



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2238

Giovedì 07 Aprile 2022 – S. Emano

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 la Mozzarella il piatto non è Magro". Vero o Falso?
4. Legamenti crociati: quando conviene operarsi
5. GASTRITE: Cause, Sintomi, Cure (e i consigli per prevenirla)



Prevenzione e Salute

6. Bruciore e pesantezza di stomaco in primavera: cosa mangiare?

Proverbio di oggi.....
E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..

XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca

Grandissima partecipazione, ieri sera, alla prima parte del corso sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa cardiaca: uso del BLS.

Di seguito alcuni momenti della serata.



GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it



Dove la storia diventa futuro

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

SCIENZA E SALUTE

BRUCIORE e PESANTEZZA di STOMACO in PRIMAVERA: cosa Mangiare?

La primavera, insieme ai primi caldi, può portare con sé anche un aumento dei disturbi digestivi, dall'ulcera peptica, alla gastrite, al reflusso gastroesofageo.

Perché accade?

E come possiamo rimediare, anche partendo dall'alimentazione?

Bruciore e pesantezza di stomaco: il fenomeno della stagionalità

La stagionalità è un fenomeno ben noto nell'epidemiologia di molte malattie.

Studi epidemiologici hanno dimostrato che in oltre il 90% della popolazione generale c'è una certa influenza stagionale sul proprio umore, attività sociale, sonno, appetito, aumento di peso o livello di energia.

Le malattie gastrointestinali sono presenti durante tutto l'anno,

- *ma alcuni mesi particolari sono associati a incidenze maggiori.*



Le cause del bruciore di stomaco

La sensazione di **bruciore di stomaco**, o meglio di pirosi gastrica a volte estesa alla regione retrosternale, è particolarmente comune in primavera.

Le motivazioni di questo fenomeno sono legate a vari fattori tra i quali un'elevata assunzione di grassi nella dieta in inverno rispetto a quella in estate.

Ciò comporta un aumento dell'indice di massa corporea in inverno, che avrà appunto ripercussioni in primavera.

Inoltre, in inverno sono più comuni alcune cattive abitudini, come una maggior sedentarietà, assunzione di troppi caffè, fumo – condizioni che, tra l'altro, possono irritare la mucosa dello stomaco, rendendola più sensibile agli acidi gastrici – e di conseguenza è più probabile incorrere in problemi digestivi e bruciore.

In primavera poi il maggior numero di ore di luce attiva la formazione di ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali, tra cui il **cortisolo** che può predisporre ad **ansia e sbalzi d'umore**, che a loro volta possono portare disturbi del comportamento alimentare e dispepsia.

Oltre alla temperatura, diversi farmaci come i **farmaci antinfiammatori non steroidei**, noti per danneggiare l'epitelio del tratto digestivo, svolgono un ruolo nel modello stagionale della gastrite e del reflusso gastroesofageo.

C'è un accordo generale sul fatto che l'asma allergico esibisce picchi in primavera e non sorprende che l'aumento dell'uso di farmaci durante le esacerbazioni acute di queste malattie aumenterebbe l'insorgenza di gastriti e reflusso gastro-esofageo.

Bruciore di stomaco: cosa mangiare e cosa evitare?

Bruciore e pesantezza di stomaco si possono contrastare stando attenti a ciò che si mangia.

Innanzitutto, è bene **ridurre il consumo di alimenti che contengono grassi di origine animale**, dal burro, uova, latticini e le carni grasse.

Anche gli insaccati, per lo stesso motivo, vanno consumati senza esagerare, e lo stesso discorso è valido per fritti, piatti elaborati, cibi piccanti, dolci e i piatti pronti, ricchi di sale e conservanti.

Anche alimenti come il caffè, la menta, la cioccolata, gli alcolici, il pomodoro e in alcuni casi anche gli agrumi, come limoni e arance, possono causare cattiva digestione, quindi sarebbe meglio consumarli con criterio.

Sono invece da favorire i **cereali come riso e pasta integrale**, che contengono fibre amiche della digestione. Si possono condire con verdure e olio d'oliva. Per quanto riguarda la parte proteica, si può optare per **carni bianche e pesce**, magari cotti al forno o al vapore, e **legumi**. La frutta meglio consumarla cruda, a meno che dia problemi di acidità: in questo caso si può consumare anche cotta.

Infine, la bella stagione può spronare a **migliorare l'attività fisica**:

mantenere una costanza negli allenamenti, anche semplicemente per mezz'ora al giorno (camminata veloce, corsa blanda, marcia o bicicletta) aiuta a digerire perché agisce positivamente sulla peristalsi intestinale, scaricando la tensione e aumentando il dispendio calorico.

Quando fare una visita gastroenterologica

In presenza di disturbi digestivi più o meno forti, si può chiedere consiglio al medico che, laddove il problema duri più di qualche giorno, potrebbe indicare la somministrazione di farmaci antiacidi a base di bicarbonato di sodio, alginato o anche integratori a base di acido ialuronico per esempio.

Se i sintomi si protraggono per una settimana, sarà necessario consultare uno **specialista gastroenterologo**.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Con la Mozzarella il piatto non è Magro". Vero o Falso?

*Con il **caldo** viene voglia di pasti leggeri, magri e freschi, anche per non appesantire la linea.*



Alcuni però evitano i piatti a base di **mozzarella**, la regina dei piatti estivi, perché non credono che un pasto a base di mozzarella sia un **piatto magro**. Vero o falso?

“Vero. Sebbene fresca al palato, una mozzarella vaccina di medie dimensioni, ovvero di 120 g, contiene il 23% circa di grassi di cui una buona parte saturi, e circa 60 mg di colesterolo – .

Le medesime proporzioni in **grassi** e colesterolo si trovano anche in una porzione di grana di 60 g.

Questo significa che un piatto a base di formaggio, fresco o stagionato, non può essere definito mai “magro” perché il formaggio viene prodotto a partire dalla parte grassa del latte.

Pertanto, se si devono limitare calorie, grassi e colesterolo è preferibile preparare e consumare piatti in cui i formaggi sono sostituiti, quando possibile, con gli equivalenti light o con i fiocchi di latte, ma soprattutto è importante limitarne la frequenza del consumo settimanale.

Normalmente si consigliano due porzioni di formaggio alla settimana, ma si possono limitare ulteriormente facendo molta attenzione alle preparazioni che lo contengono, come per esempio al formaggio che si aggiunge ai primi piatti o all'aggiunta di formaggi nelle insalate o nelle paste fredde.

Se si vuole mangiare un piatto magro, invece meglio quelli preparati con alimenti a minor contenuto di grassi come la carne bianca e il pesce che contengono l'1-3% di grassi, a patto però di non aggiungere altri grassi o del formaggio.” *(Salute, Humanitas)*

SCIENZA E SALUTE

LEGAMENTI CROCIATI: QUANDO CONVIENE OPERARSI

Riservato in passato agli sportivi professionisti, oggi l'intervento chirurgico è consigliato a tutti

Il ginocchio è l'**articolazione più esposta alle distorsioni**, traumi frequenti soprattutto fra chi pratica calcio, basket, sci e ginnastica, anche a livello amatoriale.

A farne le spese sono i **2 legamenti crociati, in modo particolare l'anteriore**, colpito 10 volte di più di quello posteriore: complice una rotazione eccessiva del ginocchio, uno stop improvviso o un cambio di direzione, questo legamento **subisce una trazione anomala, si sfilaccia o si rompe**, producendo una lesione, simile a quella di un elastico che si spacca. La **soluzione però esiste ed è l'intervento chirurgico**, in grado di ripristinarne la totale funzionalità in più del 90% dei casi.



Valida per tutti: «Un tempo la chirurgia era “riservata” agli sportivi professionisti, ma oggi è un'opzione valida per tutte le persone che, dopo una visita specialistica e una risonanza magnetica del ginocchio, scoprono di **avere una lesione del crociato**». Intervenire conviene sempre:

«La **vita media si è allungata** e, se non operato, il legamento leso mette sotto stress l'articolazione, **accelerando l'usura di tutte le sue strutture**. Nel tempo, quindi, è più facile che il ginocchio vada incontro a un'artrosi precoce. Inoltre, la vita quotidiana richiede gesti scattanti, dinamici e, di conseguenza, **convivere con un'articolazione instabile** può rappresentare una forte limitazione».

Si inizia subito a camminare

L'operazione **ricostruisce un nuovo legamento** utilizzando i segmenti di alcuni tendini del ginocchio del paziente. «Il chirurgo li preleva attraverso una piccola incisione e poi, tramite una sonda collegata a una telecamera (l'artroscopio), **li posiziona al posto del crociato leso**, fissandoli al femore e alla tibia **senza aprire l'articolazione**», spiega l'ortopedico.

✓ «Da quel momento i tendini trapiantati **sostituiscono il legamento lesionato per sempre**».

L'intervento si può eseguire già **4-6 settimane dopo il trauma**, tempo necessario per risolvere i problemi infiammatori tipici dell'infortunio. Viene effettuato **in anestesia generale o spinale**, dura circa un'ora e prevede una degenza di un paio di giorni. **Si può camminare subito con l'aiuto di due stampelle** e, in media, le normali attività vengono riprese dopo un mese.

L'intervento può essere effettuato nei **centri di chirurgia del ginocchio**, presenti nei maggiori ospedali pubblici italiani, ed è **a carico del Ssn**.

L'importanza della riabilitazione

Dopo la ricostruzione del legamento crociato anteriore bisogna seguire un **programma di riabilitazione lungo 4 mesi**:

❖ durante i primi 30 giorni si punta alla ripresa del movimento, camminando con l'aiuto delle stampelle. Nel mese successivo, invece, **iniziano i cicli di fisioterapia in acqua** (3 sedute settimanali), che prevedono anche l'utilizzo della cyclette, mentre nei 60 giorni seguenti **si passa in palestra**.

Sotto la supervisione di un fisioterapista, vengono eseguite 3 sedute settimanali di **esercizi utili per il rinforzo muscolare** e il recupero pieno del movimento utilizzando attrezzi come **stepper, pressa orizzontale e leg extension**. Alla fine del percorso riabilitativo, dopo una visita clinica che conferma la buona stabilità del ginocchio, il recupero di movimento e tono muscolare, **si può riprendere a fare sport**.

La fisioterapia **può essere eseguita con il Ssn o in strutture private** ed è possibile integrarla con esercizi da fare casa. (*Salute, Starbene*)

SCIENZA E SALUTE

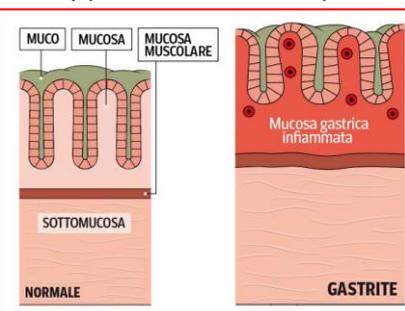
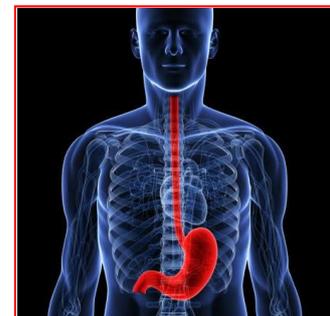
GASTRITE: Cause, Sintomi, Cure (e i consigli per prevenirla)

*È un'inflammatione della parete interna dello stomaco: può essere dovuta alla presenza dell'*Helicobacter pylori*, all'assunzione di farmaci e alle cattive abitudini.*

Seguendo poche, semplici, regole è possibile far calare il rischio di soffrirne.

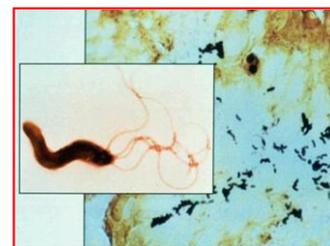
Può essere acuta o cronica

La gastrite è un'inflammatione della parete interna dello stomaco. Può essere **acuta**, con sintomi che compaiono all'improvviso, o **cronica**, quando si sviluppa lentamente e perdura nel tempo.



La barriera difensiva si indebolisce

La gastrite si instaura quando, per diversi motivi, la barriera difensiva dello stomaco si indebolisce, permettendo così agli acidi dei succhi gastrici di raggiungere la sua parete (mucosa) e infiammarla. Ecco le alterazioni a cui va incontro la mucosa: muco ridotto, difese impoverite, cellule della parete gastrica danneggiate.



Le cause: Helicobacter pylori, farmaci, cattive abitudini

In circa la metà dei casi la gastrite è causata dall'**Helicobacter pylori**, un batterio che si insinua sotto il tappeto mucoso che riveste lo stomaco e lo danneggia. La gastrite può essere causata anche dall'uso eccessivo di farmaci **antinfiammatori non steroidei** (Fans) e dall'assunzione della **cardioaspirina**.

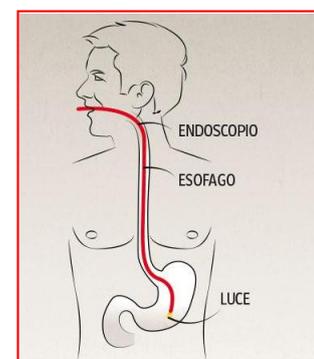
Il **fumo**, l'eccesso di **alcol** e un'alimentazione squilibrata ricca di cibi troppo grassi, insieme allo stress, sono tutti fattori che possono irritare lo stomaco e favorire la gastrite.

I sintomi: dolore e bruciore

I sintomi più tipici della gastrite sono: **dolore e bruciore allo stomaco**, che tendono a diminuire con l'assunzione di cibo; sensazione di pienezza dopo aver mangiato; talvolta nausea e vomito. In alcuni casi la gastrite può non dare disturbi.

Come si fa la diagnosi

In presenza di disturbi sospetti, occorre capire se possono essere legati alla presenza dell'*Helicobacter pylori* e il modo più semplice per farlo è con il test del respiro o quello sulle feci. In casi selezionati è utile eseguire una gastroscopia, associata alla biopsia di alcuni frammenti della mucosa gastrica. Questa indagine consente anche di verificare la presenza dell'*Helicobacter*, di differenziare le diverse forme di gastrite nonché di rilevare eventuali ulcere.



Le possibili cure

Il trattamento della gastrite si basa sull'assunzione di farmaci che inibiscono la secrezione gastrica (**inibitori della pompa protonica**). Gli inibitori della pompa protonica vanno presi per almeno otto settimane per avere benefici tangibili, ma il trattamento può essere protratto, a seconda di come risponde il singolo paziente. Se la gastrite è legata all'infezione da *Helicobacter pylori*, occorre instaurare una terapia adeguata che prevede un cocktail di antibiotici, per almeno 10-14 giorni. La gastrite non va mai trascurata perché, se non la si cura in modo adeguato, si corre il rischio di sviluppare ulcere peptiche che, a loro volta, in rari casi, possono degenerare nel tumore allo stomaco. (*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**".

