



farmaDAY



FOFI 100 ANNI 1912-2012

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

Anno IX – Numero 1802

Lunedì 27 Aprile 2020 – S. Zita

AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Webinar: Coronavirus e Allergie Stagionali

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Che cos'è l'incubazione, come funziona e quando serve
5. Effetto coronavirus: con la quarantena crescono depressione e consumo di zuccheri
6. Coronavirus, gli allergici non rischiano più di altri ma la mascherina è fondamentale

Prevenzione e Salute

7. Coronavirus, i dermatologi di harvard: per mani secche impacchi notturni di vaselina
8. Per quali motivi si gonfiano le caviglie?

Proverbio di oggi.....
Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta

WEBINAR dell'Ordine dei Farmacisti di NA: ALLERGIE STAGIONALI e CORONAVIRUS:

L'Ordine dei farmacisti ha iniziato ieri sera il II° evento di divulgazione e formazione SMART: inaugura il Prof. Gianni Marone - Università Federico II di Napoli.

Grandissima partecipazione sia in piattaforma che attraverso la diretta facebook: **6.000 condivisioni.**

Nei prossimi giorni sarà reso noto il calendario dei prossimi eventi.



SCIENZA E SALUTE

CHE COS'È L'INCUBAZIONE, COME FUNZIONA E QUANDO SERVE

Se ne sente parlare molto spesso da quando è iniziata l'epidemia di polmoniti da coronavirus. In questo caso serve a sostituire la funzione dei polmoni «sfiancati»

Negli ultimi tempi capita spesso di sentir parlare di **intubazione, caschi e maschere per la ventilazione, ventilatori meccanici** e via dicendo. Ma pochi sanno in che cosa consistano e soprattutto come funzionino e perché siano così importanti.

FUNZIONE VITALE

Che cosa si intende per ventilazione? «La ventilazione è una funzione vitale del nostro organismo. Il suo scopo è mantenere un adeguato ricambio d'aria all'interno dei polmoni, consentendo un regolare e sufficiente apporto di ossigeno al sangue e quindi a tutto il corpo, e allo stesso tempo di eliminare l'anidride carbonica che si forma nei processi metabolici. Se la ventilazione spontanea è compromessa, per esempio a causa di un'insufficienza respiratoria acuta, si rende necessario il ricorso a un supporto e questo è rappresentato dalla ventilazione meccanica».



TRATTAMENTO DI SUPPORTO

Che cos'è la ventilazione meccanica? «È un trattamento di supporto alla respirazione che avviene attraverso un ventilatore meccanico collegato al paziente. In pratica, mentre normalmente i nostri muscoli respiratori risucchiano aria dall'esterno, il ventilatore meccanico spinge l'aria nei polmoni. Il collegamento può essere non invasivo oppure invasivo. Nel primo caso avviene tramite maschere facciali o uno specifico casco posto intorno al capo del paziente, capaci entrambi di garantire la possibilità di erogare aria arricchita di ossigeno e di mantenere una pressione positiva continua all'interno delle vie aeree (*ventilazione meccanica a pressione positiva*). La ventilazione invasiva richiede invece l'intubazione del paziente, cioè il posizionamento di un tubo in trachea attraverso la bocca, in anestesia generale».

IPOSSIA

Come funziona? «In corso di malattie polmonari, come in caso di polmonite, una parte dei polmoni non è funzionante, perché chiusa od occupata da liquido infiammatorio e pus, con conseguente riduzione del livello di ossigenazione del sangue (ipossiemia). Quando un malato è ipossiémico non arriva quindi abbastanza ossigeno ai diversi organi e il cervello, che è il centro di controllo della respirazione, manda degli stimoli ai muscoli respiratori per far entrare più aria. Questi muscoli, per il super-lavoro, rischiano però di andare incontro all'affaticamento e, nelle fasi più estreme, all'esaurimento funzionale con conseguente blocco della respirazione.

MUSCOLO «ACCESSORIO»

È qui che entra in gioco la ventilazione artificiale: il ventilatore meccanico è come un muscolo accessorio che sostituisce o integra l'attività dei muscoli respiratori. Questa macchina, da un lato, supporta i muscoli durante l'inspirazione, pompando aria arricchita di ossigeno nelle vie respiratorie, e dall'altro, permette di mantenere una certa pressione nel polmone durante l'espirazione (*al contrario di quanto avviene normalmente in cui questa pressione si annulla*), consentendo così di aprire le aree chiuse del polmone e di migliorare l'ossigenazione del sangue. Grazie al ventilatore si riesce ad erogare il volume di aria che il paziente da solo non riuscirebbe a prendere e a migliorare la funzione polmonare.

Va precisato che la ventilazione è solo un trattamento di supporto d'organo che serve a garantire la funzionalità respiratoria in attesa che faccia effetto il trattamento della causa dell'insufficienza respiratoria, per esempio gli antibiotici in caso di una polmonite batterica». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**CORONAVIRUS, I DERMATOLOGI DI HARVARD:
PER MANI SECCHHE IMPACCHI NOTTURNI DI VASELINA**

Sono moltissime le persone che, a oggi, soffrono d'insonnia; il disturbo non risparmia fasce di popolazione, non fa distinzioni di genere ed è in continua diffusione.

La frenesia lavorativa, spesso associata a orari irregolari, la **dipendenza da smartphone**, le ore passate sui social o la continua richiesta da parte dei datori di lavoro di essere efficienti, reperibili e rapidi stanno

Le mani secche possono sembrare un piccolo prezzo da pagare a favore della salute pubblica, in tempi di pandemia.

E secondo le dermatologhe della Harvard Medical School Janelle Nassim e Kristina Liu, basta seguire alcuni accorgimenti per limitare i danni alla pelle.

Come fare delle vere e proprie maschere notturne di vaselina, indossando guanti di cotone, per far assorbire

alla pelle umidità e morbidezza. La temperatura dell'acqua non sembra influenzare l'eliminazione dei germi e se l'acqua estremamente calda può essere più dannosa per la pelle; si può benissimo optare per quella fredda, iniziano con il consigliare le esperte americane.

Asciugare le mani con un asciugamano pulito evitando di strizzare o sfregare con forza.

Mentre la pelle è ancora leggermente umida, applicare una crema idratante in quantità, per bloccare immediatamente l'umidità e ripristinare la barriera lipidica.

Gli ingredienti utili da cercare sulle etichette delle creme idratanti sono *oli minerali, ceramidi e/o glicerina*.

Come regola generale, i prodotti confezionati in barattolo o in tubo hanno una consistenza più spessa e quindi più idratante.

Qualsiasi sapone è efficace contro il coronavirus se viene utilizzata la corretta tecnica di lavaggio delle mani. La ragione sta nella sua chimica: il sapone è un tensioattivo, un tipo di composto che forma micelle, palline di molecole di sapone che catturano e intrappolano sporco, olio e germi.

Il sapone ha anche la capacità di dissolvere i lipidi (grassi) e ciò gli consente di scomporre l'involucro esterno di alcuni virus, incluso il coronavirus.

Quindi, usare il sapone per lavarsi le mani aiuta in due modi: allenta la presa tra la pelle e il virus e aiuta a spezzare i legami che tengono insieme il virus.

Qualsiasi prodotto a base di sapone che ha queste proprietà, inclusi il sapone tradizionale, il sapone idratante, il sapone per i piatti o il sapone 'naturale', funzionerà allo stesso modo. I saponi contenenti ingredienti idratanti possono essere meno aggressivi per la pelle. Fra gli ingredienti che contengono ci sono glicerina, ceramidi e acido ialuronico.

Se il sapone e l'acqua non sono disponibili, le autorità sanitarie raccomandano l'uso di disinfettanti per le mani a base di alcol (*controllare l'etichetta per almeno il 60% di etanolo o il 70% di alcol isopropanolo*).

Per rimediare ai danni della giornata, prima di coricarsi si può usare un prodotto ancora più idratante, come un unguento. Un'ottima opzione è la semplice vaselina, che è densa e occlusiva, eccellente per bloccare l'umidità e non contiene ingredienti aggiuntivi che potrebbero irritare la pelle. Per casi estremi, si può applicare sotto guanti di cotone bianco da portare durante la notte. (*Salute, Il Messaggero*)



SCIENZA E SALUTE

EFFETTO CORONAVIRUS: con la quarantena crescono depressione e consumo di zuccheri

Affaticamento psicologico e sintomi depressivi, poca attività fisica ed eccessivo consumo di zuccheri.

Sono i primi risultati dell'indagine #PRESTOinsieme che si propone di studiare l'effetto delle misure di contenimento dell'epidemia sulla salute psicologica e sugli stili di vita della popolazione italiana.

Avviato il 21 marzo scorso, l'analisi dei dati raccolti dai primi 2000 compilati mostrano che la salute psicologica dei partecipanti sembra risentire delle misure.

Lo studio ha evidenziato che circa il 50% del campione intervistato manifesta sintomi depressivi e di affaticamento psicologico.

Non solo la salute psicologica, ma anche gli stili di vita sembrano averne risentito. Circa il 20% dei partecipanti ha smesso di fare attività fisica regolarmente dopo l'introduzione delle limitazioni e si starebbe verificando un consumo insufficiente di frutta e verdura a fronte, invece, di un incremento di cibi ricchi in grassi e zuccheri. (*Salute, Il Mattino*)



CORONAVIRUS, GLI ALLERGICI NON RISCHIANO PIÙ DI ALTRI MA LA MASCHERINA È FONDAMENTALE

Allergici, su le mascherine.

Anche se, è ormai chiaro, che questi pazienti non rischiano di contrarre il virus più degli altri. Le mascherine, per chi soffre di allergia (4 milioni di italiani), sono indispensabili per proteggersi dai pollini.

Attenzione al ricambio e, se non fosse possibile almeno ogni due giorni, trovare un modo per disinfettarle e pulirle. Così che polveri e pollini possano essere cancellati dalle protezioni.

«Il periodo in cui si manifesta l'allergia dipende dal tipo di polline verso cui si è sensibilizzati. Le graminacee, per esempio, iniziano a fiorire ora e per questa primavera la previsione è legata a minori crisi allergiche – spiega Gianenrico Senna, presidente della Società Italiana di allergologia, asma e immunologia clinica – Ci sono una serie di ragioni che ci fanno ben sperare. Lo stare a casa, imposto dai provvedimenti restrittivi, di sicuro sta esponendo molte meno persone ai pollini. Inoltre, l'uso diffuso delle mascherine, può aiutare ad evitare che gli allergeni, di dimensioni maggiori a quelle di un virus, possano raggiungere le vie aeree.

E' importante per gli allergici evitare crisi asmatiche che possano comportare accessi ai pronto soccorso». Attenzione anche alla pulizia degli ambienti visto che due italiani su dieci soffrono di allergie agli acari della polvere. Per questo motivo è necessario arieggiare gli ambienti aprendo spesso le finestre e pulire accuratamente la casa, soprattutto letti, divani, moquette e tappeti, facili ricettacoli di polveri e dunque di acari. I sintomi che, fino alla primavera scorsa, venivano ricondotti all'allergia quest'anno destano molta più preoccupazione: naso che gocciola, occhi che lacrimano e asma.

Per questo gli esperti ricordano che la tosse secca ci può essere anche in un allergico ma è meno violenta. «Gli starnuti legati all'allergia sono a raffica mentre è difficile che quelli del virus siano così - aggiungono gli specialisti - Nelle allergie prudono il naso, gli occhi e la gola mentre non sono presenti febbre e dolori muscolari». (*Salute, Il Mattino*)



PREVENZIONE E SALUTE**PER QUALI MOTIVI SI GONFIANO LE CAVIGLIE?**

In genere, l'«edema» deriva in prima battuta dalla difficoltà dei vasi capillari a far rifluire il sangue verso l'alto

Con il caldo non è difficile trovarsi alla sera con PIEDI E CAVIGLIE LEGGERMENTE GONFI, soprattutto se si è stati a lungo in posizione eretta.

Ma se questo inconveniente non si risolve con semplici accorgimenti (per es. sdraiandosi con i piedi in alto o con qualche esercizio) allora è meglio sottoporlo all'attenzione del medico.

«**Il gonfiore (o edema)** è dovuto all'accumulo di liquido nello spazio interstiziale tra le cellule - spiega Raffaele Landolfi, prof. di Medicina interna all'Università Cattolica di Roma -.

In genere, il problema deriva in prima battuta da una difficoltà dei vasi capillari a far rifluire il sangue verso l'alto, il che provoca, per forza di gravità, un accumulo di liquidi a livello delle caviglie e, spesso, anche dei piedi.



Le CAUSE possono essere diverse

- *Ci può essere un difetto della circolazione venosa a livello delle gambe, o varici vere e proprie.*
- *Il gonfiore può essere anche spia di una trombosi venosa profonda, tipica complicanza delle vene varicose.*
- *Talvolta, il gonfiore è causato da un trauma, una distorsione, oppure è il segnale di una malattia reumatica, in genere un'artrite, di rado un'artrosi.*
- *Cause più serie di edema alle caviglie sono scompenso cardiaco, malattie renali o del fegato.*
- *Infine, non mancano i casi in cui il gonfiore è l'effetto collaterale di alcuni farmaci antipertensivi, per esempio i calcio-antagonisti».*

Come si capisce qual è la causa?

«Se il gonfiore è modesto e si verifica a fine giornata, magari dopo essere stati a lungo in piedi, è probabile che la causa sia da attribuire a difetti della circolazione venosa.

Se **l'edema compare in una persona anziana** ed è accompagnato da affanno potrebbe trattarsi di scompenso cardiaco.

In questi casi il paziente può notare un aumento di peso repentino, anche di tre o quattro chili in pochi giorni, che non va mai sottovalutato.

Il gonfiore alle caviglie associato a edema delle palpebre può invece essere spia di un problema renale, come la sindrome nefrosica.

Se è, invece, in atto una **trombosi venosa profonda**, l'edema, tipicamente a una sola caviglia, è in genere accompagnato da dolore, cambiamento di colore delle cute e senso di peso.

Per confermare eventuali sospetti sono utili *ecocolordoppler venoso, ecocardiogramma, test di funzionalità renale o epatica».*

Quali sono i rimedi? *«Se l'edema è lieve e passeggero, in genere non c'è da preoccuparsi. Un controllo medico è invece sempre opportuno se il gonfiore alle caviglie perdura nel tempo. Il trattamento dipende dalla causa.*

Se all'origine del disturbo c'è un problema di circolazione venosa si può vedere se le cose migliorano con esercizio fisico, calze elastiche e tenendo i piedi un po' sollevati a fine giornata.

La trombosi venosa si contrasta con una terapia con anticoagulanti.

In caso di scompenso cardiaco bisogna calibrare bene la terapia e in caso di problemi renali o epatici bisogna affrontare la patologia di base». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: consegnate le VISIERE PROTETTIVE ai Colleghi di Farmacie Private e Pubbliche, Parafarmacie e SSN

Iniziativa aggiuntiva ai DPI e non sostitutiva intrapresa dall'Ordine per la tutela dei Farmacisti e dei Cittadini.

















FARMACIA DELLA STAZIONE DAL 1904

