistoli**, cioè battiti cardiaci anticipati.

Anche lo sforzo fisico (*salire le scale, ad es.*) può provocare un aumento della **frequenza cardiaca** e della **pressione arteriosa**. Ciò avviene perché, per adeguare l’aumento del fabbisogno di sangue e ossigeno dei muscoli e dei vari organi, il cuore deve inviare in circolo una maggiore quantità di sangue, deve in sostanza “pompare” di più.

Lo stress psichico è, in questo senso, molto simile allo sforzo fisico. L’alterazione del ritmo cardiaco, cioè l’**aritmia** può essere avvertita come una sensazione fastidiosa e preoccupante”.

**RIVOLGERSI AL MEDICO**: “E’ sempre bene sottoporsi a una **visita cardiologica** – per accertarsi che responsabili della sintomatologia soggettiva non siano alterazioni strutturali dell’apparato cardiocircolatorio.

Le **aritmie cardiache**, infatti, sono irregolarità dell’attività elettrica del cuore che possono essere del tutto innocue, ma possono anche o provocare disturbi seri o essere la spia di una alterazione organica. Un giovane che si trovi in un periodo di intensa attività lavorativa, sottoposto a uno stress continuo, può essere soggetto a episodi di palpitazioni fastidiosi ma non preoccupanti: una visita cardiologica e un **elettrocardiogramma** sono utili per tranquillizzarsi. Se il cuore è sano, questi periodi di stress non causano particolari problemi, ma se vi sono altri fattori di rischio, come ad es. il **diabete**, l’**ipertensione** e il **colesterolo** alto occorre prendere in considerazione di sottoporsi a esami più approfonditi”.

**INDAGINI PIÙ APPROFONDITE**

“Se gli episodi di **tachicardia** sono frequenti o immotivati e senza una causa scatenante, si riscontrano cioè in momenti di tranquillità, non collegabili a uno stress, è indispensabile sottoporsi a esami più approfonditi. Il semplice elettrocardiogramma di base, infatti, non è sempre in grado di mettere in evidenza un’ anomalia patologica, ad esempio quando il disturbo soggettivo non si manifesta durante la registrazione dell’elettrocardiogramma

La prima indagine consigliata è l’**Holter**, la registrazione elettrocardiografica di lunga durata: *su nastro o scheda magnetica viene registrato l’elettrocardiogramma continuativo nel corso delle 24 ore*. Al paziente viene consegnato un diario su cui annotare le diverse azioni compiute (*salire le scale, mangiare, dormire...*) e i sintomi corrispondenti (palpitazioni, affanno, stanchezza improvvisa...), così che il cardiologo possa confrontare i dati strumentali con la sintomatologia.

Un altro esame utile è l’**ecocardiogramma** che, tramite gli **ultrasuoni**, è in grado di indagare sull’anatomia e la funzionalità del cuore.

Se gli episodi di palpitazioni si presentano in concomitanza di sforzi fisici può essere utile sottoporsi a un elettrocardiogramma sotto sforzo”.

(*Salute, Humanitas*)

**SCIENZA E SALUTE**

## VALORI ANOMALI DEGLI ESAMI DEL SANGUE: quali possono essere spia di un tumore?

*Diagnosi precoce significa avere maggiori probabilità di guarigione o di successo delle cure.*

Per questo gli esperti della Società Italiana di Ematologia, riuniti al Congresso Americano di Ematologia in corso ad Atlanta, invitano a **non trascurare determinati segnali che potrebbero essere indizio della presenza di un tumore.**

Ma anche di molte alte patologie, meno gravi, perché spesso questi valori si alterano quando nell'organismo qualcosa non funziona. «Senza allarmarsi troppo e senza indugiare a lungo, quando determinati valori risultano anomali è importante parlare con il proprio medico, che stabilirà se sono necessari approfondimenti o una visita con lo specialista» spiega Fabrizio Pane, presidente Sie.

### **Cos'è l'emocromo**

«L'emocromo (abbreviazione di esame emocromocitometrico) è l'esame del sangue più frequentemente richiesto dal medico o dallo specialista. Può essere richiesto come controllo di routine, oppure come prima verifica in presenza di "qualcosa che non va":

quando una persona ha segni di infezione, è debole o stanco, oppure presenta infiammazioni (gonfiori), lividi o sanguinamenti.

Alcune di queste condizioni possono richiedere terapie, altri possono risolversi spontaneamente. L'emocromo può anche essere influenzato da vari farmaci e da carenze alimentari».

In pratica l'emocromo consiste in un semplice prelievo che permette di ottenere informazioni sulle cellule presenti nel sangue di un paziente (**globuli rossi, globuli bianchi e piastrine**), misura quante sono e le loro caratteristiche fisiche, per esempio le dimensioni, la forma e il contenuto.

### **Quali malattie può indicare**

Quando leggendo gli esiti dell'emocromo si trovano gli «**asterischi**», ad indicare valori fuori dai parametri di normale riferimento, le cause possono essere molte. I risultati dell'esame aiutano nella diagnosi di:

- ❖ *anemia, carenze di vitamine e di minerali, disidratazione o perdita di liquidi, infezioni, infiammazioni, insufficienza o sviluppo anormale del midollo osseo, malattie autoimmuni* (disturbi in cui il sistema immunitario del soggetto attacca il proprio corpo),
- ❖ *alterazioni congenite dei globuli rossi* (come nella talassemia o nella sferocitosi ereditaria)
- ❖ **tumori, sia del sangue che in altre parti dell'organismo.**

### **Globuli bianchi: i valori normali**

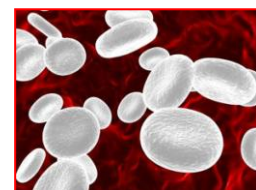
«I **globuli bianchi, o leucociti**, sono le cellule del sangue che combattono le infezioni. I globuli bianchi vengono misurati in migliaia per microlitro o millimetro cubo (mm<sup>3</sup>) di sangue.

Il risultato riporta il numero totale, ma di norma viene anche eseguita

- ❖ la **formula leucocitaria** (o conteggio differenziale leucocitario) che valuta i vari tipi di globuli bianchi (*neutrofili anche detti granulociti, linfociti, monociti, eosinofili, basofili*), che hanno ciascuno il proprio ruolo distinto per mantenerci sani.

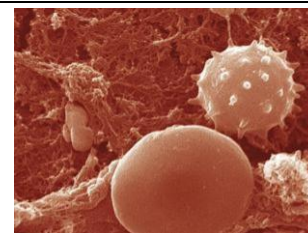
I **valori normali di globuli bianchi** nel sangue sono tra **4.000 e 10.000** per microlitro;

- ✓ *granulociti neutrofili* (valori nella norma: 2.000-6.000/mm<sup>3</sup>)
- ✓ *linfociti* (1.500-3500/ mm<sup>3</sup>) sono gli altri tipi più numerosi presi in considerazione».



### **Globuli bianchi bassi**

«Una riduzione dei globuli bianchi può verificarsi per ragioni non legate a un tumore - continua Pizzolo -, come per esempio un'infezione virale. Ma una grave riduzione dei neutrofili (meno di 1.000-500) è la spia di un midollo osseo malato e può essere collegata a varie forme di leucemia, mielodisplasie, midollo povero per aplasia. Ciò è molto più probabile se sono ridotte anche le piastrine e l'emoglobina».

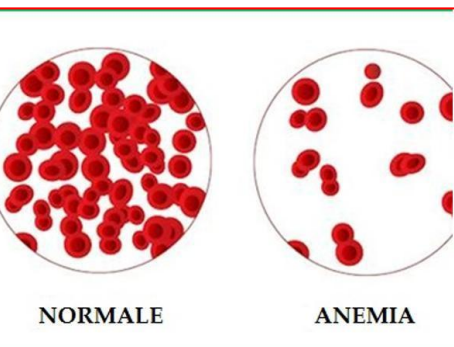


### **Globuli bianchi alti**

I globuli bianchi sono normalmente più alti nei bambini, dopo intenso esercizio fisico, in gravidanza, in corso di infezioni batteriche (neutrofili) o virali (linfociti). Un aumento della quantità di queste cellule permette di evidenziare l'attivazione del sistema immunitario, in genere verso una qualche minaccia effettiva (infezione) o potenziale; dall'analisi dei singoli tipi di leucociti è poi possibile farsi un'idea abbastanza precisa della natura dell'eventuale infezione (virale, batterica, parassitaria) o di un altro disturbo (per esempio un tumore). «Valori molto aumentati (anche oltre 100.000) si trovano in varie forme di leucemia sia in quelle acute (più gravi, cellule immature) che in quelle croniche (meno gravi, cellule dall'aspetto maturo)» spiega Pizzolo.

### **Emoglobina e globuli rossi: i valori normali**

I globuli rossi (valori normali 4,5-5,8 milioni per mm<sup>3</sup>) contengono emoglobina (12,5-16 grammi per decilitro) che trasporta ossigeno ai tessuti. La quantità di ossigeno legata all'emoglobina contribuisce a rendere queste cellule rosse. La scarsa ossigenazione dei tessuti porta a facile affaticamento muscolare, stanchezza, accelerazione dei battiti cardiaci, palpitazioni, sensazione di difficoltà respiratoria.



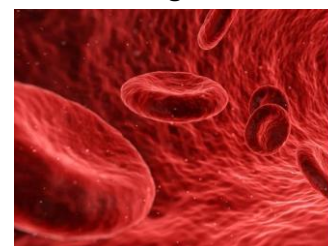
### **Globuli rossi bassi**

«Quando i valori di emoglobina sono inferiori a 12,5 grammi per decilitro nella donna e a 14,5 nell'uomo è presente anemia - chiarisce Pane -. Valori ridotti sono frequenti negli anziani. Le cause sono molte, per lo più legate a un ridotta produzione: la forma più frequente è l'anemia sideropenica (scarsità di ferro), ma anche la carenza di Vitamina B12 e Folati può provocare anemia. Una grave (inferiore a 8 grammi) e rapida (nel giro di giorni o settimane)

riduzione dell'emoglobina può fare sospettare un malfunzionamento del midollo osseo per sostituzione da parte di cellule malate (soprattutto leucemie acute ma anche leucemie croniche, mielodisplasie, mieloma, linfoma). Più raramente l'anemia può dipendere da un'aumentata distruzione dei globuli rossi (emolisi)».

### **Globuli rossi alti**

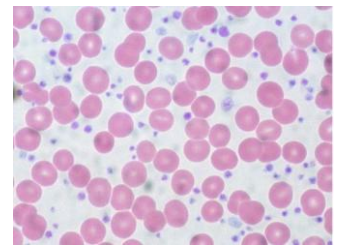
«Un aumento del numero dei globuli rossi (superiore a 5,8 milioni per microlitro cubo) associato ad aumento dell'emoglobina (superiore a 16,5 grammi per decilitro) e dell'ematocrito (cioè il volume occupato dai globuli rossi rispetto al plasma superiore a 50 per cento) indica una poliglobulia - dice Pane -, che può avere molte cause, tra le quali la policitemia vera, rara forma di tumore del sangue. In quest'ultimo caso la produzione dei globuli rossi non viene più regolata dai meccanismi di controllo dell'organismo e valori molto aumentati con ematocrito fino a oltre il 60% ne sono una spia».



### ***Piastrine: i valori normali***

Le piastrine servono a regolare, insieme ad altri meccanismi, la coagulazione del sangue. La conta piastrinica è il numero di piastrine in migliaia per microlitro di sangue.

I **valori normali** sono compresi tra **150.000 e 400.000 per  $mm^3$** .



### ***Piastrine basse***



Un abbassamento delle piastrine può dipendere da molte cause.

«Se la riduzione è isolata (*senza alterazioni dei globuli bianchi e dell'emoglobina*) è per lo più di natura autoimmune, ovvero secondaria a distruzione delle piastrine da parte di anticorpi prodotti, per cause quasi sempre difficili da chiarire, dal proprio organismo-.

**Valori molto ridotti** (inferiori a 30-50.000 per  $mm^3$ ) in presenza di alterazioni dei globuli bianchi e di anemia sono sospette per un cattivo funzionamento del midollo osseo, in particolare per una **leucemia acuta**».

### ***Piastrine alte***

«Valori di piastrine non molto aumentati (attorno alle 500.000 per microlitro cubo) possono riscontrarsi in diverse situazioni come stati infiammatori e anemia da carenza di ferro.

Mentre se **l'aumento** è notevole (fino a oltre un milione per microlitro cubo) sono da riferire a una malattia proliferativa del midollo osseo, per lo più una trombocitemia essenziale, altra rara forma di tumore ematologico».

### ***Il volume corpuscolare medio o MCV***

Oltre alle conta delle cellule del sangue, l'emocromo fornisce altre utili informazioni.

«Tra queste, in particolare, quelle sull'**MCV** (volume corpuscolare medio) dei globuli rossi -, che ci dice se i globuli rossi sono più grandi (macrocitosi) o più piccoli (microcitosi) rispetto ai valori normali.

**Un'anemia macrocitica** (MCV superiore a 95 femtolitri) può dipendere da molte cause come scarsa introduzione (cattive abitudini alimentari) o scarso assorbimento (esempio da alcolismo) di folati e vitamina B12, oppure una malattia del midollo osseo chiamata mielodisplasia.



**L'anemia microcitica** (MCV inferiore a 80) è tipica

- ❖ della carenza di ferro (da scarso assorbimento, da perdite mestruali)
- ❖ da altre perdite dal tubo digestivo dovute a varie cause tra le quali i tumori intestinali)
- ❖ ma anche di forme congenite come la talassemia anche nella sua versione asintomatica (*beta talassemia eterozigote*)».

(Salute, Corriere)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

*Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.*

***I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.***



**Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.**

La Web Tv dell'Ordine, ha avviato il 15 Settembre 2018, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

**Come seguire la WEB-TV**

: collegarsi sul Portale Istituzionale

[www.ordinefarmacistinapoli.it/](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/) sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi due servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "Una Visita per Tutti":

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



## Progetto “Una Visita per Tutti” : GLI EVENTI DEL MESE DI SETTEMBRE

Di seguito l'elenco degli eventi previsti per il mese di Settembre

### Progetto “Una Visita per Tutti”

<p style="text-align: center;"><b>Mese di Settembre dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa</b></p>	
<p><b>Giovedì 20 Settembre</b> (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p><b>ARZANO</b> (NA): Via Luigi Rocco, n. 115</p>
<p><b>Sabato 22 Settembre</b> (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p><b>LACCO AMENO - Ischia</b> (NA); Piazza Santa Restituta, n. 5</p>
<p><b>Lunedì 24 Settembre</b> (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p><b>CASAVATORE</b> (NA); Piazza Gaspare di Nocera, n. 1</p>
<p><b>Martedì 25 Settembre</b> (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p><b>MELITO di Napoli</b> (NA); Via Madonelle, n. 4</p>

#### A lato alcune immagini dell'evento di **AGEROLA**:

il Camper della Salute dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta ad Agerola per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**.

Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**.

Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **100 visite mediche con esame ecocolor Doppler**.





**XXXIII**  
**Congresso**  
**Internazionale**  
**Della Società Farmaceutica**  
**del Mediterraneo Latino**

---

L'ADERENZA ALLA TERAPIA E LA  
PRESA IN CARICO DEL PAZIENTE

PROGRAMMA DEFINITIVO

**20 / 22 Settembre 2018**

Hotel Royal Continental, via Partenope 38-44  
Sala Compagna, Castel dell'Ovo, Via Eldorado, 3

**Napoli, Italia**