Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

farma DAY

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

Anno VII – Numero 1462 Lunedì 19 Novembre 2018 – S. Fausto Martire

AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto "Un Farmaco per tutti" "Una Visita per Tutti"
2. Ordine: WEB-TV dell'Ordine di Napoli
3. Corso FAD in farmaFAY
4. Ordine: Eventi Novembre

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. Che cos'è l'INFLUENZA, e perché va presa sul Serio?
6. 6 motivi per cui hai sempre freddo
7. Ansia da smartphone. Si chiama RINGXIETY, una sindrome riconosciuta in Usa: Senti lo squillo anche se nessuno chiama

novità

Prevenzione e Salute

8. Sai cosa fare quando prendi il raffreddore?
9. calo di pressione, perché avviene e cosa fare

Proverbio di oggi.....

E' 'nu scoglio ca nun fa patelle E' uno scoglio piatto - un avaro

Che cos'è l'INFLUENZA, e perché va presa sul Serio?

Come distinguere l'influenza vera e propria dai classici malanni di stagione? Quali sono i sintomi, e quali le conseguenze su chi ha pregressi problemi di salute?

Se nel linguaggio comune definiamo "influenza" qualunque malessere che coinvolga brividi e raffreddore, l'**influenza** vera e propria è un'infezione stagionale acuta caratterizzata da febbre alta (oltre 38 °C) improvvisa, dolori muscolari e articolari, mal di testa e malessere generale, nonché sintomi respiratori come tosse, mal di gola, naso congestionato o che cola.

In tutti gli altri casi, si parla di infezioni respiratorie acute o *sindromi parainfluenzali*: esistono ***262 virus noti*** che determinano forme simili all'influenza con sintomi diversi e più lievi, e che possono colpire in qualunque periodo dell'anno (non solo in inverno).

COME CIRCOLA. L'influenza è causata da quattro diverse famiglie di virus (due ceppi di virus A e due di virus B) e **si trasmette facilmente da persona a persona** insieme alle minuscole goccioline di aria e muco esalate durante colpi di tosse e starnuti. Si diffonde anche attraverso le superfici toccate e le "strette di mano". Il periodo di incubazione medio è di due giorni e si è contagiosi fino al quinto-settimo giorno dai primi sintomi.

"SOLO" INFLUENZA? Se per la maggior parte delle persone il decorso avviene senza complicazioni, in chi è affetto da condizioni di salute croniche a carico di cuore, polmoni, reni, fegato, sangue, in chi è diabetico o nelle donne in gravidanza, negli anziani sopra i 65 anni e nei bambini sotto i 5, o in chi è immunodepresso, per es. perché in cura per un tumore, le conseguenze possono essere più serie. Più del 90% delle morti associate all'influenza - avvengono nelle categorie più a rischio. Tra gli effetti diretti dell'influenza troviamo quelli *respiratori, come asma, bronchiti e polmoniti*, ma anche alcune conseguenze indirette poco note. Anche in chi è in buona salute, infatti, l'influenza, che è un'affezione multiorgano con una forte componente infiammatoria, comporta un rischio aumentato di infarti e ictus. (*Salute, Focus*)

ZENTIVA ZENTIVA

SCIENZA E SALUTE

SEI MOTIVI PER CUI HAI SEMPRE FREDDO

È normale avere freddo quando si esce in pieno inverno o se in ufficio l'aria condizionata è troppo forte. Ma essere costantemente infreddoliti senza un motivo apparente potrebbe anche essere segno di qualche problema di salute

Ipotiroidismo

L'ipotiroidismo è una condizione per cui la tiroide non produce sufficienti livelli di ormoni che regolano correttamente il metabolismo, che perciò rallenta. Può accadere per vari motivi, il più comune è la ***malattia di Hashimoto***, che induce il sistema immunitario ad attaccare la tiroide. Dal momento che una tiroide lenta influisce su svariate funzioni metaboliche, l'ipotiroidismo può causare una vasta gamma di sintomi, tra cui affaticamento, aumento di peso non intenzionale, stitichezza, pelle secca, capelli radi, sbalzi di umore, cicli mestruali pesanti o irregolari e una maggiore sensibilità proprio al freddo.

Anemia

L'anemia è una malattia del sangue che viene quando non si hanno abbastanza globuli rossi per trasportare l'ossigeno in tutto il corpo.
Può essere il risultato del fatto che il corpo produce troppo pochi globuli rossi, distrugge i globuli rossi in eccesso o perde troppo sangue per qualche motivo. Questo porta a una circolazione del sangue rallentata o più scarsa nelle estremità dell'organismo, il che fa sentire più freddo, in particolare nelle mani e nei piedi. Altri sintomi comuni di anemia comprendono debolezza, affaticamento, battito cardiaco irregolare, colorito pallido, dolore al petto e mal di testa. Ci sono molti tipi di anemia, ma il più comune deriva da una carenza di ferro. L'anemia può anche essere una condizione passeggera dovuta a:

- ***cicli mestruali abbondanti, gravidanza, carenze di acido folico e vitamina B-12***.

Malattia di Raynaud

La *malattia di Raynaud* è una patologia che comporta sentire le estremità fredde, scolorite (***rosse o bluastre***), intorpidite e persino dolenti in presenza di basse temperature o con un forte stress.
Succede quando i vasi sanguigni sono esageratamente costrittivi. Colpisce soprattutto le dita delle mani e dei piedi, ma può anche verificarsi nel naso, nelle labbra, nelle orecchie. A volte può essere il risultato dell'assunzione di farmaci ad es. quelli contro l'emicrania conosciuti come **ergots**, o di altri problemi di salute come la sindrome del tunnel carpale, l'aterosclerosi e l'artrite reumatoide.
Allora si parla di "**Raynaud secondario**". Quando si tratta di Raynaud primari, il trattamento ruota spesso intorno a cambiamenti dello stile di vita come indossare vestiti isolanti e usare scaldamani.

Attacchi di ansia o panico

L'ansia è più spesso associata a sentirsi sudati che a sentire freddo, ma a volte può capitare anche questo. Quando le persone sono molto ansiose, possono avere le mani fredde e viscide. E con gli attacchi di panico potrebbero venire brividi in tutto il corpo. Sono tutte sensazioni dovute alla normale risposta dell'organismo a una presunta (o reale) minaccia.

Poco sonno

Il sonno è essenziale per regolare la temperatura corporea. Se non sei abbastanza riposato potresti iniziare ad avere la sensazione di essere sempre "ghiacciato". La mancanza di sonno può compromettere il ritmo circadiano che regola metabolismo, livelli ormonali e, appunto, temperatura corporea.

La **temperatura corporea diminuisce mentre dormi**:

- se il tuo ritmo circadiano è fuori fase potrebbe farti sentire freddo mentre sei sveglio, scambiando il giorno per la notte come se avessimo un termostato interno impostato male.

Forte dimagrimento

Il tuo corpo utilizza il grasso per risparmiare energia sotto forma di calorie, quindi è logico che se il peso del tuo corpo è diminuito recentemente potresti essere più soggetto a sentire freddo.

Se la perdita di peso è legata al consumo di poche calorie, il metabolismo è rallentato e la regolazione della temperatura corporea potrebbe non essere efficiente come al solito. Ecco perché l'intolleranza al freddo può essere anche uno dei molti sintomi di un disturbo alimentare. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

Ansia da smartphone. Si chiama RINGXIETY, una sindrome riconosciuta in Usa: SENTI LO SQUILLO ANCHE SE NESSUNO CHIAMA

Si chiama ringxiety e negli Stati Uniti è una sindrome riconosciuta come ansia da smartphone.

Nel 2006 il New York Times pubblicò un articolo in cui un medico spiegava come un numero sempre crescente di proprietari di telefoni cellulari ***sentissero suonare anche quando in realtà nessuno li stava cercando***.

Adesso, è ufficialmente una patologia medica:

- **la "*ringxiety*", ansia da squillo,**

studiata da Daniel Kruger e Jaikob Djerf dell'università del Michigan.

Un campione di utenti di smartphone da loro analizzato ha ammesso,

- ***nell'80% dei casi, di sentire suonare o vibrare il telefono anche se nulla sta accadendo.***

Uno studio analogo della Georgia University spiegava come normali micro-contrazione muscolari - piccoli spasmi impercettibili prima dell'era dei cellulari - vengano scambiate per la vibrazione del telefono.

Gli scienziati parlano della ringxiety come un fenomeno psico-acustico. Il suono di un cellulare è fra 1.000 e i 6.000 Hertz, frequenza alla quale l'orecchio umano è più sensibile.

Lo psicologo americano Larry Rosen classifica la "**ringxiety**" tra i problemi psicologici creati dall'uso massiccio di tecnologia. Un fenomeno con cause sia psichiche che fisiche.

(Salute, *Huffington Post*)

SCIENZA E SALUTE

SAI COSA FARE QUANDO PRENDI IL RAFFREDDORE?

*Si tratta di una delle **infezioni virali** più diffuse al mondo e ogni anno, con l'arrivo della **stagione fredda**, coglie di sorpresa il sistema immunitario di milioni di persone.*

Per curarlo c'è poco da fare, se non aspettare che faccia il suo decorso.
Il **raffreddore** non è infatti una malattia pericolosa, a meno che non si presenti in presenza di altre patologie. Ne abbiamo parlato con il dottor Giovanni Colombo, otorinolaringoiatra di Humanitas.

Come si prende il raffreddore?

Il **rhinovirus** si diffonde attraverso un contagio che di solito avviene stando a stretto contatto con una persona raffreddata. Le minuscole gocce d'acqua che si trovano nell'aria infatti sono sufficienti a scatenare l'infiammazione che segue nel corpo in seguito alla propagazione del virus.
Molti virus del raffreddore inoltre resistono **fino a 18 ore** fuori da un organismo, quindi un ambiente può restare infetto per lungo tempo, mentre in media una persona raffreddata è più contagiosa nei **primi tre giorni** in cui sviluppa la sintomatologia.

Come si facilita la guarigione?

Quando si parla di **raffreddore** è bene cercare di capire come facilitare la **guarigione** più che di vera e propria cura. Trattandosi di un virus e non di un batterio infatti gli antibiotici non hanno alcun effetto, mentre i comuni antinfiammatori, come dice lo stesso nome di questa categoria di farmaci, non possono fare altro che alleviare i sintomi dell'infiammazione. L'unica strategia sensata possibile è quindi quella di **aspettare**.
Ciò però non significa che dovremmo continuare a fare quello che facciamo sempre.
Uscire, frequentando magari ambienti affollati, non aiuta il sistema immunitario a combattere il virus che, d'altro canto, circola più facilmente contagiando nuovi soggetti sani.
Il **riposo** e l'**isolamento** sono invece il miglior modo per aiutare il corpo a guarire, evitando che il virus mieta altre "vittime".
Chi è raffreddato dovrebbe quindi lavorare da casa, evitare i luoghi affollati come i mezzi pubblici, tossire e starnutire portando alla bocca la parte interna dell'articolazione del gomito e non le mani.
Chi non è raffreddato invece dovrebbe lavarsi spesso le mani, evitare di toccarsi di continuo la faccia e areare spesso i locali in cui si trova.

I bambini, facili bersagli del virus

Da piccoli il sistema immunitario non ha ancora "memoria" di molte infezioni, quindi non sempre reagisce con prontezza, soprattutto nel caso di infezioni di tipo virale. Per questo motivo i **bambini** si ammalano più spesso. Inoltre, frequentando ambienti comunitari come asili e **scuole** è più facile trasmettersi il rhinovirus solo, banalmente, giocando.

E la prevenzione?

Secondo le evidenze scientifiche odierne, probiotici, vitamine e integratori per "potenziare le difese immunitarie" in arrivo della stagione fredda non portano a particolari benefici per non raffreddarsi.

Quello che invece resta valido è che un **organismo in salute**, con un apparato gastrointestinale non infiammato e non sottoposto allo stress ha meno probabilità di ammalarsi.

Nei bambini l'**igiene** delle mani e la pulizia dei giocattoli può prevenire alcune infezioni.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

CALO DI PRESSIONE, PERCHÉ AVVIENE E COSA FARE

*Un **calo di pressione** può capitare, soprattutto in **estate**, durante le giornate molto calde. Ma perché si verifica un **abbassamento** della **pressione**? E cosa fare?*

La **pressione arteriosa** è sottoposta a una stretta regolazione da parte del sistema nervoso autonomo. Quando siamo fermi a riposo, i valori pressori sistolici (cioè la cosiddetta "**massima**"), sono compresi **tra 100 e 125 mmHg** e quelli di diastolica (la "**minima**") **tra 80 e 90 mmHg**.
Tuttavia la pressione arteriosa può facilmente aumentare e superare i valori di 180/100 mmHg durante un **esercizio fisico intenso** soprattutto se di tipo isometrico, come avviene quando solleviamo con le braccia un peso importante.

Cosa accade quando si ha un calo di pressione?

"Può capitare, favorita da particolari situazioni come la presenza di una elevata **temperatura** ambientale con alti tassi di **umidità** relativa, magari subito dopo aver eseguito uno sforzo fisico, che i meccanismi nervosi che regolano la pressione siano transitoriamente inefficaci nel mantenere una adeguata pressione sanguigna. Infatti se l'ambiente a noi circostante presenta una temperatura elevata, l'organismo attraverso una vasodilatazione periferica sposta una quota consistente di **sangue** nel distretto vascolare periferico sottocutaneo per favorire la termo dispersione, con un meccanismo analogo a quello del radiatore delle auto.
Se tuttavia l'individuo presenta una massa sanguigna circolante ridotta perché ad esempio ha già sudato molto e non ha bevuto a sufficienza, oppure è un anziano che sta assumendo farmaci diuretici che favoriscono la perdita di liquidi, l'incremento del flusso sanguigno sottocutaneo si traduce in una ipotensione arteriosa, cioè un **abbassamento di pressione**, che può appunto provocare **stanchezza, fatica, cardiopalmo** (perché il cuore tende a compensare l'abbassamento di pressione con una tachicardia riflessa), **vertigine**, fino a casi di **perdita di coscienza** conclamata".

La termoregolazione

"Il nostro organismo per poter funzionare adeguatamente ha la necessità di mantenere la **temperatura corporea** del "core" (cioè quella interna all'organismo) stabile, tollerando cioè solo oscillazioni comprese tra i 36.00 e 40.00°C in periferia.
Ogni nostra attività produce calore che deve essere disperso, pena l'incremento progressivo della temperatura corporea che è incompatibile con i processi enzimatici necessari per la vita. Noi disperdiamo calore da un lato incrementando la sudorazione e dall'altro portando appunto più sangue nel distretto cutaneo in modo da favorire l'evaporazione del sudore che ci "raffredda". Il raffreddamento è un meccanismo così critico per la nostra vita che l'organismo privilegia quest'ultimo, in condizioni ambientali caldo-umide, anche al prezzo di una ipotensione secondaria".

Calo di pressione, chi colpisce?

"A esserne colpiti sono soprattutto i soggetti che già soffrono di pressione bassa, in particolare le donne dai 16 ai 28 anni. Per evitare il calo di pressione è consigliabile bere molta **acqua**, mangiare un po' più salato ed evitare di dedicarsi ad attività intense nelle ore più calde della giornata".

Cosa fare in caso di comparsa dei sintomi suggestivi di un calo di pressione?

È indispensabile **sedersi subito** e nel caso questo non porti alla scomparsa dei sintomi, sdraiarsi. Un **bicchiere d'acqua** è spesso la miglior medicina. Bisogna ricordare che un bicchiere d'acqua, un rimedio che sicuramente continuerebbe a consigliare la nostra nonna, si è recentemente dimostrato avere la capacità di incrementare la pressione arteriosa attraverso l'attivazione di osmorecettori epatici in collegamento con afferenze nervose simpatiche. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA

PHARMEXPO: La più grande fiera del Centro Sud Italia dedicata al Settore Farmaceutico

Anche quest'anno l'Ordine sarà presente insieme a Fedefarma con il proprio stand e con l'organizzazione di corsi ECM e convegni (vedi Tabella).

Appuntamento per la **11° Edizione di Pharmexpo, alla Mostra d'Oltremare** di Napoli **dal 23 al 25 Novembre 2018**.

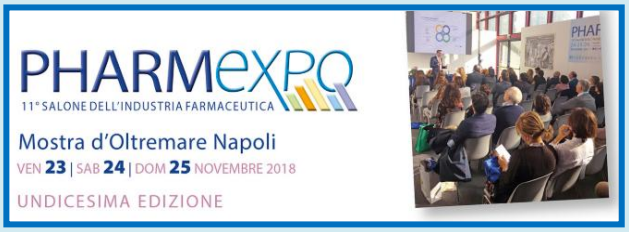
PROGRAMMA ▶ sabato 24 NOVEMBRE 2018

♦ **14.00 - 15.00** ▶ **Sala Ischia Pad. 6**
"Manovre di Antisoffocamento in caso di Ostruzione delle Vie Aeree nei Bambini e negli Adulti: Manovra di Heimlich"
Relatori: Prof. V. Santagada, Prof. M. Santomauro, Prof.ssa C. Riganti
▶ Accesso a Corso FAD da 48 Crediti ECM
Registrazione presso Stand Ordine dei Farmacisti e Federfarma

♦ **15.30 – 16.30** ▶ **Sala Procida Pad. 6**
"Farmaci Innovativi: Ruolo del Farmacista"
Relatori: Prof. V. Santagada, Prof. F. Frecentese, Prof. G. Pignataro
▶ Accesso a Corso FAD da 48 Crediti ECM
Registrazione presso Stand Ordine dei Farmacisti e Federfarma
Ritiro attestati presso Stand Farvima

PROGRAMMA ▶ domenica 25 NOVEMBRE 2018

♦ **10.00 – 11.00** ▶ **Sala Ischia Pad. 6**
"Conoscere ed Affrontare il Mal di Testa: Ruolo del Farmacista"
Relatori: Prof. V. Santagada, Prof. F. Fiorino, Prof. L. Cavallo
▶ Accesso a Corso FAD da 48 Crediti ECM
Registrazione presso Stand Ordine dei Farmacisti e Federfarma
Ritiro attestati presso Stand Farvima



La partecipazione ad ogni evento darà 48 CF ECM

Saremo presenti anche con il **Camper della Salute** e saranno effettuate Visite Specialistiche gratuite con **Eco-color Doppler per la Prevenzione di Insufficienza Venosa**.

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/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi ***6 servizi***:

1. **l'annuncio dell'apertura della Web-TV**
2. Progetto "**Una Visita per Tutti**":
3. **DDL Concorrenza**: Cosa Fare?
4. **Manovre salvavita** e defibrillatore : Ruolo del Farmacista
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**

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

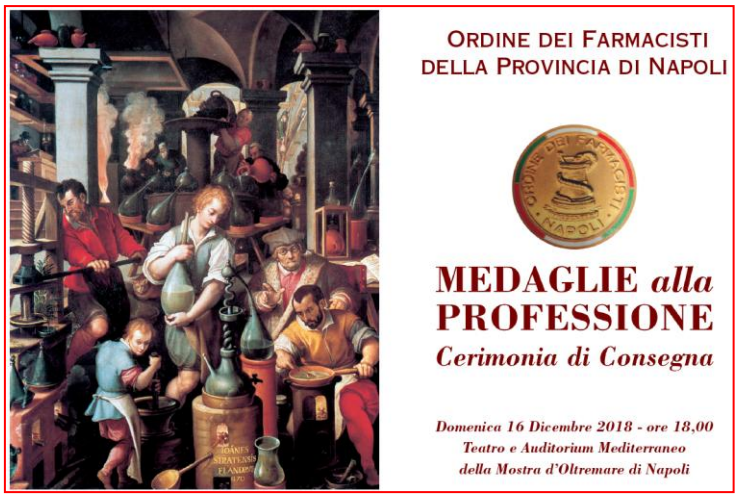
ORDINE di NAPOLI:
CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO

***Domenica 16Dicembre**,ore 18.00 – Teatro Auditorium Mostra D'Oltremare – NA*

L'**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

- ✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti.



I Colleghi che hanno svolto 65, 60 e 50 anni di Professione sono definiti "**Senatori dell'Ordine**"; costituiscono un elenco di autorevoli professionisti, cui si aggiungono i nomi degli altri festeggiati.

La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **giuramento professionale** di **Galeno**.

Ti aspettiamo per partecipare Tutti insieme,

al *Concerto di Natale*

e al

Caduceo d'Oro 2018

Valutazione delle ANALISI CLINICHE : Aggiornamento per il Farmacista

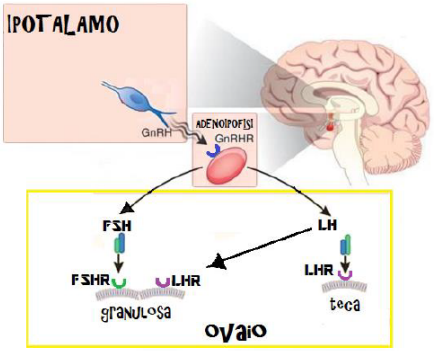
Di seguito lo schema generale del corso

SCHEMA DEL CORSO FAD IN FARMADAY: 18 CF

Modulo	TITOLO	Data	Modulo	TITOLO	Data
31	*Gonadotropine Plasmatiche (FSH, LH)*	19 Nov	34	*Analisi Feci*	22 Nov
32	*Immunoglobuline Sieriche (Ig) – Epatite*	20 Nov	35	*Analisi Urine 1*	23 Nov
33	*Insulina Plasmatica-Latticodeidrogenasi*	21 Nov		QUESTIONARO n.7	

31

GONADOTROPINE PLASMATICHE (FSH, LH)



Che cosa sono: sono gli ormoni follicolostimolante (FSH) e luteinizzante (LH). Si tratta di glicoproteine prodotte dalla parte anteriore dell'ipofisi sotto l'effetto stimolante FSH-RH e di LH-RH di origine ipotalamica e stimolante-inibente da parte dei loro prodotti (estrogeni, androgeni) in funzione dei livelli raggiunti. L'LH stimola la steroidogenesi delle cellule tecali e del corpo luteo dell'ovaio (estrogeni e progesterone) e delle cellule interstiziali nel testicolo (testosterone). L'FSH induce nei due sessi la maturazione delle cellule germinali senza alcun effetto sulla steroidogenesi. Durante l'infanzia e l'adolescenza, FSH ed LH procedono in modo identico nei due sessi. Nel maschio adulto i livelli di FSH sono costanti mentre quelli di LH si riducono nel pomeriggio, precedendo di poco l'abbassamento del livello di testosterone. Nella donna, i livelli di FSH e LH variano in rapporto al ciclo mestruale. All'inizio del ciclo i bassi livelli di estrogeni permettono la secrezione di gonadotropine: l'FSH determina la crescita follicolare e, in sinergismo con l'LH, la secrezione di estrogeni da parte delle cellule della teca uterina, i quali, a bassi livelli sono in grado di inibire l'FSH stesso ma non l'LH. La pressione intrafollicolare aumenta e riduce la vascolarizzazione per cui i livelli di estrogeni diminuiscono e scatenano la secrezione di FSH e LH in rapporto all'ovulazione.

Nella donna il dosaggio delle gonadotropine è indispensabile per stabilire l'origine ovarica o ipotalamo-ipofisaria di un'amenorrea. L'LH, tuttavia, non è secreto in modo continuo per cui sono necessari vari dosaggi per mettere in evidenza un'anormalità, a differenza dell'FSH la cui secrezione è maggiormente costante. La concentrazione delle gonadotropine deve inoltre essere rapportata a quella degli estrogeni (estradiolo): valori di FSH ed LH inferiori alla norma sono considerati patologici a bassi valori di estradiolo.

Nell'uomo il dosaggio delle gonadotropine è indispensabile per stabilire l'origine testicolare o ipotalamo-ipofisaria di un ipogonadismo.

Valori normali

	LH (mIU/ml)	FSH (mIU/ml)
– nella Donna:		
○ periodo follicolare	2-30	5-20
○ ovulazione	40-200	12-30
○ periodo luteinico	2-20	5-15
○ in menopausa	35-200	40-200
– nell'Uomo	LH (mIU/ml)	FSH (mIU/ml)
	6-30	5-25

Condizioni patologiche che alterano i valori

– *Uomo*:
  - ○ **Aumento dei valori**: ipogonadismo di origine testicolare, pubertà precoce.
  - ○ **Diminuzione dei valori**: associata ad elevati valori di androgeni, ipogonadismo ipotalamo-ipofisario, iperprolattinemie, farmaci (fenotiazine, antidepressivi, α1-metildopa, reserpina, metoclopramide, cimetidina, sulpiride), pubertà ritardata.

– *Donna*:
  - ○ **Aumento dei valori:** insufficienza ovarica primitiva -congenita (sindrome di Turner, sindrome di Morris, poli X (superfemmine), pseudoermafroditismo (femminile e maschile); -acquisita (malattia policistica, neoplasie), pubertà precoce.
  - ○ **Diminuzione dei valori**: insufficienza ovarica secondaria a –malattie ipofisarie, adenomi ipofisari, morbo di Cushing, -ad alterazioni neuroipotalamiche, -a malattie sistemiche.