



farmaDAY

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



Anno VIII – Numero 1710

Martedì 03 Dicembre 2019 – S. Francesco Saverio

AVVISO

Ordine

1. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
2. Ordine : ENPAF

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Colangiocarcinoma, Tumore Subdolo che è in Aumento
4. Epicondiliti: siamo sicuri non ci riguardi?
5. È vero che agli uomini, dopo aver fatto l'amore, scappa la pipì?



Prevenzione e Salute

6. Pancia ed emotività: sai come prevenire somatizzazione e gonfiore?
7. Meglio allenarsi o fare una sauna per tenere in forma il cuore? Ecco cosa dice la scienza



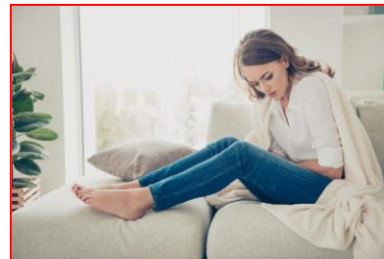
Proverbio di oggi.....

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

PANCIA ed EMOTIVITÀ: sai come prevenire SOMATIZZAZIONE e GONFIORE?

*Per alcuni è la parte più sensibile del corpo, quella più soggetta allo **stress** e ai disturbi nervosi e al **gonfiore**.*

La “**pancia**”, quell’area che si trova secondo fra il ventre e la parte alta dell’addome, è spesso il luogo in cui si concentrano e avvertono tensioni e fastidi quando si è stressati, preoccupati o tristi. Insieme alla dott.ssa Beatrice Salvioli, gastroenterologa di Humanitas, abbiamo parlato di come attutire i **sintomi** legati alla **somatizzazione** dello stress.



RIMEDI NATURALI RILASSANTI CONTRO IL MAL DI PANCIA

Bere un bicchiere d’acqua a temperatura ambiente, ogni ora, può essere di grande aiuto per chi somatizza lo **stress** nella zona dell’addome.

Per potenziare l’effetto rilassante è possibile anche consumare delle **tisane naturali** a base di erbe come camomilla, melissa e taglio.

Il benessere, deve partire dalla mattina:

“Si può iniziare già appena svegli con un lieve massaggio alla pancia e un bicchiere di **acqua tiepida** con **limone** –:

❖ questo rimedio **rilassa** le pareti dell’**intestino** e permette al nostro organismo, allo stomaco e all’intestino di “accogliere” meglio la colazione”.

NO A VERDURE CRUDE, SÌ ALLA MASTICAZIONE LENTA

Nei momenti più critici e stressanti, in cui si avverte il “**magone**” e **gonfiore alla pancia**, bisogna poi prestare **attenzione ai pasti**:

“A pranzo meglio evitare le fibre crude, come le insalate, perché sono più difficili da digerire, a quel punto meglio un panino o una pastasciutta”, ha spiegato Salvioli, ricordando che in qualsiasi situazione è sempre bene “**masticare lentamente** e non guardare computer o cellulari durante i pasti”.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**COLANGIOCARCINOMA, Tumore Subdolo che è in Aumento**

In sei pazienti su dieci la diagnosi viene effettuata quando la malattia è ormai in fase avanzata. L'individuazione delle mutazioni genetiche e l'esperienza dei chirurghi sono decisive per scegliere le strategie terapeutiche

Un tumore raro e subdolo, perché non dà sintomi iniziali e viene così **ricosciuto spesso quando è ormai in fase avanzata e difficile da curare**.

Il colangiocarcinoma è una neoplasia maligna che ha origine dalla **proliferazione rapida e incontrollata dei colangiociti**, le cellule che costituiscono le pareti dei dotti biliari. Recentemente, però, si è scoperto che in oltre la metà dei pazienti sono presenti delle mutazioni genetiche, che hanno ruolo fondamentale nello sviluppo della malattia e la cui individuazione è cruciale per determinare le strategie terapeutiche future.

**PRIMA DI INIZIARE UNA CURA VANNO VERIFICATE MUTAZIONI GENETICHE**

«Oggi conosciamo le mutazioni geniche che guidano la crescita dei colangiocarcinomi.

In particolare, circa il 50% dei colangiocarcinomi intraepatici ha almeno una mutazione rilevante per la terapia in quanto costituiscono il target di farmaci a bersaglio molecolare.

Le mutazioni che sono indispensabili, ormai da ricercare alla diagnosi, sono quelle del recettore del *Fibroblast Growth Factor*, detto anche **FGFR-2** (presenti in circa il 15% dei pazienti) e le mutazioni di un gene che codifica per una proteina coinvolta nel metabolismo che si chiama IDH-1 (circa il 20% dei casi)».

Individuare le alterazioni alla base della malattia, quindi, è fondamentale per poter scegliere la terapia più adeguata. «**Prima di iniziare una chemioterapia standard bisogna appurare se nel presente sono presenti mutazioni per le quali esistono già farmaci sperimentali.**

Abbiamo assistito in un lasso di tempo molto breve a un vero e proprio cambiamento di paradigma nel trattamento dei pazienti affetti da questa neoplasia:

da un quadro molto limitato di regimi solo chemioterapici si è passati a realizzare farmaci a bersaglio che si sono dimostrati utili nella **terapia del colangiocarcinoma** localmente avanzato e metastatico resistente alla chemioterapia. Stiamo inoltre testando questa classe di farmaci anche come trattamento di prima linea, ovvero come strategia subito dopo la diagnosi».

CHIRURGIA FONDAMENTALE, MA SERVE UN TEAM DI SPECIALISTI

Sono circa 5mila gli italiani che ogni anno ricevono una diagnosi di carcinoma delle vie biliari.

«Sono neoplasie del fegato che hanno in realtà origine a partire dai dotti biliari, i canali che trasportano la bile dal fegato all'intestino e si distinguono in base alla loro sede d'insorgenza in colangiocarcinomi intraepatici, se si sviluppano all'interno del fegato; colangiocarcinomi perilari, all'ingresso dei dotti biliari nel fegato ed extraepatici se nascono dalle vie biliari extraepatiche.

Il **colangiocarcinoma intraepatico** è il secondo tumore del fegato più frequente e rappresenta il circa il 15% di tutti i tumori epatici.

La chirurgia è il primo passo fondamentale per poter sperare nella guarigione, ma non sempre è praticabile per via della diagnosi tardiva. In ogni caso è fondamentale farsi curare in un centro con esperienza, sia nell'intervento sia nella diagnosi e nelle cure, che richiedono un team multidisciplinare di professionisti».

UNA NUOVA ASSOCIAZIONE PER SOSTENERE LE NECESSITÀ DEI MALATI

Pazienti e familiari che si trovano a fare i conti con una malattia rara hanno spesso molte difficoltà a orientarsi e a trovare le informazioni di cui necessitano.

«Questo tipo di cancro ha tuttora un **alto tasso di mortalità**, ma più della metà delle persone riescono ad uscirne. Ma c'è ancora tanto lavoro da fare per garantire le migliori cure a tutti i pazienti. Anche il sostegno psicologico è importante: riuscire a parlarne con una persona che ha già vissuto questa esperienza aiuta molto chi ha appena ricevuto una diagnosi».

CASI IN AUMENTO, CAUSE E SINTOMI: ECCO COSA SAPERE

I sintomi sono poco specifici, per questo in sei pazienti su dieci la diagnosi viene effettuata quando il tumore è già di dimensioni notevoli e in fase avanzata.

In generale è meglio andare dal medico in caso di

- ❖ *perdita di peso ingiustificata,*
- ❖ *ittero, dolore al fianco destro irradiato posteriormente.*

«Negli ultimi anni stiamo osservando nella pratica clinica un incremento delle forme intraepatiche, pari a circa il 4% annuo, in alcuni paesi europei tra cui anche l'Italia.

Si tratta di un aumento reale non legato a miglioramenti della diagnostica che comincia ad interessare perfino un target pazienti diverso rispetto al passato, ovvero giovani a partire dai 30 anni.

Le ragioni? Alcuni studi dimostrano che **l'amianto è associato in oltre la metà dei casi di colangiocarcinoma** intraepatico. Inoltre sappiamo che fra i fattori di rischio certi ci sono fegato grasso, obesità e consumo di alcolici, così come l'epatite B e C e la cirrosi epatica». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**EPICONDILITE: SIAMO SICURI NON CI RIGUARDI?**

*L'epicondialgia omerale, detta **epicondilite** o gergalmente gomito del tennista, è una tendinopatia, ovvero un processo degenerativo dei tendini estensori del polso.*

Questo succede perché i tendini, ovvero **le fibre che fissano i muscoli alle ossa, si infiammano a causa di microtraumi ripetuti**, perdono elasticità limitando il movimento e/o causando dolore durante l'uso di polso e gomito.

Trattandosi di un disagio che può diventare cronico, l'epicondilite va presa per tempo se non si vuole essere costretti a interrompere le attività che l'hanno provocata.

Ma quali sono queste attività? Ed è vero che, come suggerirebbe il nome, questo problema interesserebbe principalmente i tennisti e gli sportivi in generale?

Una patologia temuta da chi scrive al computer

La principale causa dell'epicondilite è lo scorretto uso dell'articolazione, condizione che si verifica facilmente negli individui che mantengono il gomito per lungo tempo in una posizione forzata, come nel caso di *pianisti, barbieri e parrucchieri, meccanici, camerieri*, ma anche coloro che lavorano sulla tastiera del computer. L'epicondilite è quindi una malattia molto comune che non riguarda solo i *tennist*, ma persone tra i 25 e i 60 anni il cui stile di vita può condurre a microtraumi ripetuti all'articolazione, sovraccarico infiammatorio da flessioni e rotazioni errate del braccio e del polso.

Un disagio da non prendere alla leggera

Se trascurata e non trattata questa tendinite può condurre a dolore importante che può portare a una vera e propria impotenza funzionale e quindi all'impedimento nell'utilizzo di gomito e polso.

Ma come accorgersi di essere affetti da epicondilite? Innanzitutto con la palpazione dell'epicondilo:

- *il dolore in seguito a questo test è un sintomo incontrovertibile del problema.*

In seguito alla diagnosi, lo specialista valuterà come procedere. In genere il trattamento è di tipo conservativo: mira cioè a evitare interventi chirurgici e tecniche di intervento meccanico, in favore di cicli di riposo, infiltrazioni e fisioterapia per ristabilire il corretto funzionamento dell'articolazione.

Quali sono le novità nel trattamento di questa patologia?

La terapia principale è l'**astensione dalle attività che vanno a sovraccaricare questi tendini** (cioè evitare sforzi con polso iperesteso), esercizi di stretching per permettere ai tendini di riacquistare la normale elasticità e terapie con onde d'urto focali per indurre un miglioramento della microvascolarizzazione locale. La diagnosi avviene con un accurato esame clinico: utile è l'esecuzione di una **radiografia** e di un'**ecografia** del gomito, soprattutto con l'obiettivo di escludere altre patologie. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

MEGLIO ALLENARSI O FARE UNA SAUNA PER TENERE IN FORMA IL CUORE? Ecco cosa dice la scienza

Anche i muscoli diventano più elastici e si rigenerano grazie alla maggiore irrorazione di sangue ai tessuti. La sauna però non è adatta a tutti: ecco a chi è sconsigliata

Bici o sauna?

Per mantenere il cuore in forma è meglio entrare in sauna per qualche minuto o farsi un giro in bici?

C'è da scommettere che la maggioranza propenderebbe convinta per inforcare la bicicletta, ma a sorpresa avrebbe ragione anche chi punterebbe alla più riposante sudata in una stanza a 90 gradi:

lo indica una ricerca dell'università tedesca, secondo cui su cuore e vasi una seduta in sauna dà gli stessi risultati di un breve allenamento sulla cyclette.



Benefici equivalenti

Gli autori hanno sottoposto alcuni volontari a entrambe le attività, registrando pressione e frequenza cardiaca durante e dopo:

- ❖ «In **sauna la pressione sale tanto quanto accade durante l'esercizio**; lo stesso vale per i battiti del cuore, che accelerano in tutte e due le situazioni.
- ❖ La **pressione del sangue «crolla» una volta usciti dalla sauna, così come la frequenza cardiaca**:
- ❖ entrambe scendono a livelli inferiori a quelli registrati prima di entrare».

Il calo di pressione che può preoccupare chi entra in sauna è perciò soltanto successivo ai minuti «bollenti» e ha in realtà implicazioni positive:

«Nel lungo termine la riduzione di pressione e frequenza cardiaca ottenuta con saune regolari è analoga a quella possibile con un allenamento moderato e costante: i vantaggi cardiovascolari sono simili».

Altri studi evidenziano che la **sauna migliora anche l'elasticità dei vasi**.

«Diventano più cedevoli sotto la spinta del sangue e ciò abbassa il rischio di eventi cardiovascolari correlati all'ipertensione (come infarti e ictu)». «*Il caldo secco riduce gonfiore, infiammazione e dolore*».

Muscoli e legamenti si rilassano ma non si dimagrisce

«Muscoli e legamenti si rilassano, quindi **eventuali dolori a ginocchia, gomiti, mani o alla schiena diminuiscono**. I muscoli diventano poi più elastici, si rigenerano più velocemente grazie alla maggiore irrorazione di sangue ai tessuti dovuta alla vasodilatazione, sono meno soggetti a contratture».

A differenza dell'esercizio fisico però **la sauna non fa dimagrire**:

«Non c'è attività muscolare sufficiente in sauna: si perdono liquidi e non grasso, basta bere e mangiare per tornare al peso di partenza in poche ore».



Consigli per gli ipotesi

La pressione scende parecchio soprattutto una volta usciti dalla sauna: ma questo la rende sicura anche per chi è ipoteso? «Occasionalmente anche gli ipotesi potrebbero farla, a patto di avere qualche precauzione». È importante per es. **non esagerare coi tempi**:

- ❖ **in sauna non si può stare meno di 8 minuti**, altrimenti il corpo non si scalda a sufficienza, ma **non bisogna mai superare i venti**, perciò chi è ipoteso dovrebbe accontentarsi di una decina di minuti.

Meglio poi stare seduti anziché distesi e alzarsi lentamente; per far aumentare la pressione in modo dolce va bene una doccia fresca dopo, sui 15 gradi, iniziando dai piedi per salire verso gambe, tronco e testa.

Sconsigliata a chi ha varici o malattie cardiache

Nonostante le cautele tuttavia la sauna resta un'attività per tanti ma non per tutti e oltre alla pressione bassa ci sono altre controindicazioni:

«È sconsigliata per es. **a chi soffre di varici e gonfiori agli arti** o se si ha già una **malattia cardiaca** (come infarti recenti, cardiopatie o insufficienza cardiaca, perché l'aumento della circolazione sanguigna e quindi del consumo di ossigeno indotto dalla sauna in alcuni può essere deleterio).



No con il ciclo, dubbi per la gravidanza

Nelle donne è meglio evitarla durante il flusso mestruale perché la vasodilatazione può aumentare molto le perdite».

Discussa la possibilità di farla in gravidanza, perché l'incremento della temperatura corporea è considerato un fattore di rischio per il bambino, che non ha una capacità di termoregolazione adeguata e potrebbe perciò essere esposto

a colpi di calore nocivi:

alcuni dati sembrano tuttavia rassicuranti, pare infatti che un quarto d'ora di sauna più blanda, a circa 70 gradi, non provochi danni.

Non con raffreddore e influenza, asma, insufficienza renale

No invece in caso di infezioni acute come raffreddore, influenza o in alcuni casi di asma perché la sauna può aumentare la congestione delle mucose rendendo più difficoltosa la respirazione o addirittura scatenare una crisi asmatica;

non è adatta infine per chi ha un'insufficienza renale, perché si perdono molti liquidi e sali minerali, e se si hanno problemi dermatologici come eczema o rosacea perché possono peggiorare, anche solo temporaneamente.

«Quando si entra in sauna bisogna essere in perfette condizioni fisiche». (*Salute, Corriere*)



SCIENZA E SALUTE

È VERO CHE AGLI UOMINI, DOPO AVER FATTO L'AMORE, SCAPPA LA PIPÌ?

Sì, sebbene non succeda proprio a tutti.

Sì, sebbene non si tratti di una sensazione comune a tutti. Anzi, dal punto di vista fisiologico, l'uomo dopo i rapporti sessuali dovrebbe fare più fatica a mingere, a causa di alcune molecole, le **catecolamine**, che, **prima dell'eiaculazione, agiscono sul collo della vescica in modo tale da impedire che il liquido seminale vada verso la vescica stessa.**

Questa sensibilizzazione della vescica, in alcuni casi, potrebbe però spiegare lo stimolo a urinare.

Da un punto di vista più psicologico, l'eccitazione del rapporto sessuale può far accantonare la necessità di urinare, che si ripresenta subito dopo.

Non si può però escludere una situazione di infiammazione della prostata, da far controllare da un medico. (*Focus*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**LA BACHECA****CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO,
MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE
e GIURAMENTO di GALENO**

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

*Lunedì 16 Dicembre 2019 - ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli*



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. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

OBBLIGATORIO Prenotarsi e Ritirare il Biglietto Gratuito
presso gli uffici dell'Ordine



**Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
*Caduceo d'Oro 2019***

PROGRAMMA CADUCEO D'ORO 2019

❖ INDIRIZZI DI SALUTO DELLE AUTORITA'

- S.E. Crescenzo SEPE - *Arcivescovo Metropolitana di Napoli*
- On. Mara CARFAGNA - *Vicepresidente Camera dei Deputati*
- On. Luigi DE MAGISTRIS - *Sindaco Città Metropolitana di Napoli*
- On. Vincenzo DE LUCA* - *Presidente Regione Campania*

❖ PROGRAMMA

- Concerto di Natale: Coro di Voci Bianche del Teatro di San Carlo di Napoli
- Granelli di sabbia - Stefania Bruno

❖ PRESENTAZIONE DELLA CERIMONIA

- Prof. Vincenzo SANTAGADA - *Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

❖ SALUTO DI BENVENUTO

- On. Andrea MANDELLI - *Presidente FOFI*
- Dr. Marco COSSOLO - *Presidente Federfarma Nazionale*
- Dr. Emilio CROCE - *Presidente ENPAF*
- Prof.ssa Angela ZAMPELLA - *Direttore Dipartimento Farmacia - Università di Napoli Federico II*
- Dr. Michele DI IORIO - *Presidente Federfarma Napoli*

❖ PROIEZIONE FILMATO

❖ “PREMIO CULTURA 2019”

- Prof. Gaetano MANFREDI - *Magnifico Rettore Università di Napoli Federico II*

❖ “PREMIO ITALIA 2019”

- Dr. Massimo SCACCABAROZZI - *Presidente Farminindustria*
- Dr. Pierluigi PETRONE - *Presidente Assoram*

❖ “PREMIO SCIENTIFICO 2019”

- Prof. Gianni MARONE - *Università di Napoli Federico II*

❖ “PREMIO SANITA' 2019”

- Dr. Paolo ASCIERTO - *Istituto Nazionale Tumori - Fondazione Pascale*

❖ “PREMIO CADUCEO D'ORO 2019”: Insignito il Dr. Luigi GUACCI

❖ “PREMIO Farmacista sul territorio 2019”: Insignita l'Associazione dei Volontari Progetto “Un Farmaco per tutti”

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'oro al Merito

Professionale per i Laureati Farmacisti con 65, 60 e 50 ANNI DI LAUREA

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'argento al Merito

Professionale per i Laureati Farmacisti con 40 e 25 ANNI DI LAUREA

❖ GIURAMENTO SOLENNE DI GALENO

Saluto ai nuovi Iscritti che prestano giuramento ai principi etici del Farmacista

* *Invitato a partecipare e in attesa di conferma.*

CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro San Carlo di Napoli

Si ringraziano tutte le aziende per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo **sforzo dell'Ordine per nulla oneroso**.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

Ad oggi hanno già contribuito con **PATROCINIO VOLONTARIO** le aziende riportate nel *panel*.

Man mano che aderiranno altre Aziende il Panel sarà aggiornato.

in collaborazione con



DISTRIBUZIONE
PRIMARIA
FARMA e
SALUTE
Associazione Operatori
Commerciali e Logistici



MYTO GROUP
Hospitality Management



STUDIO MIGLIARDI
Commercialisti & Avvocati



PROGETTO “ UN FARMACO PER TUTTI ”

*Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.*

FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il **Luogo di Consegna** del **Contenitore** per la **Raccolta dei Farmaci**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



RACCOLTI FINORA PIÙ DI 250.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia, Guatemala

Progetto “Una Visita per Tutti”

**Camper della Salute per
la prevenzione
dell'Insufficienza Venosa**

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite
Insufficienza VENOSA



Lunedì 25 e Mercoledì 27 Novembre

Il Camper della Salute dell'Ordine ha fatto sosta a **Monte di Procida** e **Pozzuoli**
Oltre 170 visite con Ecocolor Doppler