



farma DAY

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



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Anno XI – Numero 2399

Giovedì 26 Gennaio 2023 – S. Tito, Timoteo

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. "Diabete, gli antibiotici fanno alzare la glicemia", vero o falso?

novità

4. Procrastinare fa male alla salute?
5. ALZHEIMER, i Primi segnali d' allarme (da non confondere con i cambiamenti dovuti all' età)

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDEPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbia dì oggi.....
O peggio surdo è chillo can un vo' sèntere

"DIABETE, gli ANTIBIOTICI FANNO ALZARE la GLICEMIA", Vero o Falso?



Secondo alcune persone affette da **diabete**, assumere terapia antibiotica fa aumentare la **glicemia**. Vero o falso?

FALSO

"Non sono gli **Antibiotici** a far alzare la **Glicemia**, ma qualsiasi tipo di **Infiammazione** o **Infezione** che ne richieda la somministrazione.
– **L'Infezione fa alzare la Glicemia** mentre l'antibiotico, curando lo stato flogistico, la riporta alla normalità.

Per spiegarci, la glicemia può essere un ottimo campanello d'allarme di un'infiammazione o infezione; infatti, quando, a parità di terapia, alimentazione, attività fisica, variabili più comunemente coinvolte nella regolazione dei livelli di glucosio nel sangue, la glicemia si alza, potrebbe significare che qualcosa sta succedendo nell'organismo. A volte, in caso di infezioni con **Febbre**, potrebbe alzarsi prima la glicemia della febbre; in questi casi, che in estate possono riferirsi per esempio alle cistiti, nelle donne, ma anche ad otiti da colpo d'aria, raffreddori, mal di denti o altre situazioni di **flogosi**, è importante curare nel più breve tempo possibile la causa dell'infiammazione/infezione per far tornare la glicemia a valori normali senza dover modificare la terapia insulinica o il dosaggio dei **farmaci Ipoglicemizzanti**. Questo non vale solo in situazioni di infiammazione o infezione: l'**assunzione di farmaci che alterano i livelli della glicemia**, come per es. il **Cortisone**, rende necessario rivolgersi al proprio diabetologo per cambiare la **terapia per il diabete** durante tutto il periodo di trattamento dell'**Infezione**."
(*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

PROCRASTINARE FA MALE ALLA SALUTE?

La tendenza a procrastinare è collegata a più alti livelli di ansia, insonnia, depressione che si manifestano vari mesi più tardi. Ma è un'abitudine che si può cambiare.

Cinque minuti e poi inizio (ma prima un'ultima telefonata, uno scroll di Instagram, uno spuntino...):

quante volte lo pensiamo nell'arco della giornata?

Procrastinare è umano, ma a certi livelli potrebbe comportare problemi più seri di una semplice scadenza "bucata".

In base a uno studio di recente pubblicato su JAMA Network Open, l'abitudine a procrastinare sarebbe infatti associata a un rischio maggiore di cattiva salute mentale e fisica.

CHE COSA VIENE PRIMA?

Già diversi lavori in passato hanno trovato un collegamento tra il rimandare i compiti importanti e vari acciacchi di salute o uno stile di vita non ottimale, per esempio perché a furia di procrastinare si spostano in là nel tempo esami medici necessari.

Ma queste ricerche non rispondevano a una domanda importante?

La tendenza a procrastinare è la causa di una cattiva salute fisica e mentale (perché si è troppo pigri per prendersi cura di sé)?

O piuttosto ne è la conseguenza, perché condizioni debilitanti come la depressione azzerano energia e spirito di iniziativa?

UN SEGNAL DA NON TRASCURARE. Per rispondere a questa domanda, il nuovo studio ha seguito un nutrito gruppo di volontari nel tempo, prendendo misurazioni dei parametri osservati varie volte nel corso dei mesi. Un team di scienziati ha reclutato 3.525 studenti di otto Università svedesi e indagato sia la loro tendenza a procrastinare che le loro condizioni di salute attraverso questionari sottoposti ogni tre mesi per un anno. È emerso così che chi tra gli studenti manifestava maggiore tendenza a procrastinare ha accusato, nove mesi più tardi, anche sintomi più evidenti di:

❖ **depressione, ansia e stress.**

Non solo: i procrastinatori hanno anche riferito più spesso problemi come dolore invalidante alle spalle o alle braccia, cattiva qualità del sonno, solitudine e difficoltà finanziarie, e questo a parità di altri fattori che possono determinare una cattiva salute fisica o mentale.

Benché anche in questo caso non si possa essere certi che procrastinare sia la causa diretta di questi problemi, se non altro è più evidente che è un campanello di allarme di futuri problemi di salute.

Lo studio ha osservato che questa tendenza si manifesta *prima* delle condizioni fisiche e mentali riferite dai volontari.

COME INTERVENIRE? La buona notizia è che questa dannosa - se troppo radicata - abitudine può essere affrontata, per es. attraverso la *terapia cognitivo-comportamentale* (un tipo di psicoterapia) che sembra ridurne l'occorrenza. Infatti gli interventi di questo tipo aiutano a suddividere i compiti in obiettivi più piccoli e più raggiungibili, a gestire meglio le occasioni di distrazione e a proseguire nel lavoro nonostante eventuali emozioni negative. Piccoli cambiamenti che nel tempo possono dare frutto, e contribuire a farci stare meglio.(Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

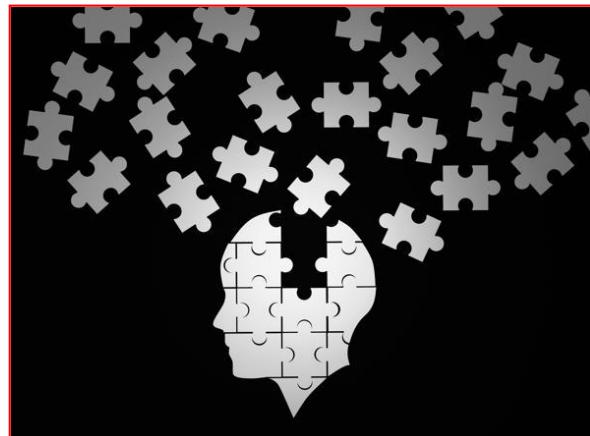
ALZHEIMER, i Primi SEGNALI d'ALLARME (da non confondere con i cambiamenti dovuti all'età)

Non è semplice capire se alcune piccole difficoltà che talvolta si riscontrano nella vita quotidiana sono da considerarsi un tipico cambiamento legato all'età o costituiscono campanelli dall'allarme da non sottovalutare della malattia. Il Centro Alzheimer IRCCS Centro San Giovanni di Dio Fatebenefratelli di Brescia ha descritto alcuni esempi molto concreti utili per capire le differenze

Perdita di memoria su eventi recenti

Demenza e perdita di memoria che compromette le vita di tutti i giorni non sono tipiche dell'invecchiamento normale e meritano di essere portate a conoscenza di un medico.

In generale il più precoce ed evidente sintomo di Alzheimer è la significativa **perdita di memoria** che si manifesta, soprattutto all'esordio, con difficoltà a ricordare eventi recenti. Possono poi comparire **disturbi del linguaggio e difficoltà nel denominare oggetti, impoverimento del linguaggio fino alla perdita di una corretta espressione di pensieri**. Un altro sintomo comune è il **disorientamento spaziale e temporale**. Sono frequenti anche le **alterazioni della personalità**, sospettosità nei confronti delle persone accusate di rubare oggetti e cambiamenti del tono dell'umore. Alcune difficoltà sono in realtà da considerarsi come un tipico cambiamento legato all'età mentre altri comportamenti potrebbero rappresentare campanelli d'allarme da non sottovalutare.



Difficoltà di memoria

Deficit dell'abilità ad apprendere nuove informazioni o a richiamare informazioni precedentemente apprese

Quando potrebbe essere un sintomo di malattia:

- ❖ Dimentichi facilmente informazioni appena apprese.
- ❖ Ti capita di scordare anniversari, compleanni o appuntamenti.
- ❖ I tuoi familiari lamentano che domandi o ripeti spesso le stesse cose.
- ❖ Utilizzi molto più frequentemente appunti o altre strategie per ricordare.
- ❖ Ti succede di mettere le cose in posti inconsueti.
- ❖ Ti è capitato di non trovare il portafoglio, le chiavi o gli occhiali, neppure ripensando con attenzione all'ultima volta in cui li hai usati.
- ❖ Hai accusato altri di averti rubato questi oggetti.

Quando è un tipico cambiamento legato all'età:

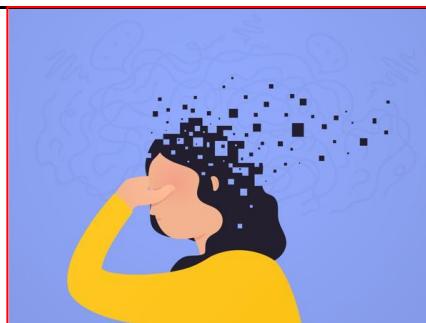
- ❖ Ti è capitato, raramente, di dimenticare un appuntamento, un compleanno oppure il nome di qualcuno, ma dopo un po', oppure concentrandoti, l'hai ricordato.
- ❖ Piccoli lapsus di memoria sono normali!

Disorientamento spazio-temporiale

Perdita della capacità di riconoscere luoghi o percorsi familiari; su un piano temporale, difficoltà nel percepire lo scorrere del tempo e di indicare l'ora e la data.

Quando potrebbe essere un sintomo di malattia?

- ❖ Ti è capitato di perderti sulla strada verso casa.
- ❖ Dimentichi dove sei o non ricordi come ci sei arrivato.
- ❖ Ti senti spesso confuso rispetto alla data attuale.
- ❖ Fatichi a ricordare se un evento è accaduto qualche ora o qualche giorno fa.



Quando è un cambiamento legato all'età?

- ❖ Ti capita di confondere il giorno sia, ma velocemente ti correggi.
- ❖ Fatichi a orientarti in percorsi o luoghi che non frequenti abitualmente.
- ❖ Talvolta perdi le cose di uso più frequente ma, poi, le ritrovi, ricostruendo a ritroso le ultime azioni svolte.
- ❖ Perdi gli occhiali e il telecomando di volta in volta



Deficit del linguaggio

- ❖ Possono palesarsi come difficoltà ad esprimere un concetto oppure a comprenderlo.

Quando potrebbe essere un sintomo della malattia?

- ❖ Quando parli, non sempre trovi la parola corretta.
- ❖ Trovi complesso seguire una conversazione lunga.
- ❖ Ti succede di interromperti a metà e non avere idea di come proseguire nel discorso.

Quando è un tipico cambiamento legato all'età?

- ❖ A tutti può essere capitato di avere in mente una parola precisa e di sperimentare la sensazione di averla "sulla punta della lingua"!

Deficit di pianificazione o di problem solving

Difficoltà crescente nello svolgere una determinata attività, anche usuale, e/o nel trovare strategie utili a risolvere difficoltà o imprevisti.

Quando potrebbe essere un sintomo di malattia?

- ❖ Hai difficoltà a pianificare le tue giornate.
- ❖ È per te difficile seguire tutti i passaggi di una ricetta, anche quelle che hai usato tante volte.
- ❖ Fatichi a concentrarti sui compiti dettagliati, soprattutto se coinvolgono numeri (ad esempio, tenere traccia delle fatture e gestire il conto in banca).
- ❖ Alcune attività che hai sempre fatto senza problemi, ora ti appainano complesse
- ❖ Non ricordi alcune regole del tuo gioco preferito.
- ❖ Hai perso iniziativa nell'occuparti del tuo passatempo.



Quando è un tipico cambiamento legato all'età?

- ❖ Ti sei accorto di aver saltato un passaggio nell'esecuzione di una ricetta.
- ❖ Hai commesso errori occasionali non gravi di cui in seguito ti sei accorto, ad esempio, quando hai compilato il libretto degli assegni.
- ❖ Hai bisogno di aiuto per imparare ad utilizzare un nuovo elettrodomestico. Dopo qualche difficoltà iniziale, ora lo usi in autonomia.

Disturbo di critica e giudizio

Difficoltà a prendere decisioni

Quando potrebbe essere un sintomo di malattia?

- ❖ Hai preso decisioni poco opportune, come acquisti giudicati insensati dai tuoi familiari.
- ❖ Ti occupi meno del tuo aspetto estetico (es sei uscito in pigiama o con vestiti non consoni alla situazione)



Quando è un tipico cambiamento legato all'età?



- ❖ Hai preso di tanto in tanto decisioni sbagliate, ma senza gravi effetti su te stesso e la tua famiglia.

Apatia

Diminuzione della motivazione nel compiere una qualsiasi azione o comportamento. Spesso produce ritiro dalla vita sociale

Quando potrebbe essere un sintomo di malattia?

- ❖ Non ti dedichi con lo stesso entusiasmo di sempre a progetti di lavoro o al tuo hobby preferito.
- ❖ Ti manca la motivazione ad iniziare conversazioni e a frequentare gli amici di sempre.
- ❖ Ti ritrovi a guardare la televisione o dormire più del solito

Quando è un tipico cambiamento legato all'età?

- ❖ A volte ti senti stanco e oppresso dal lavoro, dalla famiglia e dagli obblighi sociali, ma non per questo li trascuri o abbandoni definitivamente.



Cambiamenti dell'umore e della personalità

Quando potrebbe essere un sintomo della malattia?

- ❖ Ti senti frequentemente confuso, triste o ansioso.
- ❖ Fuori dal tuo ambiente familiare le sensazioni di insicurezza e di timore aumentano.
- ❖ I tuoi familiari e ti fanno notare cambiamenti nella tua personalità.

Quando è un tipico cambiamento legato all'età?

- ❖ Tendi a costruirti una routine e ad irritarti, se questa viene in qualche modo alterata.



Difficoltà visive

- ❖ *Non secondarie a patologie dell'occhio, quali cataratte, glaucoma.*

Quando potrebbe essere un sintomo di malattia?

- ❖ Trovi difficile leggere le parole scritte, a riconoscere le lettere o percepire differenze tra i colori.
- ❖ Non è facile giudicare le relazioni spaziali tra gli oggetti e le distanze.

Quando è un tipico cambiamento legato all'età

- ❖ Sono presenti alcune difficoltà di vista legate

all'invecchiamento, ma con il giusto paio di occhiali o una visita dall'oculista, il problema si risolve!
(*Salute, Corriere*)

**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA**



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturno	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio
Poggiomarino Boscorale	FT/PT	info@farmaciedegolfi.it	09 Gennaio
Varcaturo/Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	09 Gennaio
Pompei	FT/PT	339 391 3325	09 Gennaio
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	09 Gennaio

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



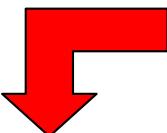
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

- 1.** Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all’anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “***Un Farmaco per Tutti***” e “***Una Visita per Tutti***”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di ***30 ore di impegno***.



- 3.** La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

Convegno sulla CANNABIS MEDICA e PREPARAZIONI GALENICHE

Napoli 3 Febbraio 2023 – Centro Congressi Università degli Studi di Napoli Federico II

Cannabis medica e preparazioni galeniche: le sfide in campo formulativo, farmaceutico e clinico

Napoli, 3 febbraio 2023

Centro Congressi
Università degli Studi di Napoli Federico II
via Partenope, 36 - Napoli

Responsabile scientifico

Prof.ssa Agnese Miro
Dipartimento di Farmacia
Università degli Studi di Napoli Federico II

CON IL PATROCINIO DI



Università degli Studi di Napoli
FEDERICO II



ISCRIZIONE La partecipazione all'evento è gratuita.

L'iscrizione potrà essere effettuata in sede. **CREDITI** n. 8 crediti ECM