



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Mal di TESTA al Risveglio: quali sono le CAUSE?



Prevenzione e Salute

4. COLON, il TUMORE si previene con le FIBRE
5. Stare a riposo aiuta a ridurre il gonfiore alle gambe”, Vero o Falso?
6. Come vivere 10 o più anni di più.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Durmi' ca 'a zizza 'mmocca

COLON, il TUMORE si previene con le FIBRE

Qual è la migliore dieta per ridurre il rischio di tumore al colon?

Un recente studio condotto dalla Cleveland Clinic e pubblicato su *Jama Oncology* suggerisce che una **dieta ad alto contenuto di fibre**, ricca di cereali e verdure, riduce la probabilità di ammalarsi. Vediamo perché un alto apporto di fibre riduce il rischio di contrarre questo tumore.



La prevenzione parte dalla tavola

“È il **terzo tumore** più comune in entrambi i sessi e la seconda causa di morte per cancro nel mondo.

Una nuova ricerca suggerisce che le fibre contenute negli alimenti, oltre a prevenirlo, possono aiutare a vivere più a lungo anche chi lo ha contratto”, afferma il professore.

I ricercatori hanno analizzato le abitudini alimentari e le cartelle cliniche di 1.575 pazienti affetti da cancro del colon-retto non metastatico, determinando il tasso di mortalità specifica per neoplasia del colon e la mortalità complessiva. I risultati hanno mostrato che il consumo di **cibi ad alto contenuto di fibre** era associato a una **riduzione del 18% del tasso di mortalità** specifica per neoplasia del colon e del 14% del tasso di mortalità complessivo.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

Mal di TESTA al Risveglio: quali sono le CAUSE?

Il mal di testa è uno dei fastidi più comuni: in particolare, il mal di testa al risveglio si può riscontrare spesso in coloro che soffrono d'insonnia.

Dormire poco può, a sua volta, provocare, una cefalea di tipo tensivo oltre a stanchezza, irritabilità, sonnolenza diurna, disturbi di concentrazione e di memoria.

Appare evidente che i due disturbi sono spesso l'uno collegato all'altro.

Il che non è affatto casuale: mal di testa e sonno sono controllate dalle stesse aree cerebrali.

Ma perché quindi ci si sveglia con il mal di testa?

Emicrania

La maggior parte delle emicranie – che, ricordiamolo, colpiscono prevalentemente le donne, in un rapporto 3 a 1 – si verifica **tra le quattro e le nove del mattino**:

- *ne consegue che spesso, chi si sveglia da queste crisi non ha dormito a sufficienza e si ritrova un mal di testa anche al risveglio.*

L'emicrania può durare dalle 4 alle 72 ore, presenta attacchi intensi con dolore pulsante, e può essere accompagnata da nausea, vomito, fonofobia e fotofobia.

Cefalea a grappolo: Tra cefalea e sonno c'è un legame strettissimo:

nella **cefalea a grappolo**, una delle cefalee più invalidanti, il mal di testa può presentarsi anche di notte.

In questo tipo di cefalea i dolori sono molto intensi, unilaterali, e possono durare da 15 a 180 minuti.

Anche se non sempre accade, si presentano spesso durante la notte nella fase REM, interrompendo il sonno anche per qualche ora.

Cefalea ipnica: La **cefalea ipnica** è un tipo di mal di testa notturno, che si manifesta esclusivamente durante il sonno, e presenta un dolore di solito moderato che può perdurare fino a 4 ore dopo il risveglio. Questo tipo di cefalea, caratterizzata da un dolore bilaterale, è tipica dell'età avanzata.

Sindrome delle gambe senza riposo

La **sindrome delle gambe senza riposo** è un disturbo neurologico caratterizzato dal bisogno impellente di muovere gli arti inferiori. Oltre a questo, chi ne è colpito riferisce una certa irrequietezza motoria degli arti inferiori e prova sollievo mettendosi in movimento: il paziente, quindi spesso si alza dal letto, cammina o si massaggia le gambe per avere beneficio. Questa sindrome, spesso associata a cefalea e insonnia, tende a peggiorare di sera o di notte a causa della riduzione eccessiva dei livelli di dopamina.

Apnee ostruttive del sonno: Le persone che soffrono di **apnee ostruttive del sonno**, che comportano un'interruzione di almeno 10 secondi della respirazione notturna e che riguardano 4 persone su 100, possono essere soggette a insonnia e quindi a mal di testa al risveglio.

Le apnee notturne, tra l'altro, sono spesso accompagnate al russamento 6 persone su 10 russano – e possono provocare fino **400 microrisvegli per notte**.

Stili di vita scorretti

Andare a dormire a orari diversi, specie nel weekend, e svegliarsi tardi, il fumo, la sedentarietà, l'assunzione di cibi grassi, di alcolici o di bevande a base di caffeina possono rendere l'addormentamento difficile, e quindi, causare un risveglio accompagnato dal mal di testa l'indomani.

La carne, ad esempio, con la sua abbondante quantità di tirosina – che può agire da stimolante – potrebbe non essere la scelta vincente per dormire bene.



Bruxismo e Jet Lag: I disturbi del ciclo circadiano – ovvero dell’alternanza delle fasi di veglia e sonno rispetto al mondo esterno

- sono altresì causa di risvegli con mal di testa. Sono tipici di chi lavora per turni oppure dopo un lungo viaggio.

Anche **digrignare o serrare** i denti durante il sonno (**Bruxismo**) causa cefalee muscolo-tensive, che si traducono in sonno non ristoratore.

Posture errate: Anche la **postura** ha un suo ruolo nella gestione del buon sonno e, di conseguenza, del risveglio. Dormire a pancia in giù, oppure in posizione prona possono non essere la scelta migliore, in quanto possono provocare cattivo sonno e mal di testa al risveglio. In particolare, quando parliamo di mal di testa “da postura errata”, si parla di **cefalea tensiva**:

il mal di testa è associato a dolori muscolo-articolari della regione cervicale.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Stare a RIPOSO Aiuta a Ridurre il GONFIORE alle GAMBE”, Vero o Falso?

Le gambe gonfie e pesanti sono il tormento di molte donne, specialmente dopo una giornata in piedi o sedute alla scrivania.

Molte donne pensano che stare a **riposo** aiuti ad alleviare il fastidio causato dalle gambe gonfie.

Vero o falso?

Risponde la dottoressa Elisa Casabianca, chirurgo vascolare dell’ospedale Humanitas.

“VERO e FALSO. Le gambe gonfie e pesanti possono essere conseguenza dell’insufficienza venosa o linfatica, patologie comuni a molte donne – spiega la dottoressa Casabianca -.

Fare movimento è un’ottima soluzione per contrastare il fastidio causato dalle gambe gonfie e la tipica sensazione di pesantezza. L’attività fisica, infatti, anche se consiste in una semplice passeggiata, è un’ottima opportunità per riattivare la circolazione sanguigna ed evitare il ristagno di liquidi nelle gambe, che sono appunto la causa del gonfiore.

L’ideale, sarebbe svolgere le passeggiate in riva al mare, con l’acqua fino alle caviglie, oppure praticare qualche sport in piscina; l’acqua, infatti, è una “palestra” eccellente per i vasi sanguigni e la circolazione in generale. Anche delle docce fredde col getto rivolto dai piedi alle cosce è utile per riattivare la circolazione dopo una giornata in movimento e prima di andare a dormire.

Una volta a letto, a riposo quindi, può essere ulteriormente benefico posizionare un rialzo in fondo al letto, in modo da sollevare leggermente le gambe e favorire il deflusso dei fluidi dalle gambe al cuore.

In questo modo, non ci sarà ristagno di liquidi e la mattina dopo ci si sveglierà con gambe leggere e riposata in modo naturale”

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

GLI INTEGRATORI DURANTE L'ALLATTAMENTO SONO UTILI E SICURI?

Per la maggior parte delle neomamme l'allattamento può essere particolarmente stancante.

Certamente l'alimentazione corretta e adeguata al periodo può aiutare a riprendersi dalla stanchezza che segue il momento del parto, ma non sempre è sufficiente.

Si può ricorrere agli integratori?

In allattamento sono utili e sicuri?

Integratori di vitamine: quando assumerli

“Gli integratori di vitamine durante l'allattamento possono essere assunti, anche se non sempre sono necessari specie se la donna è in buona salute e non ci sono stati problemi durante il parto”.

Infatti di norma gli integratori, quando necessari, sono prescritti direttamente alla dimissione dall'ospedale dopo il parto. In particolare il **ferro** e l'**acido folico**, specie a seguito di perdite di sangue superiori alla norma durante il parto, e/o per la presenza di anemia.

Altre volte, gli integratori possono essere di aiuto per compensare alcune carenze nutrizionali della madre, ma prima di assumerli è sempre necessario chiedere consiglio al proprio medico.

I composti attivi presenti negli integratori, infatti, passano dalla mamma al neonato con il latte materno, esattamente come nei farmaci.

Gli integratori in allattamento sono sicuri?

“I multivitaminici prescritti per aiutare le neomamme a recuperare le forze dopo il parto e durante l'allattamento, sono formulati con tutte le sostanze necessarie, presenti nelle quantità ideali e quindi sicuri.

Inoltre, le mamme che hanno un'alimentazione vegetariana o vegana, prima di assumere integratori dovrebbero rivolgersi a un nutrizionista per garantire a se stesse e al proprio bambino tutte le sostanze nutritive necessarie per l'allattamento e la crescita del neonato.

Infine, per quanto riguarda gli integratori a base di tisana di erbe come la galega, che propongono un aumento di quantità del latte materno, in realtà aumentano il flusso dei liquidi e pertanto contribuiscono ad aumentare la quantità di latte. Infatti, assumere almeno due litri di acqua al giorno è sufficiente per avere una buona quantità di latte per il neonato, senza bisogno di assumere integratori.

Integratori contro la stanchezza: sono davvero utili?

È normale che, nel primo periodo dopo il parto, le notti insonni e l'allattamento possono far sentire la donna più stanca e affaticata:

“Può essere utile assumere integratori a base di magnesio e potassio per circa 2-3 settimane dopo il parto, senza però lasciare al solo integratore il compito di risolvere la stanchezza.

Infatti, chiedere aiuto al partner o a un'amica oppure a un familiare per trovare il tempo per un buon sonno ristoratore e per mangiare in modo sano, può essere anche più efficace dell'integratore.”

Infine, l'assunzione di probiotici e prebiotici è un valido aiuto per il benessere generale e per la salute intestinale della mamme: questi infatti rafforzano le loro difese immunitarie, e di conseguenza anche quelle del bambino grazie all'allattamento al seno».



SCIENZA E SALUTE

COME VIVERE 10 O PIÙ ANNI DI PIÙ

Uno studio ha calcolato gli effetti sul lungo periodo di alcune buone pratiche quotidiane, che fanno guadagnare anni di vita.

L'**aspettativa di vita** in molti Paesi del mondo si allunga, ma secondo uno **studio** condotto da ricercatori americani di Harvard e pubblicato sulla rivista scientifica **Circulation**, non tutti ne trarranno benefici - colpa di alcune **cattive abitudini diffuse nel mondo occidentale**.

Per guadagnare anni di vita basterebbe seguire alcune intuibili regole:

- ❖ **non fumare**,
- ❖ mantenere un **indice di massa corporea** tra 18,5 e 25,
- ❖ dedicare almeno 30 minuti al giorno all'esercizio fisico (anche moderato),
- ❖ **non bere** più di uno o al massimo **due bicchieri di vino** al giorno,
- ❖ **garantirsi una dieta ricca** di frutta, verdura e cereali integrali e povera di carne rossa, grassi saturi e zucchero.

NON SI SGARRA! Secondo i ricercatori, chi segue queste regole a 50 anni matura un **bonus sull'aspettativa di vita** di 14 anni in più se donna e di 12,2 anni se uomo.

Lo studio ha monitorato i dati clinici di oltre 122.000 persone dal 1980 al 2014 dimostrando che uomini e donne che rispettano questi criteri hanno l'82% in meno di probabilità di morire di malattie cardiache e il 65% in meno di probabilità di morire di cancro.

UNA QUESTIONE AMERICANA. L'obiettivo dell'analisi era capire perché gli americani - che investono molti soldi in assistenza sanitaria in proporzione al PIL - sono al 31° posto nel mondo per l'aspettativa di vita alla nascita.

Il problema, precisano però i ricercatori, riguarda comunque molti paesi occidentali.

CURIOSITÀ. In Italia la situazione è decisamente migliore: nel nostro Paese l'aspettativa di vita alla nascita (elab. 2016 su dati 2015) è di 82,7 anni.

Secondo i [dati della World Health Organization](#) (OMS, Organizzazione mondiale della sanità), il nostro Paese è al 6° posto nella classifica media internazionale, seguito da Israele, Svezia e Francia.

Separando i dati tra uomini e donne, l'Italia si posiziona al settimo posto per gli uomini e all'ottavo per le donne: la vera curiosità della classifica è che al quarto posto (classifica femminile) troviamo la Corea del Sud (Repubblica di Korea).

I Paesi con l'aspettativa di vita alla nascita più alta (media uomini e donne, elab. 2016 su dati 2015) sono il Giappone, la Svizzera, Singapore, l'Australia e la Spagna.

(Salute, Focus)



HEALTH AND LONGEVITY

 <small>OUTDOOR ACTIVITY</small>	 <small>MUSIC</small>	 <small>PROPER NUTRITION</small>	 <small>TRANQUILITY</small>
 <small>CONTEMPLATION</small>	 <small>HEALTHY SLEEP</small>	 <small>WATER</small>	 <small>LAUGHTER</small>
 <small>FITNESS</small>	 <small>LOVE</small>	 <small>DAILY ROUTINE</small>	 <small>KINDNESS</small>

Salute e longevità: tra le cose che non devono mancare vale la pena sottolineare la serenità d'animo (*tranquility*), le occasioni di contemplazione della natura, la capacità di ridere di gusto, la gentilezza e l'amore.

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



E' in riscossione la quota sociale 2022 .

Si Comunica che l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli sta **recapitando l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione per l'a.a. 2022

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

Cosa Fare se NON hai ancora ricevuto il bollettino

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo email:

info@ordinefarmacistinapoli.it

riportando nell'oggetto **esclusivamente** la dizione: **RAV_2022** completa dei seguenti dati:

Oggetto: **RAV_2022**

Cognome e Nome:

--	--

Cod. Fisc.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Email (**NO** PEC):

--

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

Venerdì p.v. partirà il **terzo** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ **oltre 115mila di euro in aiuti umanitari già donati all’Ospedale Clinico di Kiev, Via Bohovutivska 1.**

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".



Si ringrazia la FedefarNA e 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 cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	10
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	I° Gruppo – Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	II° Gruppo - Pratica: Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardiopolmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	