



# farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2217

Martedì 08 Marzo 2022 – S. Giovanni di Dio

## AVVISO

### Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Pillole di iodio e radiazioni nucleari: quando servono e come ci si protegge
4. Cefalea da freddo, il mal di testa da granite e gelati colpisce principalmente i giovani



#### Prevenzione e Salute

5. SESSO, fa bene anche alla Memoria ma l'effetto non dura a lungo
6. I controlli per la coppia prima di mettere in cantiere un bebè

## Proverbio di oggi.....

**Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove**

# SESSO, fa bene anche alla MEMORIA ma l'effetto non dura a lungo

*Ecco un altro motivo per il quale fare sesso fa bene: migliora la memoria a breve termine nella mezza età.*

Lo rivela uno studio dell'Università di Wollongong, in Australia, pubblicato online sulla rivista *Archives of Sexual Behavior*.



L'effetto positivo però secondo i ricercatori è temporaneo, per questo

bisogna praticare l'attività sessuale con frequenza. Lo studio ha preso in esame complessivamente 6016 adulti di età pari o superiore a 50 anni (2672 uomini, 3344 donne), che hanno completato un test di memoria episodica e hanno anche risposto a domande relative alla salute, all'attività sessuale e alla vicinanza emotiva.

Due anni dopo, è stato chiesto loro di ripetere nuovamente l'esercizio di memoria episodica.

Dall'analisi dei risultati è emerso che, tenendo conto di quanto spesso i partecipanti si baciassero, toccassero o facessero sesso con i partner, nel breve periodo l'attività sessuale ha avuto un impatto sulla memoria, ma gli effetti non sono durati a lungo.

I ricercatori evidenziano anche che questo studio, suggerisce che

- ❖ **il sesso favorisca la memoria stimolando la crescita dei neuroni nell'ippocampo**, una parte del cervello che viene attivata quando si eseguono attività di memoria episodica e spaziale.

(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE****PILLOLE di IODIO e RADIAZIONI NUCLEARI:  
QUANDO SERVONO e COME ci si PROTEGGE**

*Tutto dipende dalla vicinanza: la malattia acuta da radiazione può essere letale in poche ore o giorni e accresce il rischio di diversi tipi di tumori. Perché le pastiglie allo iodio anti radiazioni servono a poco*

Quando si parla di **radiazioni nucleari** ed effetti sulla salute bisogna innanzitutto tener presente che tutto dipende

- ❖ dalla **quantità di radiazioni assorbite**,
- ❖ dalla **vicinanza alla fonte radioattiva**
- ❖ da quanto **tempo si è rimasti nelle sue vicinanze**.

**I RISCHI PEGGIORI?**

Un decesso entro poche ore, come hanno dimostrato gli incidenti in chi ha per sbaglio toccato sorgenti radioattive; una **sindrome acuta da radiazioni**, che può avere anche un esito fatale in pochi giorni o settimane;

oppure, nel breve-medio periodo (cioè nell'arco di qualche settimana o mese) il pericolo maggiore è quello di sviluppare **tumori del sangue**, come *linfomi e leucemie*, perché il midollo osseo è particolarmente predisposto ad assorbire le radiazioni e può essere gravemente danneggiato o distrutto.

Infine, anche a distanza di 20-25 anni, si può andare incontro a un **carcinoma della tiroide**, altro organo molto sensibile, e a diversi altri tipi di cancro.

Le prove, purtroppo, non mancano. L'aumento del numero di tumori fra i sopravvissuti alle bombe atomiche di Hiroshima e Nagasaki, così come fra quanti sono stati esposti alle radiazioni seguite agli incidenti nucleari di Chernobyl nel 1986 e Fukushima nel 2011, confermano che le **radiazioni ionizzanti** sono cancerogene per gli esseri umani.

L'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro di Lione (IARC) le ha infatti già incluse da anni fra le sostanze che provocano il cancro, inserendo nel suo elenco

- ❖ sia **le radiazioni naturali** (*tutti gli esseri viventi sono soggetti a una naturale radioattività terrestre di fondo, oltre che alle radiazioni ultraviolette*),
- ❖ sia **le procedure mediche** (*come quelle di radiologia, radioterapia e medicina nucleare, i cui benefici però superano i pericoli*).

Le conseguenze per la salute di una **bomba nucleare** sono tanto più drammatiche quanto più si è vicini all'esplosione. Oltre agli inevitabili decessi immediati causati dalla deflagrazione, seguirebbero gli effetti nocivi sulla salute delle persone per decenni.

Come è stato dimostrato dalle bombe in Giappone durante la Seconda Guerra Mondiale, però, già a 50 o 100 chilometri di **distanza** dalla detonazione le dosi di radiazioni perdono di «intensità» e i danni diminuiscono.

Va poi tenuto presente che, paradossalmente, l'esplosione di un ordigno nucleare comporterebbe effetti minori rispetto a quella di una centrale elettrica nucleare perché le dosi di radiazioni che si disperderebbero nell'ambiente circostante sarebbero minori.

Sono molte le **variabili** da prendere in considerazione per stimare le **conseguenze di un incidente a una centrale di energia nucleare**. Innanzitutto, ancora una volta, la **vicinanza**:

- ❖ *il prezzo più alto lo pagano (come si è visto a Chernobyl e Fukushima) i lavoratori e tutti quelli che si trovano sul luogo o negli immediati paraggi.*

Per chi vive a molti chilometri di distanza (100 e oltre) gli effetti sono molto differenti.



Bisogna poi valutare **piogge e venti**, per calcolare quanto la **nube tossica** può «viaggiare» ed espandersi e quanto infiltrare il terreno.

E poi, ancora, dipende dal tipo di danno (un'esplosione ha conseguenze peggiori di fughe o perdite di radiazioni) e di materiali utilizzati nei reattori:

❖ **Uranio, Plutonio, Cesio eccetera, comportano esiti diversi.**

Le dosi di radiazioni più rilevanti raggiungono le persone che **inalano le radiazioni**; seguono le ricadute sul terreno, quando la nube si posa e il suolo le assorbe; infine il pericolo arriva dall'ingestione di **acqua o cibi provenienti dai terreni contaminati** (*l'inquinamento di falde acquifere e terreni dura per decenni*).

L'esposizione a grandi quantità di radiazioni (*anche per un breve periodo di tempo*) può causare la **malattia acuta da radiazione**, che si manifesta inizialmente con nausea e vomito, mal di testa e diarrea.

I **SINTOMI** compaiono da pochi minuti ad alcuni giorni dopo e possono durare poche ore o diversi mesi.

Spesso sembrano migliorare, per poi riacutizzarsi, e possono in seguito aggiungersi anche

❖ **perdita di appetito, affaticamento, febbre, infezioni** (*provocate dalla riduzione dei globuli bianchi perché il midollo osseo viene danneggiato*)

❖ **emorragie interne e, in casi gravi, convulsioni e coma.**

La severità della situazione (che può portare al decesso) dipende sempre da quanto si è vicini all'esplosione e dalla quantità di radiazioni assorbita. Da questi stessi fattori dipendono le possibili conseguenze a lungo termine, ovvero il rischio aumentato di sviluppare tumori nei mesi o anni a seguire.

Più bassa è la dose di radiazioni più è probabile che la persona si riprenda dalla malattia acuta da radiazione, ma possono servire anche anni.

A essere più vulnerabili sono soprattutto **bambini, adolescenti e donne in gravidanza.**

### **COME DIFENDERSI,**

innanzitutto esiste un piano di emergenza nazionale, con un protocollo ben definito, che prevede anche il **monitoraggio delle nubi tossiche** e un coordinamento fra i vari Paesi europei.

In base alla distanza dal luogo dell'esplosione nucleare e alle linee guida contenute nel protocollo le autorità competenti decidono cosa fare.

Le misure prevedono il **restare in casa**, per evitare d'inalare le sostanze tossiche, ed eventualmente l'eliminazione di alcuni alimenti.

L'utilizzo delle mascherine può essere utile in caso di alcune sostanze tossiche:

❖ *tutto dipende dai materiali usati nei reattori o nella bomba.*

Le **pastiglie di ioduro di Potassio** possono essere utili **solamente per proteggere la tiroide dallo sviluppo futuro di un tumore**. Bisogna però innanzitutto ricordare che i carcinomi tiroidei sono nella grande maggioranza dei casi **tumori «buoni» e poco aggressivi**:

❖ *in Italia, a 5 anni dalla diagnosi, è vivo quasi il 98% dei malati.*

L'assunzione di pastiglie di **ioduro di potassio** serve a «riempire» la ghiandola tiroidea, dove altrimenti tende a concentrarsi lo iodio radioattivo rilasciato nell'aria da un'esplosione nucleare:

❖ *in pratica, se la tiroide è satura non assorbe la sostanza nociva.*

Le pastiglie sono indicate **solo in caso di esplosioni in impianti molto vicini** (in un'area di 50 o 100 chilometri), vanno assunte prima o subito dopo l'arrivo della nube e quotidianamente per un tempo limitato, finché dura la nube tossica.

### **EFFETTI COLLATERALI,**

Una terapia che ha senso solo per persone vicine e periodi molto limitati, tenendo ben presente che (come tutti i farmaci) anche queste pillole possono avere effetti collaterali:

❖ **disfunzioni della tiroide** (*ipertiroidismo e ipotiroidismo iodio-indotto*),

❖ **effetti gastroenterici** (*nausea, vomito, diarrea, gastralgie*),

❖ **reazioni allergiche** (*angioedema cutaneo, artralgie, linfadenopatia, orticaria*).

(Salute, Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# I CONTROLLI per la COPPIA PRIMA di METTERE in CANTIERE un BEBÈ

*Le prestazioni specialistiche in funzione preconcezionale sono interamente rimborsate dal Servizio sanitario nazionale. A chi bisogna rivolgersi*

Quando una coppia decide di avere un figlio può **effettuare dei controlli sul proprio stato di salute per contribuire alla nascita di un bambino sano e al benessere della futura madre**. Le prestazioni specialistiche in funzione preconcezionale sono interamente rimborsate dal Servizio sanitario nazionale. Basta che il medico di famiglia o il ginecologo di riferimento riporti sulla ricetta il codice M00.

Sia l'uomo sia la donna hanno diritto all'**emocromo**, all'**esame per la ricerca delle emoglobine patologiche** (per escludere l'anemia mediterranea, per esempio), al **test Hiv**, a quello per determinare il **gruppo sanguigno** e allo **screening sierologico per la sifilide**.

In più la partner può eseguire una visita ginecologica, un pap-test (se non effettuato nei tre anni precedenti), un **test di Coombs indiretto** (per verificare la presenza di anticorpi anti-Rh che distruggono i globuli rossi del feto provocandogli un'anemia emolitica) e un altro per verificare l'immunità dalla rosolia.

## Situazioni critiche

In contesti più critici, per esempio dopo due **aborti consecutivi**, pregresse malattie durante la gravidanza che hanno causato la morte del bambino poco prima della nascita o subito dopo, o in **presenza di malattie ereditarie in famiglia** (quali, ad esempio, fibrosi cistica, microcitemia, diabete e ipertensione), alla coppia può essere prescritta dallo specialista ginecologo o genetista una **visita medica specialistica in genetica medica**.

Servirà per la **costruzione dell'albero genealogico per almeno tre generazioni** con l'obiettivo di individuare con adeguato test genetico malattie di cui la coppia può essere portatrice. Viene inoltre proposto lo studio della mappa cromosomica tramite l'esame del cariotipo.

E in aggiunta, alla donna: «Un'**ecografia ginecologica trasvaginale**, per escludere malformazioni uterine che impediscono la sana evoluzione della gravidanza, alla ricerca di anticorpi associati all'ipercoagulazione, che rendono difficile l'impianto dell'embrione in utero, al controllo della tiroide e all'**isteroscopia**, cioè alla diagnosi e trattamento di malformazioni uterine, polipi, fibromi, tumori» ricorda **Donatella Caserta**, che ha una cattedra di ginecologia all'Università Sapienza e dirige il reparto ginecologico dell'ospedale Sant'Andrea di Roma.

## Mamme sempre più tardi

Il fatto che oggi si diventi **mamme sempre più tardi** espone la donna e il feto a rischi maggiori. **In Italia si concepisce il primo figlio in media a 31,3 anni**, tre in più rispetto al 1995.

Complessivamente l'età media al parto è 32,2 anni. «**Superati i 35 è più facile l'insorgenza di complicanze** nel corso della gravidanza — spiega infine Caserta —.

In particolare il diabete, che può determinare malformazioni del feto, **l'aumento del liquido amniotico** e conseguente parto prematuro con rischio aumentato di malposizione del feto e quindi ricorso a taglio cesareo. **E l'ipertensione**, che può comportare la crescita irregolare del feto o la **preeclampsia**, che è associata al maggior rischio di distacco di placenta e talvolta a sintomi quali cefalea, vomito, edemi e incremento eccessivo di peso». (*Salute, Corriere*)





**PREVENZIONE E SALUTE**

# CEFALEA DA FREDDO, il mal di testa da GRANITE e GELATI colpisce principalmente i GIOVANI

*Piena estate, caldo afoso. Il gelato e il **freddo** piacere che può regalare sono un richiamo irresistibile.*

Ma a rovinare la magia ci pensa una scossa dolorosa improvvisa, che trafugge all'altezza della fronte o delle tempie.

A volte **martellante**, ma in ogni caso breve seppur intensa. È il fenomeno del cosiddetto '**cervello congelato**'.

La **cefalea da freddo**, un fortissimo **mal di testa** poco comune e di breve durata, si scatena per effetto dell'esposizione a uno stimolo freddo, applicato esternamente alla testa ma anche ingerito o inalato, secondo l'ultima versione dell'Ichd-3, classificazione internazionale delle cefalee.

Il mal di testa da gelato, da assunzione di liquidi o cibi freddi, esiste.

Questa forma, detta appunto 'cervello congelato', insorge quanto un alimento freddo, che sia acqua o un ghiacciolo o altro, raggiunge il palato e la faringe. Valutarne la diffusione reale non è facile, fanno notare gli autori, perché trattandosi di un mal di testa breve che si risolve spontaneamente, chi ne viene colpito non cerca cure mediche. Ma sembra che nel mirino ci siano soggetti predisposti.

Sul fenomeno sono stati condotti anche studi, si spiega nel focus, e sembra che la prevalenza del disturbo vari a seconda dell'età.

I bambini e i giovani sembrano maggiormente colpiti rispetto agli adulti, vuoi perché «le strutture neuronali dei piccoli potrebbero essere più immature e sensibili», oppure per «le dimensioni ridotte della loro faringe che potrebbero implicare un più rapido raffreddamento»; o ancora perché «gli adulti potrebbero aver imparato con l'esperienza ad evitare gli stimoli dolorosi».

Non sembra invece esserci differenza tra i due sessi.

E «la maggior parte delle persone colpite riferisce che il dolore regredisce in meno di 30 secondi (sebbene in casi più rari possa perdurare per alcuni minuti)».

Sembra inoltre che l'insorgenza sia «più probabile, rapida e intensa se si assumono liquidi piuttosto che solidi freddi, e se l'ingestione è più veloce».

Resta sconosciuto l'esatto meccanismo alla base del disturbo, ma - riferiscono gli autori del focus - sono state ipotizzate due teorie.

«Nella prima, i protagonisti sono i vasi sanguigni cerebrali: il contatto di una sostanza fredda con la mucosa di bocca e faringe» ne provocherebbe «un rapido restringimento, con conseguente dolore». La seconda teoria «suppone invece che il mal di testa dipenda dalla stimolazione sensitiva dei nervi presenti nelle diverse regioni: il nervo trigemino (nel caso del palato) o i nervi glossofaringeo e vago (che innervano la faringe e l'esofago)».

La diagnosi? Secondo linee guida, è sufficiente aver sperimentato due episodi di questo singolare mal di testa, per il quale ovviamente non esiste terapia specifica, se non evitare i fattori scatenanti. «Cercare di mangiare lentamente cibi e liquidi freddi, minimizzando il contatto con la parte posteriore del palato», ad esempio. O secondo alcune ipotesi «spingere la lingua contro il palato posteriore».

«Niente paura. La cefalea legata al freddo è un fenomeno parossistico che si risolve senza conseguenze».

*(Salute, Il Messaggero)*



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



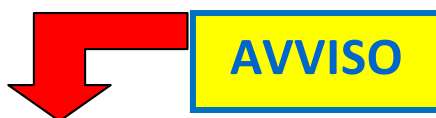
*E' in riscossione la quota sociale 2022 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

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)

# Solidarietà Sanitaria Conflitto Ucraino - Russo: “Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”

Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie



È partito ieri il primo carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina:

❖ **oltre 65mila di euro in aiuti umanitari.**

La raccolta è stata promossa nell'ambito del progetto "Un Farmaco per tutti" condiviso con **Federfarma Napoli**.

"Abbiamo accolto il prima possibile l'appello del console generale dell'Ucraina **Maksym Kovalenko** che ho incontrato a Napoli e, in tre giorni, abbiamo raccolto farmaci, dispositivi sanitari e alimenti - ha detto **Vincenzo Santagada**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e Assessore alla Salute del Comune di Napoli - **Continueremo così ogni settimana e daremo seguito al patto siglato con il consolato per la somministrazione di farmaci gratuiti**". In partenza per l'Ucraina: latte in polvere, acqua ossigenata, soluzioni fisiologiche, bombole di ossigeno, omogeneizzati, farmaci antinfiammatori, antibiotici, antidolorifici e sacche per stomie.



**Si ringrazia la Luigi Guacci spa per il prezioso contributo**





# ORDINE: XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Il corso "BLS-D" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatico Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Il corso sarà coordinato da:

- ❖ Prof. Maurizio Santomauro
- ❖ Dott.ssa Carla Riganti

**Obiettivo del corso:** Acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Sarà consegnato ad ogni partecipante un attestato di frequenza al corso.

Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore semiautomatico.

Il corso si articola in due parti secondo quanto riportato nella seguente Tabella:

- ❖ la I° parte sarà rivolta agli aspetti teorici
- ❖ la II° parte prevede la suddivisione dei partecipanti in due gruppi; saranno effettuate **esercitazioni pratiche** ed **individuali** sul manichino.



## COME PARTECIPARE:

1. Inviando un messaggio whatsapp di conferma alla partecipazione  
oppure
2. Inviando una e-mail all'indirizzo: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

**LUOGO :** i corsi inizieranno alle ore 21.15 e si terranno presso la sede dell'Ordine

Data	Argomento	C.F.
Mercoledì 6 Aprile ore 21.15 (XV° Edizione, I° Parte)	<b>Teoria:</b> : Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	10
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	<b>I° Gruppo – Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	<b>II° Gruppo - Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	