



farmaDAY



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

Anno XII – Numero 2519

Lunedì 4 Settembre 2023 – S. Rosalia

AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. RUSSARE: le terapie in caso di roncopatia
- 4.



5. MELANOMA, ABCDE: le cinque regole per riconoscere i nei sospetti
6. CINETOSI: cosa fare in caso di mal d'auto, treno e nave
- 7.



Proverbio di oggi.....
A chi me da 'o ppane, je 'o chammo pate.

farmaDAY festeggia UNDICI Anni: la 1° ediz. il 3 Settembre 2012

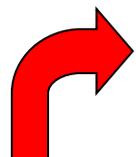


L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- all'informazione sanitaria medico-scientifica,
- agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,
- all'evoluzione del settore farmaceutico, alla nutrizione e alla cosmesi
- alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
N. Articoli Pubblicati	18.183		
ORE di LAVORO	7.632 h	318	10.6
N. di VISUALIZZAZIONI	14.780.450		



Questi i numeri

GRAZIE A TUTTI VOI

PREVENZIONE E SALUTE

MELANOMA, ABCDE: le cinque regole per riconoscere i nei sospetti

*Quali sono le regole per tenere la propria **pele** sotto controllo? Chi vuole curare la propria salute sa bene quanto sia importante conoscere i concetti fondamentali di prevenzione, screening e stile di vita sano: imparare a comprendere gli errori che facciamo è il primo passo per impostare in modo intelligente la propria vita, ridurre al minimo le possibilità di ammalarsi e minimizzare i danni se questo si verificasse.*

Il libro **“Non aspettare”**, scritto dal professor Armando Santoro, direttore del nostro Cancer Center dell’ospedale Humanitas, e dalla dottoressa Lidia Rota, Responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Humanitas, affronta queste questioni.

“Non aspettare” è un’utile guida per chiunque voglia saperne di più su cosa fare per cercare di mantenersi in salute più a lungo possibile, basato su consigli pratici e spiegazioni semplici e dirette.



E DUNQUE COSA FARE PER PROTEGGERE LA SALUTE DELLA PROPRIA PELLE?

“Qualsiasi cambiamento di forma, dimensione, colore o posizione di un neo o di una qualsiasi macchia cutanea dovrebbe essere motivo per una visita specialistica: un dermatologo è perfettamente in grado di riconoscere una lesione sospetta, per la quale sono necessarie ulteriori indagini.

Per individuare le lesioni da sottoporre all’attenzione dello specialista, i dermatologi consigliano di usare la cosiddetta **“Regola ABCDE”**

(**A**= asimmetria, **B** = bordi irregolari, **C** = colore, **D** = dimensioni, **E** = evoluzione), che spiega come riconoscere i nei e le macchie “normali” da quelle “sospette”.

Le caratteristiche descritte non devono per forza essere tutte presenti contemporaneamente: potrebbe essere sufficiente uno di questi elementi per giustificare una visita con uno specialista.

Regole **ABCDE** per la diagnosi clinica di **melanoma**

- **A** come **Asimmetria**: I **melanomi** sono di solito asimmetrici. Una metà della macchia cutanea potrebbe essere più grande dell’altra.
- **B** come **Bordi**: I bordi del **melanoma** sono irregolari, “a carta geografica”, al contrario di quelli dei normali nei.
- **C** come **Colore**: Il **melanoma** è spesso policromo, ovvero presenta colori diversi come nero, bruno, rosso e rosa.
- **D** come **Dimensione**: Una lesione cutanea sospetta che abbia un diametro superiore ai 6 millimetri deve essere verificata da uno specialista.
- **E** come **Evoluzione**: La lesione cutanea che tenda a modificare la propria forma, il colore o la superficie dovrebbe essere ritenuta sospetta e da verificare.”

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

RUSSARE: LE TERAPIE IN CASO DI RONCOPATIA

Russare non è semplicemente un disturbo del sonno per gli altri, ma può evolvere in una grave condizione chiamata roncopatia, specialmente quando associata alle apnee ostruttive del sonno.

Come per altre patologie, il trattamento del russamento dipende da vari fattori e può richiedere terapie specifiche.

Russamento: cosa misura la polisonnografia

La diagnosi di roncopatia e la successiva terapia richiedono la valutazione di un medico specialista e l'esecuzione di specifici esami per determinare l'entità del russamento e la gravità delle apnee notturne. La **polisonnografia** è un esame non invasivo che fornisce al medico informazioni obiettive sul russamento durante il sonno e permette di valutare la gravità del problema.

Durante la **polisonnografia** vengono registrati diversi parametri cruciali per la diagnosi, come i rumori emessi, il tipo di respirazione (orale o nasale), la posizione del corpo e della testa durante il sonno, la presenza e le caratteristiche delle apnee, nonché le variazioni nei livelli di ossigenazione del sangue durante la notte. Sulla base di tali parametri, del grado di roncopatia e delle strutture anatomiche coinvolte, il medico determina la terapia più appropriata.

La scelta della terapia più efficace per il paziente è fondamentale non solo per risolvere il problema del russamento, ma anche per correggere eventuali patologie correlate, come l'ipertensione, la sonnolenza diurna, la difficoltà di concentrazione o il diabete. Dopo aver eseguito la polisonnografia, il medico può optare per un'endoscopia particolare delle prime vie aeree, chiamata **Sleep Endoscopy**, che viene effettuata in sala operatoria mentre il paziente è indotto farmacologicamente al sonno. Questo esame consente di identificare con precisione le aree anatomiche responsabili del russamento e delle apnee.

Le terapie per la roncopatia Prima di determinare la terapia più efficace per la roncopatia, che può essere sia chirurgica che non chirurgica, spesso in combinazione, è essenziale che la persona si sottoponga al percorso diagnostico. In alcuni casi, la terapia può essere di natura conservativa e comportamentale, e può variare in base ai fattori di rischio specifici del paziente, come ad esempio:

- *Perdere peso in caso di obesità.*
- *Evitare di fumare e consumare alcolici di sera, se presenti tali abitudini.*
- *Utilizzare dispositivi semplici per modificare la posizione durante il sonno, poiché la posizione supina favorisce il russamento.*

In altri casi, la terapia per il russamento può includere l'uso di dispositivi odontoiatrici, come il **bite**, che promuovono l'avanzamento della mandibola e l'allargamento dello spazio respiratorio nella gola per facilitare il flusso d'aria. Altre opzioni terapeutiche includono l'utilizzo della **terapia notturna con ventilatore** (CPAP), che garantisce la ventilazione durante il sonno tramite una maschera indossata dal paziente. A volte, queste terapie possono essere associate alla **terapia miofunzionale**, che mira a tonificare i muscoli oro-faringei che spesso risultano rilassati (*ipotonici*) e hanno perso la loro funzione nel caso dei russatori, al fine di rallentare la progressione della roncopatia.

Nei casi in cui sia necessario il ricorso alla **chirurgia**, la scelta del tipo di intervento varia in base all'area anatomica coinvolta e al problema specifico. Dopo l'intervento, può essere necessaria la riabilitazione dei muscoli riposizionati e rafforzati per ripristinare il loro tono muscolare, attraverso la terapia miofunzionale eseguita da un logopedista su indicazione del chirurgo. La **terapia miofunzionale**, simile alla fisioterapia per il recupero di un arto dopo un intervento, è utile per un completo ripristino della funzione e per risolvere il problema del russamento. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

CINETOSI: Cosa Fare in caso di MAL D'AUTO, TRENO e NAVE

Durante i viaggi in auto, in nave, in treno o in aereo, alcune persone leggono o scrivono messaggi al telefono, altre guardano film od osservano il paesaggio, mentre altre ancora possono soffrire di nausea e vomito.

Questo disturbo, noto come **cinetosi**, può causare malessere mentre si viaggia e sebbene colpisca soprattutto i bambini, può interessare anche gli adulti. Tuttavia, è possibile ridurre o prevenire i sintomi della cinetosi seguendo alcune precauzioni.

Ne parliamo con il dottor Luca Malvezzi, Responsabile della Divisione di Otorinolaringoiatria di Humanitas San Pio X e il dottor Michele Cerasuolo, esperto in disturbi dell'equilibrio.



Cinetosi: che cos'è e quali sono le cause?

La **cinetosi**, o chinetosi, è un disturbo che si manifesta più comunemente nei bambini di età compresa **tra i 2 e i 12 anni**, che può compromettere la tranquillità dei viaggi in auto e rendere più difficoltosi anche spostamenti in autobus, treno, aereo o nave.

Sebbene la cinetosi tenda a scomparire con l'età adulta, può manifestarsi improvvisamente in situazioni come turbolenze in aereo, mare agitato durante una traversata in traghetto o l'esperienza di un'attrazione in un parco divertimenti per la prima volta.

La **sensazione di nausea** e il **vomito** possono peggiorare notevolmente se si distrae il sistema che regola l'equilibrio leggendo un libro o, ancora peggio, guardando il cellulare o videogiochi con immagini in rapido movimento che confondono i sistemi recettoriali dell'organismo.

Non si conosce ancora la ragione per cui alcune persone siano più suscettibili rispetto ad altre; tuttavia, la cinetosi è un disturbo che compare più frequentemente nelle persone che soffrono di emicrania.

La causa è rappresentata da **segnali contrastanti che il cervello riceve dagli organi dell'equilibrio**, come l'orecchio interno e gli occhi, durante un viaggio su un mezzo in movimento.

L'apparato vestibolare e il labirinto situati nell'orecchio interno inviano al cervello un segnale diverso rispetto a quello ricevuto dagli occhi, creando confusione a livello del sistema nervoso centrale.

Ad esempio, durante un viaggio in treno, se si guarda fuori dal finestrino, gli occhi mandano al cervello un segnale di movimento, mentre l'apparato vestibolare e il labirinto inviano un segnale che indica che ci si trova seduti e immobili.

In effetti, è il mezzo di trasporto a muoversi, non il nostro corpo. Pertanto, questi segnali contrastanti possono provocare cinetosi.

I sintomi della cinetosi

Nonostante non sia una malattia, la cinetosi può causare disturbi che influenzano il piacere di viaggiare, come per esempio:

- *nausea*
- *sudorazione*
- *pallore*
- *sensazione di estrema stanchezza*
- *perdita di appetito*
- *sonnolenza*
- *vomito*
- *mal di testa*
- *aumento della frequenza respiratoria*
- *salivazione eccessiva.*

Una volta concluso il viaggio, il malessere tende in genere a diminuire. Tuttavia, durante viaggi lunghi come una crociera o una traversata in nave, spesso è necessario un periodo di adattamento di alcuni giorni prima di sentirsi meglio. A volte, i sintomi possono persistere per l'intera durata del viaggio o anche dopo lo sbarco (noto come mal di sbarco).

Cinetosi, cosa fare?

Non è possibile effettuare test specifici per determinare se si soffrirà di cinetosi durante un viaggio su un mezzo di trasporto. La diagnosi di cinetosi si basa principalmente sui sintomi riportati durante l'anamnesi e può essere confermata attraverso la consultazione con il medico curante. Tuttavia, è sempre consigliabile consultare uno specialista per escludere altre possibili cause legate a disturbi e patologie dell'apparato dell'equilibrio, mediante indagini diagnostiche ed esami approfonditi. Lo specialista sarà in grado di fornire consigli utili su come preparare e "allenare" il sistema vestibolare per rendere il viaggio più piacevole.

- **Farmaci:** attualmente in Italia, il cerotto a rilascio di scopolamina non è più disponibile sul mercato. Tuttavia, la farmacologia non rappresenta sempre l'unico alleato. Se non si riesce a farne a meno, meglio viaggiare con un antiemetico in caso di forte vomito.
- **Scegliere il posto dove sedersi:** sedersi sul **sedile anteriore** dell'auto, nella **zona centrale della nave o all'esterno**, o optare per i **sedili vicini alle ali** dell'aereo può aiutare a ridurre al minimo la sensazione di movimento. Meglio evitare di sedersi in posizioni di viaggio contrarie alla direzione del mezzo.
- **Dove guardare:** Mantenere sempre lo **sguardo fisso sull'orizzonte** e **fissare uno specifico punto** inibisce i movimenti oculari e può ridurre la sensazione di nausea. È importante mantenere l'abitacolo ben ventilato. Evitare assolutamente di leggere o concentrarsi sulla lettura di messaggi sul cellulare o ancor peggio, giocare ai videogiochi. **Chiudere gli occhi e respirare lentamente** può aiutare a distogliere l'attenzione dalla sensazione di nausea. Inoltre, parlare con altre persone e ascoltare musica possono fornire un sollievo.
- **Fare piccoli spuntini:** prima e durante il viaggio, è bene fare piccoli spuntini con alimenti secchi come fette biscottate, cracker o grissini. Questi alimenti possono aiutare a tamponare i succhi gastrici e ridurre i sintomi.
- Infine **effettuare brevi soste** durante il viaggio può essere benefico. È meglio mantenere una **temperatura fresca** nell'abitacolo aprendo leggermente il finestrino o utilizzando l'aria condizionata. **Bere acqua e fare una breve passeggiata**, ad esempio sul treno, possono contribuire a ridurre i disturbi. È importante evitare di fumare o stare vicino a chi fuma. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: QUOTA ISCRIZIONE 2023 AVVISO AGLI ISCRITTI

Si comunica agli iscritti, che ad oggi non hanno ancora ottemperato al versamento della quota di iscrizione dell'anno 2023, la necessità di procedere alla regolarizzazione al fine di non incorrere nelle sanzioni previste dalla normativa vigente per l'omesso versamento della stessa.

Si ricorda che il mancato pagamento avvierà le procedure disciplinari, da parte del Consiglio Direttivo, sino alla definitiva cancellazione per morosità dall'Albo Professionale.

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino di pagamento è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo mail– info@ordinefarmacistinapoli.it

Riportando **ESCLUSIVAMENTE** nell'oggetto: **Bollettino PagoPa 2023**

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
------------------	---------------------	----------	-----------------------------------

Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	30 Agosto
Napoli Scampia	FT/PT	335 839 3178	30 Agosto
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	30 Agosto
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Agosto
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Agosto

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

	<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>		

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

Sabato 23 e Domenica 24 SETTEMBRE in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!

L'Ordine sarà presente con il **Gazebo** e il suo **Camper** offrendo prestazioni sulla **Farmacia dei Servizi**



con il patrocinio di



SECONDA EDIZIONE

SALUTE PER TUTTI

Giornate Napoletane della salute, prevenzione e benessere

Screening gratuiti

23-24 SETTEMBRE

dalle 10:00 alle 18:00

Piazza del Plebiscito

