



# farmaDAY



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

Anno X – Numero 1982

Lunedì 22 Febbraio 2021 – S. Margherita

## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Tampone gratuito
2. Vaccinazione in Farmacia
3. ECM: autoformazione
4. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

5. Mal di polso: potrebbe essere morbo De Quervain
6. Come Funziona il Cerotto Antidroga?
7. Dopo il vaccino: come capire se si è immuni alla Covid?
8. Diete, ma dove finisce il nostro grasso quando dimagriamo?



### Prevenzione e Salute

9. «Sto smettendo, ma vorrei Fumare una Sigaretta: cosa devo fare?»

Proverbio di oggi.....  
**Durmi' ca 'a zizza 'mmocca**

## «Sto smettendo, ma vorrei Fumare una Sigaretta: cosa devo fare?»

*Il desiderio impellente di accendere una sigaretta passa di solito in pochi minuti. Bisogna imparare a resistere, in quegli istanti: ecco come*

Può sembrare a volte che il **desiderio di fumare** diventi intollerabile e che sia impossibile resistere alla **tentazione**. Ma è importante **restare calmi**, sapere che può accadere ed essere preparati.



Occorre tenere a mente che il desiderio passa, in genere nell'arco di pochi minuti, durante i quali è importante saperlo **ingannare**, anche grazie a una serie di trucchi che gli esperti di **smoking cessation** anglosassoni hanno ribattezzato, in virtù delle iniziali inglesi, la Strategia delle 4 D:

- **Rimandare (Delay)**: Darsi un tempo limite prima di arrendersi a fumare e dilatarlo il più possibile; se diventa difficile, passare al punto successivo
- **Respirare profondamente (Deep breathing)**: Respirare profondamente dieci volte, a occhi chiusi, cercando di rilassarsi il più possibile
- **Bere acqua (Drink water)**: è un'alternativa salutare alla sigaretta fra le labbra, inoltre aiuta a depurare l'organismo e a dare una sensazione di benessere
- **Fare qualcosa (Do something else)**: camminare, ascoltare musica, ballare, guardare un film o iniziare un'attività manuale o intellettuale che tenga impegnati e distraiga dall'idea momentanea del fumo

(Salute, Fondazione Veronesi)

**SCIENZA E SALUTE**

## Mal di POLSO: potrebbe essere MORBO di De Quervain

*Un dolore di tipo trafittivo tra la base del pollice e il polso, tale da impedire l'esecuzione di movimenti quotidiani come aprire un barattolo o girare le chiavi nella serratura: è il sintomo caratteristico del morbo di De Quervain, una patologia che colpisce il primo dito della mano: il pollice.*

### Cos'è il morbo di De Quervain?

Il morbo di De Quervain è caratterizzato da un **processo infiammatorio** a carico della guaina che riveste due dei **tendini** che consentono al pollice di muoversi:

- **l'abduuttore lungo**, che permette al pollice di allontanarsi dalle altre dita e **l'estensore breve** che ne consente l'estensione.

Quando c'è un'infiammazione, i tessuti intorno ai tendini si gonfiano, a ciò fa seguito un aumento di volume che rende difficoltoso il fisiologico scorrimento all'interno del canale che li contiene.

### Morbo di De Quervain: i sintomi

Il sintomo caratteristico del morbo di De Quervain è un **dolore trafittivo** e intenso tra pollice e polso, che può essere graduale o improvviso, e irradiarsi talvolta anche all'avambraccio. Può anche succedere che avvenga un rigonfiamento a livello del polso.

L'**uso ripetuto** della mano e del pollice **accentua il dolore**, soprattutto in movimenti che richiedono la rotazione del polso, come ad esempio l'apertura di un barattolo, o quando si afferrano oggetti.

A esserne colpiti sono specialmente coloro che eseguono **movimenti forzati o ripetitivi** con il polso; ne sono un es.:

- **i musicisti**;
- *chi cuce e ricama per lungo tempo*;
- chi usa assiduamente mouse e tastiera del computer e il cellulare;
- *le mamme che allattano*, soprattutto nell'ultimo periodo quando il bambino diventa pesante e sorreggergli la testa richiede un grosso sforzo.

Una curiosità? All'epoca di De Quervain, il chirurgo che per primo descrisse questa patologia, questa era conosciuta come *"la malattia delle balie e delle ricamatrici"*.

### La diagnosi

"La diagnosi è clinica e lo specialista si basa soprattutto sulla **descrizione dei sintomi**, che sono molto caratteristici. Il dolore, infatti, si associa all'esecuzione di determinati movimenti della mano e questo aiuta a differenziare il dolore del morbo di De Quervain da quello artrosico, tipico invece del risveglio.

Utile anche il **test di Finkelstein**:

- al paziente viene chiesto di stringere il pollice all'interno delle altre dita chiuse a pugno e di piegare contemporaneamente il polso nella direzione del mignolo.

I soggetti con sindrome di De Quervain faticano, a causa del dolore, a muovere il pollice e a piegare il polso.

In caso di dubbio può essere utile l'esecuzione di un'**ecografia**, un esame che permette di evidenziare eventuali alterazioni infiammatorie dei tendini e di osservarne il rapporto con le pareti del canale nel quale scorrono".



## Come si cura il morbo di De Quervain?

“Il trattamento ha come obiettivo l’**eliminazione del dolore**, agendo sull’inflammazione. nelle fasi iniziali, quando i sintomi non sono troppo intensi o l’insorgenza del dolore è recente, l’approccio può essere di tipo **conservativo** e può avvalersi di **tutori** confezionati appositamente sulla mano del Paziente e di **farmaci e trattamenti antinfiammatori** come le terapie fisiche (laser, tecar, onde d’urto)..

Se l’approccio conservativo non si rivela risolutivo, occorre effettuare un **intervento chirurgico**.

Si tratta di un intervento semplice, condotto in regime ambulatoriale e in **anestesia locale**, della durata di circa **cinque minuti**. Il chirurgo pratica una **piccola incisione** a livello del polso e procede ad aprire il tetto del canale nel quale scorrono i tendini infiammati al fine di allargare lo spazio a loro disposizione. L’incisione non necessita di punti di sutura, ma sono sufficienti dei cerotti.

Se l’intervento viene eseguito in modo corretto è risolutivo, non presenta recidive e consente al paziente di **usare la mano fin da subito** senza alcuna limitazione funzionale.

“L’inflammazione si risolve definitivamente nel giro di un paio di settimane”. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

# Come Funziona il CEROTTO ANTIDROGA?

*Un nuovo sensore, che si applica sulla pelle del corpo come un cerotto, è in grado di rilevare la presenza di droga nel sudore in appena un minuto.*

In futuro potremmo utilizzare semplici cerotti per [vaccinarci](#), per [monitorare il nostro stato di salute](#) e addirittura per sottoporci a un test antidroga: un team di ricercatori coreani ha infatti sviluppato un sensore indossabile che rileva la presenza di droghe nel sudore in appena un minuto.

Il dispositivo, che si applica come un cerotto, e il cui funzionamento viene descritto in dettaglio nello studio [pubblicato su ACS Applied](#)

[Materials and Interface](#), si serve della tecnica SERS (*surface-enhanced Raman scattering*, [spettroscopia Raman amplificata da superfici](#)) per amplificare la radiazione elettromagnetica sprigionata dalle sostanze stupefacenti tramite una luce laser, consentendo di rilevarle anche se presenti in dosi minime.

## GRANDEZZE IMPENSABILI.

Il cerotto è composto da una pellicola di fibroina della seta, una proteina naturale ricavata dal bozzolo dei bachi da seta, spessa appena 160 nanometri (*per avere un’idea della dimensione, basti pensare che un capello misura circa 100.000 nanometri*), ricoperta da un nanofilo in argento spesso 250 nanometri.

Una volta assorbito il sudore, il cerotto viene illuminato da una luce laser che permette di rilevare la presenza di eventuali molecole di sostanze stupefacenti.

Questa tecnica è superiore ai test tradizionali che richiedono più tempo, più risorse o, nel caso ad esempio dei test antidoping delle urine, sono meno precisi. Il dispositivo ideato dagli studiosi coreani non è invasivo, è economico (*costa appena 50 centesimi di dollaro a pezzo*) ed è molto preciso:

- il corpo infatti espelle attraverso il sudore sostanze in quantità minime, e per questo è necessario l’utilizzo di una tecnologia altamente sensibile.

## RISULTATI IMMEDIATI.

Questa tecnologia, facilmente utilizzabile su larga scala, potrebbe essere utile per far fronte a problemi legati [all’uso di droghe](#) nelle scuole, nei locali notturni, o anche nello sport, consentendo ad esempio di testare rapidamente molti atleti prima di incontri sportivi internazionali. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

## Dopo il VACCINO: come capire se si è IMMUNI alla Covid?

*In futuro avremo test immunitari per capire quando somministrare i richiami. Nel frattempo, è fondamentale non comportarsi come se si fosse immuni al virus.*



Una volta ricevuto il vaccino, come faremo a sapere se siamo immuni alla covid?

Tanto per cominciare, perché per liberarci dalla pandemia occorre *comunque* vaccinare il maggior numero di persone possibile, e concentrarsi sull'ampia protezione offerta dai vaccini: tutti quelli approvati finora, anche quelli con efficacia più ridotta, offrono **una protezione pressoché totale contro le forme gravi e letali** della malattia. In secondo luogo, perché anche da immuni non potremmo permetterci di abbassare la guardia finché la maggior parte delle persone non sarà vaccinata.

### LE VARIANTI DEL VIRUS.

Conoscere il livello di protezione immunitaria di ciascuno potrebbe però essere utile in una fase successiva, per valutare se e quando effettuare un richiamo o capire se i vaccinati siano anche protetti contro le varianti del virus. **Come ci si sta muovendo, su questo fronte?**

Come spiegato sul *New Scientist*, alcuni **test sierologici rapidi** usati per individuare le infezioni naturali da coronavirus possono tornare utili per rintracciare gli anticorpi prodotti in risposta ai vaccini dopo tre settimane dalla prima iniezione (*il momento in cui inizia a manifestarsi una risposta immunitaria*).

### I SIEROLOGICI NON BASTANO.

La maggior parte di questi test ricerca gli anticorpi che rispondono alla *proteina Spike* e, una volta trovati, non riesce a distinguere tra anticorpi dovuti al vaccino o conseguenti a un'infezione.

Alcuni, però, ricercano gli anticorpi che riconoscono la *proteina virale del nucleocapside* che non è contenuta nei vaccini, e quindi non registrerebbero la presenza di una risposta immunitaria conseguente al vaccino. Inoltre, i test commerciali hanno comunque un margine di incertezza, con un 10% di responsi "**falsi negativi**" (non registrano anticorpi anche dove ci sono), e un 2% di "**falsi positivi**" (li trovano, ma in realtà non ci sono). Un altro problema è che i test rapidi sierologici misurano semplicemente la presenza o l'assenza di anticorpi *ma non la loro quantità che diminuisce nel tempo*.

**INDAGINI PIÙ COMPLETE.** In futuro serviranno test rapidi che rivelino il livello di anticorpi nei vaccinati e la protezione che queste difese offrono **contro le varianti del coronavirus**.

Alcune compagnie di biotecnologie nel Regno Unito e in Germania stanno lavorando a strumenti diagnostici che rilevino non solo gli anticorpi neutralizzanti ma anche le altre componenti chiave del sistema immunitario, come i linfociti T, che prendono di mira direttamente le cellule infettate dal virus, e i linfociti B della memoria incaricati di produrre anticorpi indirizzati contro specifiche proteine virali.

Nel frattempo, neanche i vaccinati dovrebbero comportarsi da immuni.

Finché non saremo usciti dalla fase critica della pandemia è prudente trattare tutti come persone suscettibili se non alla malattia, almeno al contagio e alla trasmissione.

Non sappiamo in che misura i vaccini riducano anche la circolazione asintomatica del virus.

**MASSIMA PRUDENZA.** Proprio per questo il Ministero della Salute in Italia ha indicato che **anche i vaccinati entrati in contatto con un positivo debbano mettersi in isolamento fiduciario per dieci giorni**, ed effettuare un tampone di controllo prima di tornare alla vita "normale".

Anche i vaccinati potrebbero infatti risultare positivi, come osservato su alcuni sanitari già immunizzati con Covid ma del tutto asintomatici.

Non sappiamo se un vaccinato contagiato possa trasmettere il virus a sua volta, ma non possiamo concederci questo rischio. (*Salute, Focus*)



**SCIENZA E SALUTE**

# DIETE, MA DOVE FINISCE IL NOSTRO GRASSO QUANDO DIMAGRIAMO?

*I più pensano che si trasformi in energia o che diventi muscolo. Oppure che venga espulso con le feci. Ma la verità è un'altra*

Il mondo è ossessionato dalle diete e dall'idea di dover perdere peso, eppure in pochi sanno dove finisce la nostra ciccia quando ci mettiamo a dieta.

L'idea più comune è che il grasso venga convertito in energia (*ma questo non è possibile perché violerebbe la legge della conservazione della materia*).

## LE RISPOSTE PIÙ DIFFUSE

«L'idea diffusa è che il grasso brucia come se fosse legna.

Quando però bruci la legna ottieni calore e anche carbone» spiega Stefano Erzegovesi, medico nutrizionista e psichiatra, responsabile del Centro per i disturbi alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano.

Le cose non stanno proprio così. Del resto aveva fatto scalpore l'intervista fatta a 150 tra medici, dietologi e personal trainer e pubblicata sul *British Medical Journal* qualche anno fa in cui era emersa una grave lacuna in materia.

Molti degli intervistati **pensavano che il grasso diventasse muscolo o venisse espulso con le feci o ancora si trasformasse in energia**. Solo in tre hanno risposto in modo corretto.

## IL LAVORO DEI POLMONI

❖ *Ma qual è allora la risposta giusta?*

La risposta corretta è che

✓ **il grasso viene convertito in anidride carbonica e acqua.**

Queste due sostanze si uniscono alla circolazione sanguigna fino a quando non vengono disperse dal corpo sotto forma di urina o sudore.

E la ricerca pubblicata aveva provato che 10 chili di grasso vengono trasformati in

✓ *8,4 chili di anidride carbonica (che viene espulsa dal nostro corpo quando espiriamo),*

✓ *1,6 chili di acqua (che vengono eliminati attraverso l'urina o il sudore).*

Tutto ciò può sorprendere ma in realtà quasi tutto quel che mangiamo viene eliminato ...respirando!

## BASTA RESPIRARE DI PIÙ?

Ma allora per dimagrire basta respirare di più?

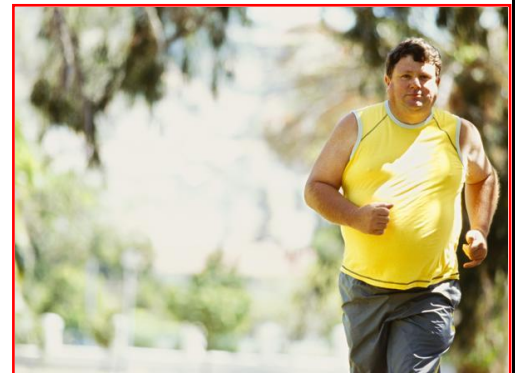
Niente illusioni, la risposta è no.

«La produzione di anidride carbonica e acqua non è qualcosa che si può forzare con il comportamento.

Se ci sforziamo di respirare più a lungo o più velocemente con l'obiettivo di dimagrire, l'unica cosa che otterremmo è di andare in iperventilazione con conseguenti mal di testa o dolori toracici».

Per aumentare in modo sano l'espulsione di anidride carbonica (e quindi bruciare i grassi) bisogna mantenere più elevati i livelli di attività fisica o più in generale muoversi di più.

Fare le pulizie, camminare, andare a fare la spesa aumenta la nostra capacità di respirare. E ancora di più svolgere un'attività fisica costante. (*Salute, Corriere*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



# Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.*

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti: dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti,  
Una Visita per Tutti e  
Un Tampone per Tutti.**

La nascita della



Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente:** Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente:** Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario:** Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere:** Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA:**
  - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
  - ❖ Raffaele Carrano Savino
  - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
  - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
  - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
  - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama





## COVID a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

Al via l'unità mobile dell'**Ordine dei Farmacisti di Napoli** che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».

### *un tampone* PER TUTTI

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area di Napoli.

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati.

«Dopo l'iniziativa **Un Farmaco per Tutti**, **Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**.

❖ **Pozzuoli - 21 Febbraio, 2021**





# Calendario *un tampone* PER TUTTI

Ore 8.30-14.30

N.	Data	Località	Indirizzo
----	------	----------	-----------

## Mese di GENNAIO

1	<i>Giovedì 7</i>	Caivano	Parco Verde
2	<i>Venerdì 8</i>	Caivano	Parco Verde
3	<i>Sabato 9</i>	Napoli	Sagrato Duomo di Napoli, Via Duomo,
4	<i>Domenica 10</i>	Napoli	Via La Certosa di Parma - Secondigliano
5	<i>Martedì 12</i>	Agerola	Via Principe di Piemonte (incrocio Via Casalone)
6	<i>Mercoledì 13</i>	Napoli	Via Arcangelo Ghisleri, (Zona Scampia - antistante Posta)
7	<i>Giovedì 14</i>	Torre Annunziata	P.zza Giovanni XXIII
8	<i>Venerdì 15</i>	Ottaviano	Area Mercatale – Via del Bono
9	<i>Sabato 16</i>	Torre del Greco	Parrocchia Preziosissimo Sangue - Via Carbolillo, 25
10	<i>Domenica 17</i>	Napoli	Chiesa S. Giuseppe e Madonna di Lourdes–P.zza Capri, 1 - S. Giovanni a Teduccio –Rione Villa
11	<i>Martedì 19</i>	Acerra	Chiesa S. Pietro Apostolo – Via Calabria
12	<i>Mercoledì 20</i>	Napoli	Piazza degli Artisti – Zona Vomero
13	<i>Giovedì 21</i>	Calvizzano	Parrocchia San Giacomo Apostolo, Piazza Umberto I
14	<i>Sabato 23</i>	Marano	Piazzetta JoseMaria Escrivà
15	<i>Domenica 24</i>	Napoli	Basilica Maria S.S. del Carmine Maggiore–P.zza Carmine
16	<i>Mercoledì 27</i>	Casola	Via Roma, 4
17	<i>Giovedì 28</i>	Casoria	Parrocchia S. Giustino de Jacobis-Via Mauro Calvanese 19
18	<i>Sabato 30</i>	Castellammare	P.zza Giovanni XXIII – Sede Comune
19	<i>Domenica 31</i>	S. Anastasia	Piazza IV Novembre

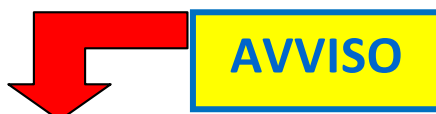
## Mese di FEBBRAIO

20	<i>Mercoledì 3</i>	Frattaminore	P.zza S. Maurizio
21	<i>Giovedì 4</i>	Villaricca	Chiesa San Francesco di Assisi – Via San Francesco di Assisi
22	<i>Venerdì 5</i>	Melito	Via Lavinaio, 44 (presso Villa comunale)
23	<i>Sabato 6</i>	Palma Campania	P.zza A. De Martino
24	<i>Domenica 7</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Antonio di Padova – Via Nazionale, 20
25	<i>Martedì 9</i>	Napoli	Piazza Santa Maria della Fede (Zona Vicaria)
26	<i>Mercoledì 10</i>	Pomigliano	Parrocchia Maria S.S. del Rosario - Piazza IV Novembre
27	<i>Sabato 13</i>	S. Antonio Abate	P.zza Don Mose Mascolo
28	<i>Domenica 14</i>	Tufino	Via 4 Novembre - (P.zza Felice Esposito)
29	<i>Mercoledì 17</i>	Sorrento	Piazza Veniero
30	<i>Sabato 20</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Maria del Carmine - P.zza L. Palomba, 18
31	<i>Domenica 21</i>	Pozzuoli	Parrocchia S. Artema Martire – Via Modigliani 3
32	<i>Martedì 23</i>	Napoli	Scuola Secondaria I° grado “Tito Livio”–Largo Ferrandina 3
33	<i>Mercoledì 24</i>	S. Gennaro Ves.	Piazza Margherita
34	<i>Sabato 27</i>	S. Giuseppe Ves.	Santuario S. Giuseppe – P.zza Garibaldi, 1



## Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

### Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel biennio **2021-2022**.

### COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021



*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui **Euro 113,20 per l'Ordine** e **Euro 41,80 per la FOFI**.*

Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno **2021**.

**Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 28 Febbraio p.v.**