



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2219

Giovedì 10 Marzo 2022 – S. Simplicio

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. CICLO MESTRUALE: i Sintomi da non sottovalutare
4. Quando la psoriasi colpisce le unghie



Prevenzione e Salute

5. lo sai che il formaggio a cena non aiuta il buon sonno?
6. Profilattico, l' unica protezione efficace per le malattie sessualmente trasmissibili

Proverbio di oggi.....
E' gghjuto 'e sotto 'e 'ncoppa

LO SAI CHE IL FORMAGGIO A CENA NON AIUTA IL BUON SONNO?

Una buona giornata inizia da buon sonno e buon cibo che però non prevede formaggio a cena.



Infatti il formaggio, in particolare se stagionato, contiene una sostanza, la **tiramina**, che può avere **effetti negativi sul sonno** essendo eccitante per l'organismo e stimolando l'attività cerebrale che invece dovrebbe ridursi la sera proprio per favorire il sonno.

Il **formaggio** stagionato però non è l'unico alimento che contiene tiramina e quindi è solo uno tra i cibi poco adatti alla **cena** del buon **sonno**. Se a **cena** è preferibile evitare cibi che contengono tiramina, e cioè formaggi stagionati, insaccati, cibi affumicati, salsiccia, funghi, frutta secca, tofu che hanno un'azione simile agli alimenti che contengono glutammato come alcuni dadi per minestre, zuppe pronte oppure alcuni cibi confezionati, vanno bene invece sia i cibi che contengono una sostanza chiamata **triptofano** che stimola la produzione di **serotonina**, l'ormone del benessere, sia i cibi ricchi in **Mg**.

Latte e yogurt, frutta in particolare banane, mele e pesche, riso integrale, semi in particolare quelli di sesamo, lattuga, verdure a foglie larga come cavoli, radicchio e verze, pesce e tacchino sono tutti alimenti ricchi di triptofano, sali minerali, vitamine in particolare del gruppo B che aiutano a dormire meglio. Pertanto, la **cena** del buon **sonno** potrebbe essere una bella insalata con tacchino, frutta, e per finire una tisana con *melissa, biancospino, camomilla*, senza dimenticare che il buon **sonno**, cioè quello che dà energia e mantiene attiva memoria e concentrazione durante il giorno, va costruito fin dal mattino bevendo molto, evitando fumo di sigaretta e alcolici prima di andare a dormire, riducendo le quantità di cibo a **cena**, e non andando a dormire subito dopo mangiato. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CICLO MESTRUALE: i Sintomi da non sottovalutare

Il ciclo di ogni donna è diverso. Alcune hanno mestruazioni brevi, che durano due o tre giorni, mentre altre possono avere perdite che durano un'intera settimana.

Il flusso potrebbe essere leggero e appena percettibile, o abbastanza pesante da creare problemi nel gestire le proprie attività quotidiane. Ancora, alcuni flussi possono essere accompagnati da crampi dolorosi, altri meno.

In ogni caso, finché il proprio ciclo resta costante, non c'è motivo di preoccuparsi; ma se le mestruazioni tendono a cambiare nel tempo è bene consultare il ginecologo.

Ci sono poi alcuni sintomi cui prestare attenzione.

Ciclo mestruale che salta

La maggior parte della popolazione femminile ha le mestruazioni circa una volta ogni 28 giorni.

Se **salta un ciclo** – o più – è bene escludere, in un primo momento, un'eventuale gravidanza – sarà sufficiente effettuare un test -; se il test sarà negativo, sarà necessario indagare sul motivo dell'assenza di mestruazioni.

Ad esempio, il salto del ciclo potrebbe essere causato da **troppo esercizio fisico intenso** – l'esercizio fisico eccessivo può influenzare i livelli di ormoni che controllano il ciclo mestruale -, o anche **a causa di una perdita di peso significativa**: quando si perde troppo grasso corporeo, il ciclo può interrompersi del tutto.

Anche **l'aumento di peso** può alterare l'equilibrio ormonale e interrompere il ciclo mestruale, così come l'utilizzo di alcune **pillole anticoncezionali**.

Altre cause comuni sono:

- *la sindrome dell'ovaio policistico (PCOS); periodi di forte stress*
- *la perimenopausa; la menopausa.*

Flusso mestruale molto abbondante

Il volume ematico del ciclo varia da donna a donna, ma circa un terzo delle donne ha un flusso mestruale abbondante. In genere, se il flusso rende necessario l'utilizzo di un assorbente o tampone all'ora, potrebbe trattarsi di **menorragia**. In caso di menorragia, è comune avere segni di anemia, affaticamento e mancanza di energie.

Le **cause di forti emorragie mestruali** includono:

- *Uno squilibrio ormonale*
- *Condizioni come la PCOS e ipotiroidismo*
- *Fibromi o polipi; Endometriosi; Adenomiosi*
- *Inserimento di un dispositivo intrauterino (IUD)*
- *Condizioni ereditarie; Cancro al collo dell'utero.*



Mestruazioni molto brevi

Un ciclo più o meno regolare può durare da due a sette giorni. Cicli troppo brevi potrebbero non essere nulla di cui preoccuparsi, soprattutto se sono sempre stati costanti; tra l'altro l'uso di contraccettivi ormonali può ridurre il ciclo, così come la premenopausa e la menopausa.

Se però il ciclo si accorcia improvvisamente – o si allunga – è il caso di consultare il ginecologo.

Crampi intensi

I **crampi** sono causati da **contrazioni** che spingono fuori il rivestimento uterino.

I crampi in genere iniziano uno o due giorni prima dell'inizio del flusso e durano da due a quattro giorni.

Per alcune donne sono lievi e non fastidiosi.

Per altre, dolorosi e continui:

- in questi casi, potrebbe trattarsi di **dismenorrea**.

Crampi particolarmente intensi possono essere sintomo di:

- *fibromi*
- *endometriosi*
- *adenomiosi*
- *malattia infiammatoria pelvica (PID)*
- *malattie sessualmente trasmissibili (MST)*
- *fatica e stress.*

Sanguinamento tra un ciclo e l'altro

A volte può capitare che ci sia del **sanguinamento tra un ciclo e l'altro**. Lo **spotting** può dipendere da diverse cause:

- *può essere dovuto a patologie a carico del collo dell'utero (patologie endometriali, nella cavità interna o vicino alla cavità, come polipi endometriali o fibromi intracervicali)*
- *l'innesto di una gravidanza*
- *saltare o cambiare la pillola anticoncezionale*
- *malattie sessualmente trasmissibili come la clamidia o la gonorrea*
- *lesioni alla vagina*
- *perimenopausa*
- *cancro cervicale, ovarico o uterino.*

Dolore al seno

Durante le mestruazioni il **seno** potrebbe essere particolarmente sensibile o **dolorante**, a causa della fluttuazione dei livelli ormonali.

A volte il dolore arriva all'ascella, verso quella zona del tessuto mammario chiamata *coda di Spence*.

In questi casi è bene fare un controllo di sicurezza:

- sebbene il **dolore al seno** non sia automaticamente collegato a problematiche gravi, come il cancro, è comunque un sintomo che non va preso alla leggera.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

PROFILATTICO, l'unica protezione efficace per le MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

*Nonostante l'ultima indagine della Federazione italiana di sessuologia scientifica (FISS) riveli che soltanto il 56,61% degli italiani ne faccia uso abituale, il **preservativo** è di gran lunga il dispositivo più utilizzato come metodo contraccettivo e protezione dal rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili.*

Se il suo acquisto è semplicissimo (nelle farmacie, nei supermercati, ai distributori automatici, sui siti web) il punto, specie per i più inesperti, è **scegliere il modello adatto alle proprie esigenze** in un'offerta diventata disorientante. E questo perché oggi il profilattico **non è più soltanto pensato come barriera protettiva**, ma anche come **stimolo sessuale per la coppia**.

L'unica barriera alle malattie sessualmente trasmissibili

Il profilattico è l'unica barriera che protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili, che ogni anno interessano 376 milioni di persone. Fra cui le più comuni sono **clamidia, gonorrea, tricomoniasi e sifilide**.

Si tratta di oltre 1 milione di nuovi casi al giorno che riguardano persone di età compresa fra 15 e 49 anni. E' quanto divulgato dal bollettino dell'OMS che ha chiarito i sintomi a cui prestare attenzione, fra cui lesioni genitali, perdite uretrali o vaginali, dolore durante la minzione e, nelle donne, sanguinamento tra un ciclo mestruale e l'altro.

Tuttavia, la maggior parte dei casi è asintomatica, il che significa che le persone potrebbero non essere consapevoli di avere un'infezione prima del test.

Se non trattate, le malattie sessualmente possono diventare disturbi cronici che impattano sulla salute dei soggetti **favorendo lo sviluppo di patologie neurologiche e cardiovascolari**, portando a sterilità, gravidanze extrauterina, bambini nati morti e aumento del rischio di HIV.

Il preservativo adatto

Detto che il preservativo è formato da una sottile guaina impermeabile ed elastica, generalmente in lattice con sostanze lubrificanti presenti all'interno servono a evitare irritazioni e dolore all'uomo durante la penetrazione, in alcuni soggetti, sia uomini sia donne, il lattice può provocare reazioni allergiche. L'alternativa è rappresentata da **profilattici anallergici** in poliuretano.

Una volta scelti materiale e taglia del profilattico, non c'è che l'imbarazzo della **scelta fra le diverse tipologie** in commercio: dai preservativi con un livello maggiore di lubrificazione ai cosiddetti "easy-fit", anatomici e molto semplici da indossare, dai profilattici super-sottili (che danno la sensazione di non indossare nulla) fino ai preservativi aromatizzati o colorati.

Conservare il preservativo al meglio: Meglio non tenere i profilattici nelle tasche posteriori dei pantaloni, nel portafoglio oppure nel vano portaoggetti dell'auto. Questi **devono essere**, piuttosto, **riposti in un luogo asciutto**, fresco e al riparo dalla luce diretta del sole. I profilattici devono essere custoditi nell'involucro finché non si usano e, prima di essere acquistati, bisogna **controllare la scadenza** riportata sulla scatola. Non bisogna utilizzare mai un preservativo dopo la sua data di scadenza, poiché potrebbe lacerarsi e, quindi, non proteggere. E ancora, meglio **non aprirlo fino a quando non si è pronti a usarlo**, né bisogna riciclare un profilattico usato. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**QUANDO LA PSORIASI COLPISCE LE UNGHIE**

Un disagio grave per i pazienti perché le mani sono una parte molto visibile. E un problema difficile da risolvere, spesso spia delle forme più gravi della malattia

Un nuovo trattamento per le unghie colpite da psoriasi potrebbe offrire ai pazienti un'alternativa efficace e con minori effetti collaterali.

Lo sostengono studiosi americani in un studio da poco pubblicato sulla rivista [*Journal of Drugs in Dermatology*](#) che confrontano due differenti farmaci utili nel migliorare questo disturbo che peggiora significativamente la qualità di vita dei malati.

In Italia sono circa due milioni le persone che soffrono di psoriasi e, secondo le statistiche, in quasi la metà di loro la patologia interessa anche le unghie che diventano spesse e friabili, creando notevole disagio.



Il disagio, anche grave, dei malati: «In un sondaggio condotto su oltre 1.700 malati di psoriasi, il 93% degli interpellati ritiene che la **psoriasi ungueale sia un importante handicap cosmetico**,

- *il 52% dice che provoca dolore*
- *il 58% ammette che causa problemi sul lavoro.*

E ad oggi non esiste un trattamento ideale in grado di risolvere il problema».

L'**onicopatia** va considerata con grande attenzione sia per l'impatto che ha sulla vita quotidiana di chi ne soffre, «*sia perché localizzazione ungueale può rappresentare un indice importante di gravità della malattia e un segno di aumentato rischio di coinvolgimento delle articolazioni* - commenta Gianfranco Altomare, prof. di Dermatologia all'Università degli Studi di Milano. È stato infatti evidenziato che la maggior parte dei soggetti che presentano lesioni ungueali ha o avrà un interessamento articolare, ovvero una psoriasi artropatica».

Le unghie, ad oggi, si curano così : Ad oggi la *psoriasi delle unghie resta un problema difficile da risolvere* «*che viene per lo più curato con i farmaci sistemici (come **Metroxate** o **Ciclosporina**) prescritti per la psoriasi in forma moderata o severa.*

Recenti studi, poi, indicano come con le **nuove terapie biologiche** si ottengano importanti miglioramenti, anche per le unghie».

Se invece il problema ungueale si presenta in pazienti in cui è indicato solo un trattamento locale possono essere utili preparati cheratolitici (eventualmente anche *ammorbidenti a base di urea o di acido salicilico*) che possano e rendere meno fastidiose le lesioni sia dal punto di vista sintomatologico che dal punto di vista psicologico.

Secondo gli esiti di questa piccola sperimentazione, che ha coinvolto solo 10 pazienti, una nuova **pomata a base di calcitriolo** (in pratica una forma attiva della vitamina D, già utilizzato per il trattamento topico della psoriasi e ben tollerato) **si è rivelata valida tanto quanto il Betametasone Dipropionato**, un corticosteroide tipicamente usato per curare la psoriasi ungueale.

I partecipanti hanno assunto le cure due volte al giorno per cinque mesi e sono poi stati tenuti sotto osservazione per altri 30 giorni.

«*Entrambi i rimedi migliorano l'ispessimento delle unghie. Ma i corticosteroidi possono avere conseguenze indesiderate sulle ossa e danneggiare soprattutto la falange distale, indebolendola.*

Mentre il **CALCITRIOLO** (viene comunemente utilizzato come terapia farmacologica in casi di ipocalcemia e osteoporosi) sembrerebbe un'alternativa ugualmente efficace e più sicura».

Il condizionale è d'obbligo, come sottolineano gli stessi autori, perché servono conferme su numeri più ampi di pazienti.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



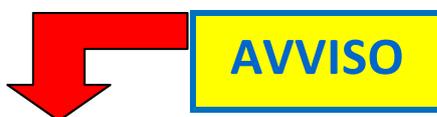
E' in riscossione la quota sociale 2022 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

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)

Continua la 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*



La **PROSSIMA SETTIMANA** partirà il secondo carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ 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

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)	Teoria: : Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	10
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	I° Gruppo – Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	II° Gruppo - Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	