



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Con l’età è normale cambiare il modo di dormire”, vero o falso?
4. Il Covid aumenta il rischio di Diabete fino al 40%



Prevenzione e Salute

5. Come si usa correttamente il filo interdentale
6. Dipendenza dal cibo: l’importanza di un Supporto Psicologico

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

CHEMIOTERAPIA, Mucositi e Gengiviti: come alleviare il dolore?

I chemioterapici possono danneggiare mucose e gengive. Ecco qualche semplice consiglio per alleviare il temporaneo dolore dovuto alle terapie anticancro

Le **mucose della bocca** sono composte da cellule che sono naturalmente soggette a usura, quindi nella nostra vita nascono continuamente nuove cellule che le sostituiscono.

Queste, crescendo velocemente come quelle tumorali, sono tra le **più colpite** dai farmaci **chemioterapici**.

È possibile avvertire maggiormente la sensazione del caldo e del freddo in bocca oppure di secchezza, aumenta la sensibilità dei denti, le pareti della bocca diventano più fragili.

Per questo gli esperti consigliano di trattare questo organo con molta cura:

- **lavarsi i denti con uno spazzolino morbido, evitare i cibi piccanti**, quelli molto acidi o particolarmente croccanti che possono graffiare le mucose, consumare cibi non troppo caldi.

Mai come in questo caso è vivamente **sconsigliato fumare e bere bevande alcoliche**. La fragilità della bocca sparirà al termine delle cure.

(Salute, Fondazione Veronesi)



SCIENZA E SALUTE

“CON L’ETÀ È NORMALE CAMBIARE IL MODO DI DORMIRE”, VERO O FALSO?

Molte persone credono che invecchiando sia normale dormire di meno e, in generale, sia normale che con l’età cambi il modo e la qualità del dormire. Vero o falso?

L’abbiamo chiesto alla dottoressa [Lara Fratticci](#), neurologa in Humanitas.

“**VERO**. Invecchiando è normale che si riducano sia le **ore di sonno** sia cambi l’architettura del sonno stesso – spiega l’esperta.

Sono molte le cause che con il passare degli anni, rendono fisiologica, cioè normale, un’alterazione della **qualità del sonno**, che perde la sua capacità rigeneratrice a causa dell’accorciamento delle fasi REM.

Tra le molte cause, però, anche una diminuita produzione di **melatonina** ormone che regola i ritmi sonno-veglia, la perdita di neuroni a livello dell’ipotalamo anteriore, ovvero la struttura cerebrale deputata alla regolazione dell’architettura del sonno e dei cicli sonno-veglia;

inoltre, **disturbi organici**, quali problemi *cardiaci, respiratori, gastroenterici, urologici* (incontinenza urinaria), *metabolici, cambiamenti ormonali come nella donna in menopausa, disturbi psichici*, tra cui la depressione, per i quali i pazienti lamentano una continua irrequietezza durante le ore notturne e una sensazione di stanchezza e apatia durante il giorno.

Se si accorciano le fasi REM, il sonno può essere percepito come insoddisfacente e poco ristoratore, può causare difficoltà ad addormentarsi ma anche numerosi risvegli notturni che frammentano il sonno rendendolo superficiale e spesso provocando anche un risveglio mattutino precoce, chiamato **insonnia** terminale.

Il risveglio mattutino precoce è un fenomeno caratteristico delle insonnie su base depressiva endogena, mentre la sua presenza può essere incostante nelle forme nevrotiche o reattive.

Nel momento in cui si ha la sensazione che stia cambiando il proprio modo di **dormire**, può aiutare seguire i consigli di igiene del sonno che possono aiutare a dormire meglio:

1. *evitare sonnellini prolungati nel pomeriggio*
2. *seguire sani stili di vita*
3. *mantenersi attivi durante la giornata*
4. *evitare alcolici, caffeina e fumo nell’arco della giornata e nelle ore precedenti al sonno*
5. *evitare di guardare la televisione in camera da letto*
6. *esporsi con regolarità alla luce del sole per “ricaricare” il ritmo circadiano*
7. *andare a dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora anche nel weekend*

Infine, se alle prime avvisaglie di insonnia potrebbe essere utile assumere un integratore come la melatonina, per cicli di due mesi, interrompendone l’assunzione gradualmente, quando invece il problema persiste, prima di assumere farmaci ipnoinducenti, cioè che inducono il sonno, è raccomandabile rivolgersi ad un esperto per la valutazione delle cause dell’insonnia.”

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

COME SI USA CORRETTAMENTE IL FILO INTERDENTALE

Il filo interdentale è uno strumento fondamentale nella cura della propria igiene orale.

Non è però scontato sapere come utilizzarlo nella maniera più corretta:

- ✓ è bene conoscere infatti i passaggi corretti, in modo da evitare di ferirsi compromettere la salute delle proprie gengive.

Ne parliamo con gli specialisti del [Dental Center di Humanitas Rozzano](#).

Filo interdentale, spazzolino e collutorio

Per prendersi cura della propria igiene orale, ricordiamo che il filo interdentale deve essere utilizzato ogni giorno insieme a collutorio e spazzolino.

Ha infatti un ruolo fondamentale nella pulizia dei denti quotidiana, in quanto permette di eliminare i residui di cibo e lo strato di placca batterica dagli spazi interdentali.

La scarsa igiene orale potrebbe portare a un aumento dei batteri presenti in bocca, che a loro volta possono causare malattie orali come **gengivite e carie**.



Come usare il filo interdentale correttamente

Per evitare di farsi del male e nel contempo assicurarsi di eliminare correttamente la placca e i residui di cibo dai denti, è bene seguire alcuni semplici passaggi:

- avvolgere il filo interdentale intorno al dito medio di entrambe le mani lasciando tra i 3 ed i 5 centimetri di spazio centrale. Aiutarsi poi con l'indice ed il pollice per tendere il filo;
- posizionare il filo interdentale tra i denti, mantenendolo teso;
- circondare il lato del dente creando una sorta di "C" con il filo;
- muovere ora il filo in alto e in basso, arrivando a toccare la base della gengiva.

Bambini e filo interdentale in sicurezza

Forse non tutti sanno che il **filo interdentale** può essere utilizzato in piena sicurezza anche dai **bambini** a partire dai **primi denti da latte**. È consigliato iniziare ad acquisire questa abitudine già in tenera età, cosa che permetterà di mantenerla anche da adulti.

Si potrebbe avere il timore che il bambino si faccia male; il consiglio è certamente quello di rivolgersi al dentista, per apprendere la giusta tecnica e valutare strumenti più adatti all'età e alle capacità del bambino.

Infine, è bene non dimenticarsi delle visite di controllo dal dentista ogni sei mesi circa per verificare lo stato di salute generale della propria salute orale, e di quella del proprio figlio.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

DIPENDENZA DAL CIBO: l'importanza di un Supporto Psicologico

Il cibo è necessario al nostro organismo per poter vivere bene e in salute.

Alcune persone, però, tendono a sviluppare con esso un **rapporto di dipendenza**, che può manifestarsi in modo continuativo oppure in alcuni periodi di vita particolari.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa [Barbara Mingardi](#), psicoterapeuta dell'equipe del [Centro Obesità](#) di Humanitas Gavazzeni.

Quali cibi creano dipendenza?

«Non esistono cibi che creano, di per sé, dipendenza, almeno da un punto di vista emotivo.

Il rapporto che una persona sviluppa con il cibo e l'utilizzo che fa di esso, è sempre legato alla sua interiorità ed ai suoi contesti familiari e relazionali, presenti e passati. La **dipendenza**, quindi, **non nasce da un determinato alimento**, ma da una serie di fattori

come la personalità, la cultura di appartenenza, l'ambiente in cui si vive», spiega la dottoressa Mingardi.

Come capire di essere dipendenti dal cibo

«Il **rapporto con il cibo** è parte integrante dei nostri vissuti a partire dalla primissima infanzia; fin dalla nascita rappresenta un canale di comunicazione significativo con il mondo, rimanendo poi, per tutta la vita, un elemento carico dell'interiorità di ogni persona.

Può diventare, tuttavia, un disturbo clinicamente significativo quando una condotta alimentare incongrua diventa una modalità sintomatica, utilizzata cioè dalla persona in modo costante, per compensare un vissuto di sofferenza o un conflitto».

A cosa serve un supporto psicologico in caso di dipendenza da cibo?

Risponde l'esperta: «Un lavoro psicologico diventa utile perché può aiutare la persona a capire di quale tipo di difficoltà le sue condotte alimentari possano essere espressione. L'intervento dello specialista è necessario quando il rapporto con il cibo inizia a creare **sofferenza e disadattamento**, arrivando a condizionare la vita della persona.

Nel nostro Centro obesità, il lavoro psicologico con il **paziente obeso** prevede una prima fase volta alla conoscenza del paziente stesso e del suo **stile alimentare**, all'evidenziarsi o meno di vissuti di tipo psicopatologico e alla natura della sua motivazione al trattamento.

In caso si debba arrivare all'intervento chirurgico, si effettuano successivi colloqui di supporto, per aiutare il paziente a gestire i cambiamenti che si presenteranno, a mantenere aspettative adeguate rispetto al progetto di cura e ad integrare la nuova immagine di sé con quella precedente, in modo che l'evento chirurgico venga percepito come un personale processo trasformativo».

Come vivere al meglio il rapporto con il cibo

Conclude l'esperta: «Il consiglio è quello di approfondire il rapporto con se stessi, senza averne paura, cercando di capire quali possano essere gli elementi della propria storia e della propria personalità che **influenzano il rapporto con il cibo**. In questo modo si può, da un lato, diventare maggiormente consapevoli dei propri meccanismi interni e, dall'altro, avere più strumenti da mettere in campo per risolvere eventuali difficoltà ed acquisire un maggiore benessere». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Il Covid aumenta il rischio di Diabete fino al 40%

Le probabilità di sviluppare il diabete sono aumentate con l'aumentare della gravità del Covid fino a un anno dal contagio. Gli scienziati: «Conseguenze sui sistemi sanitari mondiali»

Chi si ammala di Covid avrebbe un **rischio maggiore del 40% di sviluppare il diabete**, fino a un anno dopo aver contratto Sars-CoV-2 rispetto a chi non è stato contagiato. Il pericolo diminuisce progressivamente in base alla gravità della malattia, ma resterebbe significativo fino a un anno di distanza dall'infezione.

È il risultato di un ampio studio pubblicato su *The Lancet Diabetes & Endocrinology* che ha studiato **180 mila persone**, rilevando che **il diabete è una possibile complicanza a lungo termine del Covid**. La nuova ricerca si aggiunge a un numero crescente di studi che dimostrano come Covid-19 possa effettivamente aumentare il rischio di diabete. E anche in Lombardia si è registrato un incremento (di diabete di tipo 1) nel 2020 rispetto agli anni precedenti.



Le conseguenze

Uno degli autori sottolinea che «quando la pandemia finirà rimarremo con un'eredità di **malattie croniche**. E il rischio è che i sistemi sanitari non siano preparati». «Le implicazioni a lungo termine dell'infezione da Sars-CoV-2 sull'aumento del rischio di diabete sono profonde».

«Con un numero elevato e in crescita di persone in tutto il mondo infettate dal virus, **qualsiasi aumento dell'incidenza del diabete correlato al Covid-19 potrebbe portare a casi di diabete senza precedenti in tutto il mondo**, scatenando il caos nei sistemi sanitari pubblici già sovraccarichi e con risorse insufficienti, con tributi devastanti in termini di morti e sofferenze».

La gravità

L'analisi di cartelle cliniche di persone contagiate e non da Covid-19 ha rilevato che **le persone che avevano avuto Covid-19 avevano circa il 40% in più di probabilità di sviluppare il diabete** fino a un anno dopo rispetto ai veterani nei gruppi di controllo. Quasi tutti i casi rilevati erano diabete di tipo 2, che si manifesta quando l'organismo non produce abbastanza insulina.

La probabilità di sviluppare il diabete è aumentata con l'aumentare della gravità del Covid-19.

Le persone che sono state ricoverate in ospedale o in terapia intensiva avevano circa il triplo del rischio rispetto ai partecipanti del gruppo di controllo che non avevano contratto il Covid-19.

Tuttavia anche chi si era ammalato lievemente aveva un rischio maggiore di andare incontro al diabete: nello studio è stato osservato che ogni mille persone studiate hanno sviluppato il diabete 8 persone in più tra i contagiati rispetto ai non contagiati, anche un anno dopo la malattia da Covid. Le persone con un indice di massa corporea elevato avevano un rischio più che raddoppiato di sviluppare il diabete dopo un'infezione da Sars-CoV-2 rispetto a chi, nella stessa condizione, non aveva contratto il virus.

Le cause

I meccanismi alla base dell'associazione sono sconosciuti e quasi certamente eterogenei.

Nei soggetti che già presentavano fattori di rischio per il diabete di tipo 2, come l'obesità o la sindrome metabolica, l'infezione potrebbe avere solo accelerato il processo.

«Inoltre, per quanti non hanno fattori di rischio per il diabete, il Covid-19, considerato lo stato infiammatorio che provoca nell'organismo, potrebbe portare a una malattia de novo».

Tuttavia il legame tra Covid e diabete resta ancora sconosciuto. (*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 .

Si Comunica che il **pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 30 APRILE**

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):

**Per coloro i quali hanno fatto già richiesta,
nei prossimi giorni sarà inviato via e-mail il bollettino di pagamento**

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

Ieri, **Giovedì 31 Marzo** è partito 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 690 mila di euro in aiuti umanitari 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	