



farmaDAY



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

Anno X – Numero 2077

Mercoledì 07 Luglio 2021 – S. Edda, Claudio

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Paracetamolo e Ibuprofene: conosci le differenze?
3. Ipotiroidismo: si possono mangiare Cavoli e Broccoli?
4. Cisti infundibolare, cos'è e come si tratta



Prevenzione e Salute

5. MASSOTERAPIA: in quali casi è indicata?
6. Vene varicose: ecco i rimedi



Proverbio di oggi.....

E' succieso 'o quarantotto

Paracetamolo e Ibuprofene: conosci le differenze?

Sono entrambi farmaci da banco, per cui non serve la prescrizione medica.



Entrambi analgesici usati nell'automedicazione, il **paracetamolo** (o *acetaminofene*) e l'**ibuprofene** vengono usati per lenire il dolore generico. Dal mal di testa, ai dolori mestruali a quelli articolari, si tratta di due fra i principi attivi più usati per questo scopo. Ma che differenza c'è fra loro?

Paracetamolo e ibuprofene: le differenze

Mentre il paracetamolo allevia il **dolore** e abbassa la febbre, l'ibuprofene ha anche un **effetto antinfiammatorio**. Di entrambi i farmaci è bene non abusare, ma assumerli sono quando è davvero necessario. Mentre il paracetamolo può essere usato, a bassi dosaggi, anche in gravidanza (previo parere dello specialista o del proprio medico di base che valuterà il singolo caso e l'eventuale presenza di allergie), l'ibuprofene è **sconsigliato alle donne incinte** a causa della sua potenziale capacità di inibire la sintesi delle prostaglandine nel neonato.

Quando assumere paracetamolo e quando l'ibuprofene?

Se si è in presenza di febbre, dolori di intensità da lieve a moderata come il mal di denti, mal di ossa, dolore post-chirurgico e mal di testa da cefalea muscolotensiva (quindi, non derivante da emicrania), ma anche **dolore muscolo-scheletrico** associato a processi infettivi acuti, l'analgesico più raccomandato è il paracetamolo. Nei casi di artrite, artrosi e spondilite anchilosante (artrite della colonna vertebrale), l'**infiammazione non reumatica** e dolori mestruali meglio l'ibuprofene che, come il paracetamolo, non è raccomandato nei pazienti con problemi gastrici, insufficienza renale o epatica. L'**ibuprofene** è **da evitare** anche se si assumevano farmaci **antipertensivi o anticoagulanti** alto rischio di interazione.

PREVENZIONE E SALUTE

MASSOTERAPIA: in quali casi è indicata?

*Pare che il massaggio terapeutico dei muscoli fosse pratica conosciuta già nell'antica Grecia e che Ippocrate lo praticasse per **alleviare i dolori che si accompagnavano all'avanzare dell'età**.*

Arrivata fino a noi, quella che oggi chiamiamo massoterapia è una pratica volta a eliminare le contratture e a ripristinare il normale tono muscolare svolgendo un'azione lenitiva nei confronti del dolore.

Trattamento mirato

«La massoterapia è una tecnica fisioterapica riabilitativa che consiste nel trattamento di un segmento corporeo finalizzato a ridurre la contrattura muscolare e recuperare il normale tono della muscolatura a questo livello –.

Nel trattamento si applicano tecniche di terapia manuale basate sul massaggio.

È importante precisare che **non esistono limiti di età** per i pazienti.

Il trattamento massoterapico è indicato per la cura delle patologie muscolari legate a un aspetto prevalentemente tensivo, contrattuale oppure posturale».

Chi si occupa di massoterapia effettua una serie di manipolazioni al fine di decontrarre la muscolatura, migliorare ossigenazione e drenaggio, tonificare e agire sulle articolazioni infiammate.

I benefici della massoterapia

Come spesso accade, i benefici di una buona condizione fisica hanno ripercussioni sul benessere generale della persona e la massoterapia non sfugge a questa regola. «La massoterapia consente il recupero del tono muscolare che il paziente aveva, la normale mobilità del segmento in sofferenza e, quindi, la riduzione del dolore –.

Attenuando i dolori e allentando la **tensione muscolare**, questa pratica determina un effetto generale di rilassamento anche a livello psichico.

Da notare che questi benefici presentano il pregio di essere cumulativi; questo significa che, nell'arco del percorso riabilitativo, si ha una progressiva riduzione dello stato di tensione e del dolore e, nel lungo termine, un recupero della normale funzione e la risoluzione del dolore.

Naturalmente ogni persona rappresenta un caso diverso, quindi la posologia varia in base al quadro clinico del paziente e si calibra nel corso del trattamento stesso».

Una terapia non esclusiva

Alla massoterapia si possono associare diverse terapie per il recupero della motilità articolare e del tono muscolare, che possono essere trattamenti di tipo prevalentemente manuale, quindi fisioterapia e manipolazioni, oppure **terapie iniettive-infiltrative**, come la mesoterapia dove si utilizza un farmaco per ridurre lo stato muscolo-tensivo e il dolore, o ancora terapie fisiche, come la **tecarterapia**, basata sul trasferimento del calore e che può coadiuvare efficacemente.

Generalmente priva di controindicazioni, la massoterapia è sconsigliabile unicamente in presenza di fratture.

Nessuna paura neanche se, dopo la prima seduta, il dolore persiste: «Il fatto che al primo massaggio si possa stare peggio è soggettivo –.

Questo dipende dalla sensibilità del paziente e del fisioterapista: se il trattamento è troppo invasivo, può **provocare una riacutizzazione del dolore**, ma questo fatto non rappresenta, in ogni caso, una controindicazione». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

IPOTIROIDISMO: si possono mangiare Cavoli e Broccoli?

Cavoli, cavolfiori, broccoli e cime di rapa possono influire sulla salute della tiroide. I consigli di Elena Dogliotti a chi è in cura per ipotiroidismo

Buongiorno. Sto assumendo Eutirox 50 (levotiroxina, un farmaco usato per l'ipotiroidismo, ndr). Sapreste dirmi per favore se e come posso consumare il cavolo e le crucifere in genere? Grazie moltissimo

L'EFFETTO DELLE CRUCIFERE SULLA TIROIDE

È stato dimostrato che le **crucifere**, di cui fanno parte cavoli, broccoli, cavolfiore, senape, cime di rapa, cavoletti di Bruxelles, possono in certi casi interferire con il modo in cui la **tiroide** utilizza lo **iodio**, composto essenziale per la normale **funzione tiroidea**. Il motivo è che sono ricche di sostanze contenenti zolfo come i **glucosinolati**, a cui sono attribuite proprietà preventive nei confronti di alcuni tipi



di tumore ma che vengono considerate **gozzogeni** perché possono interferire con l'utilizzo dello iodio da parte della tiroide, facendo diminuire la produzione dell'ormone tiroideo.

VERDURE SÌ, VERDURE NO

Secondo alcune ricerche scientifiche (*Nutrition Reviews* 2016) **cavolo russo** e **cavoletti di Bruxelles** potrebbero interferire potenzialmente con l'**assorbimento di iodio** nelle persone sane, se mangiati in grandi quantità. Al contrario, altre verdure crocifere - inclusi broccoli, rape e la maggior parte dei tipi di cavoli - non conterebbero abbastanza gozzogeni da rappresentare un rischio significativo per le persone con una normale funzione tiroidea.

Le verdure crucifere non sono l'unica fonte alimentare di **gozzogeni**. Sono presenti anche in **soia, spinaci, fragole, pesche e arachidi**.

SUCCHI E COTTURA

Per chi è ipotiroideo può essere utile **evitare di consumare estratti di cavolo o crucifere** in generale, poiché il succo rende facile ingerire grandi quantità di sostanze. La cottura (anche breve) di queste verdure inoltre riduce la loro potenziale attività gozzigena.

QUANDO SI ASSUMONO FARMACI

Sicuramente quando si è in **terapia farmacologica** è sempre bene chiedere consiglio al proprio medico per quanto riguarda l'assunzione di alimenti, per evitare che questi possano **interferire** in qualche maniera sull'efficacia dei farmaci, ad ogni modo come prima cosa va valutata soprattutto l'**efficacia del trattamento farmacologico**. Se la terapia porta alla normalizzazione degli ormoni tiroidei il paziente si può considerare alla stregua di un individuo in salute a cui le linee guida consigliano di **variare l'alimentazione, favorendo i vegetali**, tra cui le crucifere, ricche di sostanze nutritive: fibre, tutti i tipi di vitamine, fitonutrienti e antiossidanti.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

CISTI INFUNDIBOLARE, COS'È E COME SI TRATTA

*La **cisti infundibolare**, conosciuta comunemente come **cisti sebacea**, è la più comune **cisti** che può insorgere sulla pelle.*

«Si chiama infundibolare perché deriva dai dotti delle ghiandole sebacee. Si forma a partire da un condotto della ghiandola sebacea che si ostruisce, si forma poi un rigonfiamento che solleva la pelle di dimensioni variabili da un pisello fino a una pallina da golf.

Di solito non causa dolore ma se la cisti che si è formata si infetta, cosa frequente, compare rossore, e dolore», spiega il prof. *Marcello Monti*, responsabile di Dermatologia dell'ospedale Humanitas.



Le cisti Infundibolari interessano più le donne o gli uomini?

«Le **cisti infundibolari** sorgono più spesso sulla pelle degli uomini che posseggono un maggior numero di ghiandole sebacee.

L'età in cui possono sorgere va dallo sviluppo fino ai 45-50 anni. Nei bambini le cisti infundibolari non si formano perché le ghiandole sebacee non sono ancora attive».

Dove possono comparire queste cisti?

«In particolare su **volto, busto e cuoio capelluto**. Raramente altrove, come sugli arti, perché qui c'è una concentrazione inferiore di ghiandole sebacee.

Bene sottolineare che sono **manifestazioni cutanee assolutamente benigne**», risponde lo specialista.

È un errore cercare di intervenire da soli sui punti neri?

«Se è un semplice punto nero si può spremere senza problemi.

Ma se il punto nero è il tappo di una **cisti**, spremendolo si rischia d'infiammare o infettare la **cisti** stessa.

Se la cisti ci causa fastidi è meglio rivolgersi al proprio medico per una valutazione».

COSA PREVEDE IL TRATTAMENTO DELLE CISTI INFUNDIBOLARI?

«Il primo procedimento a cui si ricorre è quello della infiltrazione terapeutica.

In genere – illustra l'esperto – sono due iniezioni a distanza di 15-20 giorni di un mix di

- **antibiotico e cortisone**.

Si usano piccole siringhe per iniettare al centro della **cisti** questo insieme di farmaci:

- ❖ *l'antibiotico serve a disinnescare la carica batterica, il cortisone a inibire la crescita della **cisti** stessa».*

«Se questo trattamento non fosse sufficiente, o se c'è infezione, allora si ricorre alla rimozione chirurgica. È un'operazione piuttosto delicata perché occorre eliminare tutte le aderenze che la **cisti** ha con il tessuto sano in modo da poterla estrarre integra. Se si rompe c'è il rischio recidiva». (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

VENE VARICOSE: ECCO I RIMEDI

Qualcuno superficialmente potrebbe derubricarle a inestetismi, ma le vene varicose, ossia le dilatazioni delle vene, sono la manifestazione clinica più evidente dell'insufficienza venosa degli arti inferiori.

Più comuni nelle donne, non oggetto di un vera e propria profilassi, per evitarle è importante giocare di prevenzione, quindi agire sulle abitudini comportamentali e sui controlli da parte dello specialista.

Patologia e vittime

«Le vene varicose sono la manifestazione più eclatante della cosiddetta malattia venosa cronica, una sindrome che affligge il 35-40% della popolazione nei Paesi economicamente più sviluppati - chiarisce Ghezzi. Le donne sono più soggette a soffrire di questa patologia rispetto alla popolazione maschile, tanto che il **40% delle donne, a partire dai cinquant'anni, soffre di una forma di malattia venosa cronica**».

Le varici possono dare una serie di disturbi, più o meno intensi, come prurito, arrossamento cutaneo, senso di pesantezza agli arti inferiori.

Talvolta compaiono alterazioni della cute più importanti, come macchie scure, dermatiti, eczema e ulcere.

I fattori di rischio

Sono due i tipi di fattori di rischio che portano ad avere le vene varicose, quelli legati alle caratteristiche del paziente e quelli relativi alla malattia conclamata».

Fra i primi vanno annoverati l'**appartenenza al sesso femminile** (per cui giocano un ruolo importante gravidanze e ciclo ormonale), la presenza in famiglia di casi di varicosi, la sedentarietà, la scorretta alimentazione, il fumo e l'età, perché questi disturbi aumentano con il procedere degli anni.

«I fattori di rischio legati alla malattia vera e propria – sono rappresentati dalla *“non cura della malattia venosa nel tempo, che porta ad avere complicazioni come l'estensione delle varici;*

la possibilità che si verifichino fenomeni di stasi (rallentamento del sangue all'interno della vena varicosa) e quindi la comparsa di alterazioni cutanee e trombosi di tipo superficiale, o ancora più gravi, come gli eventi trombotici che riguardano il sistema venoso profondo».

A chi rivolgersi e come intervenire:

Le vene varicose sono una patologia di competenza dell'ambulatorio Flebologico, in cui è presente uno specialista di chirurgia vascolare che si occupa prevalentemente di malattia venosa.

Gli esami permettono di determinare il tipo di reflusso, il calibro delle varici, e consentono di fornire subito al paziente, oltre alla diagnosi, anche un'indicazione terapeutica.

Quanto alla prevenzione, questa si basa innanzitutto sull'eliminazione dei fattori di rischio, quindi sulla correzione dello stile di vita.

Occorre abituarsi a portare le calze elastiche di compressione terapeutica, malviste perché ritenute antiestetiche, ma oggi divenute, grazie a una maggiore offerta, più gradevoli e comode.

Sulla base dell'esperienza dell'ambulatorio Flebologico è oggi possibile dare indicazioni per l'abolizione delle vene varicose, a partire dai capillari e fino alle varici di più grandi dimensioni.

Esiste in primis il **trattamento ambulatoriale con scleromousse**, ben tollerato, senza anestesia e applicabile anche alle varici più voluminose.

«Per i casi più estesi si ricorre ai trattamenti chirurgici endovascolari, che possono contare sulle nuove pratiche messe a disposizione dalla tecnologia.

Le **procedure endovascolari** si conducono in anestesia locale, hanno risultati paragonabili alla chirurgia tradizionale, tuttavia con minori complicanze ed effetti collaterali, meno incidenza di infezioni, ematomi, parestesie legate alla presenza di cicatrici chirurgiche». (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te **non costa nulla**.*

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT. A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997 FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212	FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA' FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016) FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)
SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce delle conseguenze e dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza pandemica da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il link della circolare.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>