



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione
Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Microbiota intestinale: «modificarlo» per prevenire e curare le malattie?
4. Tumore al seno: quali effetti collaterali dalla chemioterapia?
5. Coronavirus, identificati 21 farmaci in grado di bloccarne la replicazione

Prevenzione e Salute

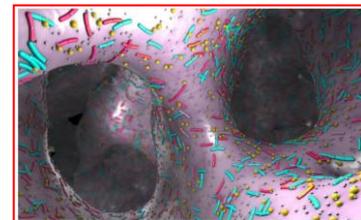
6. Menopausa: Vampate e Sudorazioni vanno diritte al Cuore
7. Cosa dire a un'amica che si sente giù.

Proverbio di oggi.....

Vivere non è un piacere ma un dovere....

MICROBIOTA INTESTINALE: «modificarlo» per prevenire e curare le malattie?

Il microbiota intestinale è considerato un elemento strategico per la salute dell'uomo. Ma la possibilità di «modificarlo» a scopo curativo non è ancora realtà



Sono molti i ricercatori che stanno studiando il ruolo del **microbiota intestinale** nelle malattie al fine di poter su di esso intervenire a scopo **preventivo** o **curativo**. Le **conoscenze** sono però ancora **limitate**.

Alcuni studi hanno messo in luce gli effetti positivi o negativi di determinati **microrganismi**. Teoricamente, arricchendo il microbiota intestinale di batteri «**buoni**», a scapito dei batteri «**cattivi**», si promuove un buono **stato di salute**.

Tuttavia, non può esistere un microbiota ideale uguale per tutti:

❖ i **geni** e le **caratteristiche** individuali hanno un ruolo determinante.

Studi sull'uso dei **prebiotici** (sostanze che promuovono la crescita dei batteri «buoni», come per es. l'**inulina**) hanno mostrato che la risposta è personale e dipende dalla composizione iniziale del microbiota intestinale.

L'industria dei **probiotici** (che l'**OMS** definisce come «microrganismi viventi che, somministrati in adeguata quantità, comportano un beneficio all'ospite») è in fiorente attività, eppure i dati sull'efficacia dei probiotici in **condizioni patologiche** non sono consistenti tra loro, a indicare che non si tratta di un tipo di intervento generalizzabile.

Plasmare il microbiota solo modificando l'alimentazione appare ancora molto complicato.

Mettendo insieme le nuove conoscenze di **nutrigenetica**, **nutrigenomica** e **meta genomica** si potrebbero però elaborare interventi individuali.

La **nutrizione personalizzata** dovrà quindi tenere conto anche del tipo di microbiota della persona interessata. (Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

TUMORE AL SENO: QUALI EFFETTI COLLATERALI dalla CHEMIOTERAPIA?

Seppur meno utilizzata rispetto al passato, la chemioterapia trova ancora ampio spazio nella cura del tumore al seno. Consigli utili per affrontare i possibili effetti collaterali

Seppur oggi meno utilizzata rispetto al passato, la chemioterapia è una delle opzioni con cui si cura il tumore al seno. Il trattamento può determinare l'insorgenza di diversi effetti collaterali. Ecco:

caduta dei capelli: è uno degli effetti collaterali più comuni e traumatici, ma non pericoloso per la salute

cambiamenti della pelle e delle unghie:

alcuni chemioterapici possono provocare secchezza, la comparsa di strisce o macchie scure sulla pelle e sulle unghie che possono apparire più fragili. Spesso può comparire prurito. Si tratta di sintomi che scompaiono alla fine della cura. Su consiglio del medico possono essere attenuati con l'utilizzo di creme ad alto fattore protettivo o, nel caso del prurito, con farmaci

infiammazioni e ulcere alla bocca:

le mucose sono tra i tessuti più esposti all'azione della chemioterapia. Per questa ragione si possono verificare arrossamenti, bruciori fino alla comparsa di ulcere in bocca. Non si tratta di sintomi gravi, ma possono essere molto fastidiosi e rendere difficile l'alimentazione

alterazioni del senso del gusto e dell'olfatto:

si tratta di sintomi che in genere compaiono nelle fasi di trattamento ma che tendono a scomparire tra un ciclo e l'altro. Regrediscono completamente alla fine della terapia.

nausea/vomito:

sono tra gli effetti collaterali più fastidiosi della chemioterapia: la nausea compare in genere dopo qualche minuto o qualche ora dalla fine della chemio e la sua durata non supera di solito le 36-48 ore. Non sempre è seguita dal vomito. Il senso di nausea tende ad aumentare andando avanti nei cicli di chemioterapia.

bruciore di stomaco, diarrea, stitichezza:

si tratta di effetti collaterali associati all'azione dei chemioterapici sulle mucose dell'apparato digerente. È possibile ridurne l'intensità con un'appropriata alimentazione e, se necessario, con farmaci

alterazioni nelle analisi del sangue:

la chemioterapia può danneggiare le cellule del midollo osseo e dunque alterare la composizione del sangue con una riduzione dei globuli bianchi, dei globuli rossi e delle piastrine. Si tratta di cambiamenti transitori e già tra un ciclo e l'altro i livelli di queste cellule tendono a tornare alla normalità, tuttavia nei casi più seri possono causare l'interruzione della terapia. Per riportare i parametri ematici a livelli ottimali può essere necessario ricorrere a trasfusioni o alla somministrazione di farmaci (fattori di crescita) in grado di stimolare la produzione di globuli bianchi

febbre: è la spia della presenza di un'infezione dovuta alla riduzione dei globuli bianchi, il cui compito è proprio quello di difendere l'organismo da aggressori esterni. Può richiedere il ricorso ad antibiotici

sanguinamenti:

sono la conseguenza della riduzione del n. di piastrine il cui compito è favorire la coagulazione e quindi fermare le emorragie

spossatezza (fatigue):

il senso di sfinimento sia fisico che psichico, anche senza la comparsa di altri disturbi, è l'effetto collaterale più frequente della chemioterapia. Compare in genere durante la somministrazione dei farmaci o subito dopo; è particolarmente intenso nelle 6-48 ore che seguono la seduta di chemio e tende a scomparire.

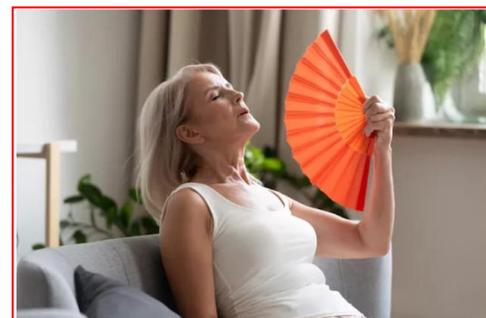
(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE**MENOPAUSA: Vampate e Sudorazioni vanno diritte al Cuore**

I classici sintomi della menopausa innalzano del 70 per cento il rischio cardiovascolare e possono presentarsi anche due anni prima della fine del ciclo mestruale

Le **donne** che hanno **vampate** e **sudorazioni notturne** dopo la **menopausa** hanno il 70% in più di possibilità di andare incontro ad attacchi di cuore, angina e **ictus cerebrale**. Eventi non fatali, precisa una ricerca pubblicata sull'*American Journal of Obstetrics & Gynecology*. Ma che, se presenti già prima dell'inizio della menopausa, rappresentano un **fattore di rischio cardiovascolare** di cui tenere conto. Un'associazione - quest'ultima - che non era finora emersa chiaramente e che gli studiosi ritengono adesso di aver messo nero su bianco. Ma andiamo con ordine.

**POCHE O TANTE? CONTA LA GRAVITÀ**

Il dottor **Dongshan Zhu** - tra gli autori della ricerca - ha specificato che il rischio cardiovascolare è legato maggiormente alla **gravità** dei sintomi vasomotori e meno alla loro **frequenza o durata**.

«Abbiamo constatato che le *donne con intensi sintomi vasomotori erano passibili di un evento cardiovascolare non fatale* più del doppio delle donne che non avevano questi sintomi».

«Questi risultati possono avere **importanti implicazioni cliniche**. Le donne a rischio di disturbi cardiovascolari andranno infatti tenute sotto controllo in maniera più serrata per intercettare precocemente eventuali complicanze».

BEN 23MILA DONNE SOTTO ESAME

Nel lavoro, è stato esaminato quando fossero comparse le **vampate**. La maggior parte delle donne ha riferito **dopo l'ultimo ciclo mestruale**, dunque già in menopausa.

Altre avevano invece avuto le prime avvisaglie già nei due anni precedenti.

Un aspetto non sorprendente, comunque, dal momento che gli **ormoni** alterano il loro ciclo, benché il **flusso mensile** continui.

UN CAMPANELLO PER LA PREVENZIONE

Nello studio sono comunque stati valutati altri parametri: come

- i valori di **colesterolo** e **pressione sanguigna**,
- la presenza di **diabete** e **obesità**.

Tutti indicatori di un maggior rischio cardiovascolare nelle donne. «L'ipotesi della ricerca è questa:

❖ *sappiamo che nella donna quando entra in menopausa si alza il rischio cardiovascolare -.*

Andiamo a vedere se la comparsa di un sintomo vasomotorio può essere usato per identificare quelle che in futuro possono sviluppare malattie cardiovascolari. Così ricerchiamo un precoce **campanello d'allarme** utile in chiave preventiva».

Si è così scoperto che conta più l'**intensità** della frequenza delle vampate.

E se la paziente ha ambedue i sintomi (**vampate e sudorazioni notturne**), il rischio è considerato **molto alto** rispetto a quello con cui convivono le donne che non ne avvertono alcuno.

SUDORI PIU' RISCHIOSI DELLE VAMPATE

«C'è anche la distinzione tra i due sintomi vasomotori:

la sudorazione notturna è più rischiosa delle vampate.

❖ Sono due fenomeni che hanno origini diverse.

Probabilmente la sudorazione di notte **crea disturbi al sonno**, per esempio **apnee**, che a loro volta aumentano il rischio cardiovascolare».

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**CORONAVIRUS, IDENTIFICATI 21 FARMACI IN GRADO DI BLOCCARNE LA REPLICAZIONE**

Lo studio pubblicato su «Nature» da un team internazionale: quattro molecole hanno funzionato in sinergia con Remdesivir, attuale trattamento standard per Covid.

Ventuno farmaci già noti possono bloccare la replicazione di Sars-CoV-2.

La scoperta è di un team internazionale di ricercatori, che ha pubblicato lo studio sulla rivista *Nature*, il cui obiettivo era offrire alla comunità scientifica un arsenale più ampio di potenziali armi contro Covid.

Quattro di questi farmaci, che hanno tutti funzione antivirale, hanno funzionato in sinergia con **Remdesivir**, attuale trattamento standard di cura per l'infezione:

❖ *tra questi il derivato della cloroquina **hanfangchin A** (tetrandrina),*

un antimalarico che ha raggiunto gli studi clinici di fase 3. Il team ha trovato i candidati in una delle più grandi banche dati sui farmaci ([ReFRAME](#)), analizzandone poi il comportamento sulle biopsie polmonari umane infettate dal virus.

Opzioni a breve termine

Facendo uno screening tra le 12mila molecole presenti nella banca dati, ne sono state individuate 100 con attività antivirale, confermata nei test di laboratorio.

Di queste, 21 si sono dimostrate essere efficaci nel bloccare la replicazione del coronavirus, in dosi non pericolose per l'uomo.

«Il **Remdesivir** ha dimostrato con successo di abbreviare i tempi di recupero nei pazienti ricoverati, ma il farmaco non funziona in tutti i casi — afferma Sumit Chanda, autore senior e immunologo al Sanford Burnham Prebys Medical Discovery Institute di La Jolla (Usa) —.

Questo studio espande significativamente le possibili opzioni terapeutiche, soprattutto perché molte delle molecole hanno già dati di sicurezza clinica nell'uomo.

Sulla base della nostra analisi,

❖ **clofazimina, hanfangchin A, apilimod e ONO 5334** rappresentano le migliori opzioni a breve termine».

I ricercatori stanno attualmente testando tutti i 21 composti in modelli animali e «mini polmoni», organoidi che imitano il tessuto umano.

(*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**COSA DIRE A UN'AMICA CHE SI SENTE GIÙ**

Per aiutarla davvero, cerca le parole giuste. E usa frasi come quelle che leggi qui. Arrivano dritte al cuore

Confortare qualcuno che, più o meno apertamente, **comunica il suo dolore** richiede tatto, discrezione ed empatia. Per questo può succedere che, nonostante le buone intenzioni, **si rimandi il momento** di chiamare l'amica giù di corda, con il morale a terra, triste.

COME COMPORTARSI CON LEI SENZA SBAGLIARE?

«Prima di tutto, evita di fare diagnosi e di **parlare, tu per prima, di depressione**. E se è la tua amica a usare questa parola, non ripeterla» spiega Mauro Pellegrini, psicologo e psicoterapeuta. «Poi, **non ricorrere a incoraggiamenti o frasi fatte**. Non verranno ascoltati. La vera empatia si basa **sull'ascolto, sulla condivisione**, fondamentali per creare "un silenzio caldo": offrile la tua compagnia e la tua attenzione, invitala a fare una passeggiata. E quando le parli **non minimizzare e banalizzare** il suo stato d'animo, ma offrile aiuto e complicità».

Le frasi che ti proponiamo ti aiutano a farti avanti e spingono, senza forzature, a una reazione.

- ✓ *"Forse **non capisco fino in fondo** come ti senti, ma sono pronta ad ascoltarti".*
- ✓ *"Sai che ti voglio bene e **sono qui, con te**. Dimmi di che cosa hai bisogno".*
- ✓ *"Dici che sei impresentabile? Non preoccuparti. **Ci vediamo solo io e te**".*
- ✓ *"Quando il peggio sarà passato, **faremo un viaggio**. Intanto, domani passo da te e usciamo, vuoi?"*
- ✓ *"Non importa come ti senti, sei sempre la mia cara amica. Questo momento passerà. E io **ti aiuterò ad uscirne**".*
- ✓ *"Va bene, non insisto per uscire. **Vengo io da te** e mangiamo qualcosa insieme. Ho preparato una cosa che ti piacerà".*

Se c'è un modo di comunicare che rende più facile **arrivare al cuore di un'amica** chiusa nella sua tristezza, allo stesso modo ci sono frasi che, una volta espresse, impediscono alle persone di reagire. Anzi, sembrano **non dare valore al loro dolore**, scatenando a volte il senso di colpa. Vediamo quali sono.

- ✓ *"Su con la vita. **Il mondo è bello, guarda quante cose interessanti puoi fare!**"*

Una frase così sembra dire alla tua amica che **non è in grado di vedere** il mondo che la circonda. E che non ha sufficiente fantasia o creatività per sapere che ci sono cose belle da fare o soddisfazioni da cogliere. In realtà, **lei lo sa benissimo** e non si aspetta che tu glielo ricordi, ma che tu capisca come il suo stato d'animo non le permetta di essere in sintonia con la vita quotidiana.

- ✓ *"Cosa vuoi che sia, **devi reagire e combattere**"*

Questa frase fa pensare che **basti un po' di volontà** e che tutto possa cambiare. Purtroppo non è vero. Quando si tratta dell'umore, l'intenzione non è sufficiente. Se devi raggiungere un obiettivo, l'essere volitiva può fare la differenza, ma per stare meglio non basta volerlo.

- ✓ *"Facendo così, **fai del male a te stessa e a chi ti sta intorno**"*

Così la fai solo sentire in colpa. Probabilmente lei sta già rimuginando sulla propria inadeguatezza e sulle conseguenze del suo malessere. **Non le servono altri giudizi**.

- ✓ *"Credimi, ci sono passata anch'io e **so come ti senti**"*

Potrebbe essere vero, magari anche tu hai provato sensazioni simili e ne sei uscita. Ma dicendo così **dai poco valore al suo stato d'animo**, lo minimizzi come se si trattasse di qualcosa per cui non vale la pena stare male. Quello che serve alla tua amica è **sentirti vicino** mentre ascolti le sue considerazioni e il racconto di ciò che prova. Ogni storia personale è diversa. (*Salute, Donna Moderna*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Web TV Ordine dei Farmacisti

Filmato Manovre di Rianimazione in caso di Morte Improvvisa Post Covid-19: Uso del Defibrillatore I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di intervento in caso di morte improvvisa.



Di seguito il link dove poter visionare il Filmato.

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

Ordine Farmacisti Napoli - Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid-19



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

ORDINE: Manovre di RIANIMAZIONE in caso di Morte Improvvisa post-COVID-19: Uso del DEFIBRILLATORE

L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha concluso il primo evento Webinar di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS-D post-COVID 19.

I Farmacisti Napoletani, Mercoledì **22 Luglio**, sono stati impegnati in un evento Webinar nel corso del quale hanno eseguito un **Addestramento individuale a distanza** sulle postazioni da remoto mediante un **kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore** che ogni partecipante ha avuto a disposizione in forma gratuita.

I **90 partecipanti** sono stati suddivisi in **6 stanze virtuali** e seguiti individualmente da **istruttori**

autorizzati alle manovre. Di seguito alcune delle immagini relative all'evento.

(Il Tavolo della Regia presso la sede dell'Ordine)



