



AVVISO

Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Covid-19: Gestione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “FORMICOLIO DITA, dipende da cervicale e cattiva circolazione”, Vero o Falso?
4. Covid e insonnia: perché la pandemia ha moltiplicato i disturbi del sonno
5. La tiroide quali problemi può dare?



Prevenzione e Salute

6. La tiroide quali problemi può dare?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

“FORMICOLIO DITA, dipende da cervicale e cattiva circolazione”, Vero o Falso?

Quando compare quel fastidioso formicolio alle dita, molte persone sono portate a credere che si tratti di un problema di cervicale e di cattiva circolazione. Vero o falso?



“**FALSO.** Sebbene il formicolio alle dita possa essere causato anche dalla **radicolopatia cervicale**, bisogna sospettare sempre la presenza di **sindrome del tunnel carpale**, una patologia legata alla compressione di un nervo al polso, il nervo mediano.

La **sindrome del Tunnel Carpale** è una patologia molto fastidiosa che è caratterizzata da formicolio alle dita soprattutto di notte.

Spesso capita di vedere pazienti che giungono ad una corretta diagnosi dopo molti anni dall’insorgenza dei sintomi perché mal consigliati o perché spesso abituati erroneamente a farsi autodiagnosi di sofferenza cervicale.

Attendere troppo a lungo prima di intervenire e sopportare il formicolio può comportare danni permanenti al nervo con perdita della sensibilità delle dita.

L’intervento chirurgico, che dà ottimi risultati nelle compressioni di lieve o moderata entità, può non essere risolutivo nelle forme gravi.

Infatti, più il nervo è compromesso, minore è la sua capacità di rigenerazione e più alte sono le probabilità che il danno nervoso sia permanente. Occorre perciò sottoporsi ad una visita specialistica per una corretta diagnosi.

La sindrome del tunnel carpale è basata sui disturbi e su un esame specifico, l’**elettromiografia (EMG)** che fornisce informazioni sulla entità della compressione nervosa e permetterà di fare diagnosi differenziale con una **radicolopatia cervicale**.

Nel caso di forme iniziali o di compressioni refertate lievi alla EMG, può essere d’aiuto l’utilizzo di notte di un **tutore specifico per il polso** chiamato proprio “**tutore per la sindrome del tunnel carpale**”. (Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

COVID e INSONNIA: perché la Pandemia ha moltiplicato i Disturbi del SONNO

Aumentano i brutti sogni e s'intensificano i risvegli. Nelle persone che si sono contagiate gli incubi sono ancora più frequenti, sintomo tipico del disturbo post traumatico da stress

Tradimenti, calvizie, scippi: il catalogo dei sogni degli ultimi due anni sembra un film dell'orrore.

La pandemia di Covid-19 ha influenzato i contenuti onirici e **tanti dicono di aver avuto più brutti sogni rispetto al solito**, specialmente chi è stato contagiato:

❖ **il coronavirus ha davvero «infettato» perfino i nostri sogni?**

Se lo è chiesto **Luigi De Gennaro**, docente di Psicofisiologia del sonno all'università La Sapienza di Roma, che **ha confrontato i sogni di poco meno di 600 persone contagiate da SARS-CoV-2 con quelli di altrettanti non infettati dal virus.**

I dati, che fanno parte dell'International Covid-19 Sleep Study (Icoss) con il quale si sta cercando di capire l'impatto della pandemia su sonno e sogni, mostrano che tutti noi abbiamo più incubi rispetto al periodo pre-pandemico e soprattutto che contrarre il virus genera un aumento delle notti agitate.

Esperienza onirica alterata

«La pandemia ha comportato un **aumento dei disturbi del sonno e in parallelo si è alterata l'esperienza onirica** », spiega De Gennaro.

«Ricordiamo di più i sogni, perché il sonno è diventato più frammentato, disturbato, superficiale e svegliarsi più spesso incrementa la probabilità di rammentare i sogni fatti.

E sono aumentati gli incubi che, oltre a essere i sogni che ricordiamo meglio perché ci impauriscono, sono anche fra i **sintomi tipici del disturbo post-traumatico da stress** :

❖ *la pandemia è una sorta di trauma collettivo che si è rivelato pure nella vita onirica, diventata letteralmente un incubo soprattutto nei più giovani e nelle donne.*

Quando poi si analizza l'esperienza onirica di chi il virus lo ha contratto, il fenomeno è moltiplicato: i pazienti hanno fatto ancora più sogni, ancora più incubi e l'entità di disturbi da Covid-19 è risultata associata in maniera lineare a questo incremento». In altri termini:

❖ **peggiore è stato il Covid, più si sono avuti (tanti) brutti sogni.**

Sindrome da long Covid

Qualcosa di simile sembra prospettarsi anche per chi ha la sindrome da **long Covid, ovvero chi a distanza di almeno due mesi dalla guarigione ha ancora tre o più sintomi** fra cui stanchezza, difficoltà respiratorie, tosse che non se ne va.

De Gennaro e gli altri esperti del progetto Icoss stanno studiando il fenomeno, i dati saranno disponibili nei prossimi mesi ma come anticipa lo psicofisiologo **«sembra che la relazione possa essere simile**, ovvero i pazienti con long Covid potrebbero avere un maggior numero di sogni e incubi rispetto a chi una volta risolta l'infezione non ha avuto strascichi.



È però molto complesso capirlo, anche perché la galassia del long Covid è tuttora poco definita e per gli studi sui sogni abbiamo dovuto escludere chi fra i sintomi persistenti aveva i disturbi del sonno, che sono frequenti nel long Covid ma sono essi stessi associati a un'attività onirica alterata».

Cresce del 30% il ricorso alle pillole per dormire

La pandemia ci ha tolto il sonno e non è un gioco di parole: gli effetti sono stati variabili, ma è indubbio che negli ultimi due anni le notti siano diventate più agitate. L'**International Covid-19 Sleep Study**, ha dimostrato che durante il primo lockdown della primavera 2020 il

❖ **50-55% della popolazione ha lamentato disturbi del sonno, soprattutto insonnia.**

«Quella fase ha comportato una sorta di patologia collettiva, legata al confinamento a cui siamo stati obbligati». Nel primo lockdown **le limitazioni e la paura del contagio hanno provocato ansia e stress** che hanno compromesso la quantità e qualità del sonno:

❖ *anche chi, a casa dal lavoro, poteva dormire di più di fatto riposava di meno, svegliandosi spesso.*

Pure nelle ondate successive, per colpa delle preoccupazioni per il lavoro, dell'incertezza del futuro e dell'esposizione continua a notizie ansiogene, ha prevalso l'effetto negativo sul sonno che si è rivelato particolarmente evidente, in tutte le fasi pandemiche, **in chi è stato contagiato dal virus (nei pazienti la prevalenza di disturbi del sonno è stata stimata fino al 75%)**.

«I disturbi del sonno sono diminuiti, ma non siamo tornati alla situazione pre-Covid.

Uno zoccolo duro di disturbi è rimasto e lo dimostra anche l'incremento del 30% della domanda di farmaci per dormire e l'aumento del ricorso a integratori per favorire il riposo». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

MAGNESIO, LO SAI CHE AIUTA A DORMIRE MEGLIO?

*Ore e ore ad occhi aperti a rigirarsi tra le coperte, o a camminare su e giù per la casa in attesa che arrivi il **sonno**.*

In questa situazione, molte persone ricorrono a soluzioni farmacologiche – ma non considerano l'esistenza di un prezioso alleato naturale capace di farci **dormire meglio**: il **Magnesio**.

Si tratta di un sale minerale che favorisce l'adattamento delle cellule al ritmo giorno-notte, stimolando l'organismo a sincronizzarsi meglio con il momento predisposto al riposo notturno.

Il magnesio è facilmente reperibile in molti **alimenti**, tra cui frutta secca (mandorle, noci, pistacchi), legumi, sardine, polpo, spinaci e zucchine.

In alternativa, il magnesio può essere assunto con **integratori**, ma è sempre meglio evitare il fai-da-te e rivolgersi a uno specialista prima di assumerli.

Per favorire ulteriormente il riposo notturno, si possono combinare all'assunzione del magnesio alcune semplici strategie come, per esempio, evitare di svolgere attività che eccitano il sistema nervoso, fare attività fisica dopo cena, guardare la televisione, stare a lungo davanti al computer o ai videogiochi, lavorare o studiare fino a tardi.

Queste attività "eccitanti" possono essere sostituite con altri passatempi che invece rilassano il sistema nervoso, predisponendoci al riposo. La scelta dell'attività da svolgere può variare da persona a persona, ma un bagno caldo, la lettura di un romanzo, un po' di meditazione o l'ascolto di musica rilassante sono strategie che danno, generalmente, ottimi risultati contro l'insonnia temporanea. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**LA TIROIDE QUALI PROBLEMI PUÒ DARE?**

La **tiroide** è una delle ghiandole più importanti presenti nel nostro corpo perché produce degli ormoni che determinano il corretto sviluppo fisico e mentale di ogni persona.

La **tiroide**, tuttavia, può dar vita a problemi di diverso tipo legati sia alla quantità di ormoni che produce e sia ad altre cause che possono determinare l'insorgenza di patologie anche gravi.

Ecco i principali.

La TIROIDE e gli ORMONI: l'Ipotiroidismo e l'Iperitiroidismo

L'**ipotiroidismo** e l'**iperitiroidismo** sono tra i più comuni problemi che dà la **tiroide**.

Sono connessi, in particolare, a una produzione troppo limitata o troppo eccessiva degli ormoni tiroidei, delle condizioni che se non adeguatamente trattate possono avere gravi conseguenze sulla vita e la salute delle persone.

L'**ipotiroidismo**, in particolare, si ha quando la **tiroide** produce una quantità troppo bassa di ormoni tiroidei, una condizione che influisce negativamente su ogni tipo di processo metabolico dell'organismo.

Alcuni dei sintomi tipici, in particolare, sono:

- *astenia;*
- *aumento del peso corporeo;*
- *perdita della massa muscolare;*
- *calo del desiderio sessuale; depressione.*

L'**iperitiroidismo**, invece, si ha quando la **tiroide** produce una quantità eccessiva di ormoni e, anche in questo caso, a risentirne sono i processi metabolici. I sintomi tipici, in particolare, sono:

- *diminuzione di peso;*
- *irritabilità; apatia;*
- *palpitazioni; affaticamento.*

Questi sono soltanto alcuni dei sintomi tipici di questi due comuni **problemi alla tiroide**:

se si sospetta di esserne affetti è necessario rivolgersi al proprio medico curante per richiedere approfondimenti diagnostici.

TIROIDITE e GOZZO: ALTRI DUE COMUNI PROBLEMI alla TIROIDE

Oltre all'ipotiroidismo e all'iperitiroidismo, la **tiroide** può essere interessata da problematiche diverse e tra le più frequenti vi sono il **gozzo** e la **tiroidite**.

La **tiroidite**, in particolare, si verifica quando la **tiroide** è preda di un'infezione che può essere generata da microrganismi esterni (batteri o virus) o essere a carattere autoimmune.

Il **gozzo**, invece, si manifesta principalmente con un ingrossamento anche molto evidente della **tiroide** il quale può essere determinato da cause di tipo alimentari o patologiche.

La principale causa alimentare di questo **problema alla tiroide** è una ridotta quantità di **iodio** nell'alimentazione l'elemento chimico che entra in gioco nella produzione degli ormoni tiroidei.

Nell'ambito delle patologie, invece, quelle che possono dar vita al **rigonfiamento della tiroide** sono diverse: le tiroiditi, per es., oppure lo stesso iperitiroidismo.

Se si sospetta la presenza di un problema alla **tiroide** è altamente consigliato sottoporsi a degli accertamenti medici così da confermare o confutare la diagnosi. Nel caso in cui si fosse realmente affetti da **problemi alla tiroide** sono numerose le possibilità curative le quali spaziano dai rimedi farmacologici a quelli chirurgici. Sono gli specialisti a consigliare la terapia più adatta in presenza di un problema alla **tiroide**: ogni persona è diversa dall'altra e può necessitare di tecniche terapeutiche su misura. (Oggi)



PREVENZIONE E SALUTE**I FARMACI PER ALLEVIARE I DOLORI MESTRUALI**

Quali medicinali scegliere e come assumerli contro spasmi e crampi da ciclo

Per una donna su due il **ciclo** è una tortura:

- ❖ colpa della **Dismenorrea** (mestruazione dolorosa), che provoca Spasmi o Crampi.

Il dolore alla parte bassa del ventre, alle cosce e al coccige appare di solito il giorno prima dell'inizio del flusso e si spegne nell'arco della prima giornata.

La prevenzione: Per prevenire il malessere è utile il **magnesio**, da prendere in fiale o bustine almeno una settimana prima del ciclo.

È importante riposare bene e fare una leggera **attività fisica** anche nei primi giorni di flusso.

Gli antinfiammatori: Se invece hai bisogno di bloccare i dolori mestruali, puoi ricorrere ai farmaci antinfiammatori non steroidei (**Fans**).

Secondo **Assosalute**, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, i più adatti sono quelli a base di *ibuprofene, naprossene sodico e ketoprofene*, oltre all'*acido acetilsalicilico* (da evitare sotto i 16 anni e in chi ha il ciclo abbondante). **Vanno presi a stomaco pieno e senza mischiarli con alcol.**

Non sono indicati a chi soffre di disturbi gastrointestinali o renali o assume medicine per aumentare la fluidità del sangue.

Le alternative: In questi casi, i Fans possono essere sostituiti dal *paracetamolo*, che però non è adatto a chi ha problemi al fegato. Se il dolore è sordo (e non acuto, come nei crampi) e si risveglia in qualunque giorno del ciclo, potrebbe trattarsi di un problema ginecologico (dismenorrea secondaria):

parlane col tuo medico. L'uso di **contraccettivi ormonali**, assunti sempre dietro prescrizione e controllo medico, può essere d'aiuto a risolvere il malessere del ciclo. (OK, Salute e Benessere)

**PREVENZIONE E SALUTE****RESVERATROLO ATTIVO ANCHE CONTRO LA DEMENZA**

Il noto antiossidante contenuto nell'uva rossa è stato trovato essere attivo contro una proteina legata all'insorgere della malattia di Alzheimer.

Il resveratrolo contenuto in buone quantità nella buccia dell'uva rossa pare possa essere d'aiuto nel controllo della malattia di **Alzheimer e la demenza.**



Ancora buone notizie legate all'antiossidante per eccellenza, noto con il nome di **resveratrolo**, contenuto in buone quantità nella buccia dell'uva rossa. Secondo un nuovo studio sarebbe infatti attivo nel **controllo della proteina ApoE4 che trasporta il colesterolo.**

Questa proteina, che si trova dalla nascita in circa un quarto delle persone, è legata a un mistero: il come e perché ApoE4 sia causa del rischio di sviluppare la malattia neurodegenerativa a tutt'oggi incurabile.

Gli scienziati ritengono che la **proteina ApoE4** sia un fattore genetico di rischio per l'insorgere della malattia di Alzheimer. Difatti, in circa due terzi delle persone che sviluppano la malattia è presente proprio questa proteina. (La Stampa)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



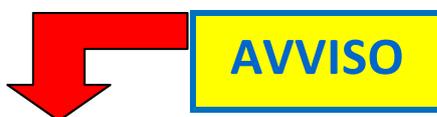
E' in riscossione la quota sociale 2022 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che nelle **prossime settimane**, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **recapiterà l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2022.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

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 nell'anno **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)

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>