



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Caduceo d'oro 2023

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

3. Influenza, Covid o comune raffreddore? sintomi comuni e specifici, come curarsi



Prevenzione e Salute

4. Un sonno irregolare può aumentare il rischio di demenza
5. Di quanta acqua abbiamo bisogno?



Proverbio di oggi.....

'O puorte appiso 'ngàgne

UN SONNO IRREGOLARE PUÒ AUMENTARE IL RISCHIO DI DEMENZA

Un sonno irregolare potrebbe aumentare il rischio di demenza, secondo una ricerca pubblicata sulla rivista Neurology, condotta su oltre 88 mila pazienti.

Avere un sonno regolare significa andare a letto e svegliarsi tutti i giorni all'incirca alla stessa ora. "Le raccomandazioni per la salute del sonno spesso si concentrano sulla quantità consigliata, che è di **7-9 ore a notte**, ma c'è meno enfasi sul mantenere orari regolari".



"I nostri risultati suggeriscono che la regolarità del sonno di una persona è un fattore importante per il rischio di demenza". Lo studio ha coinvolto 88.094 persone con un'età media di 62 anni nel Regno Unito, seguite per una media di sette anni. I partecipanti hanno indossato un dispositivo da polso che misurava il loro ciclo di sonno.

I ricercatori hanno quindi calcolato la regolarità del sonno dei partecipanti.

Una persona che dorme e si sveglia negli stessi orari ogni giorno ha un indice di regolarità del sonno pari a 100, mentre una persona che dorme e si sveglia a orari diversi ogni giorno ottiene un punteggio pari a zero.

✓ **Nel campione 480 persone hanno poi sviluppato la demenza.**

E' emerso così che il rischio di demenza aumenta al diminuire del punteggio della regolarità del sonno. Le persone con il sonno più irregolare (un punteggio medio di 41) avevano il 53% in più di probabilità di sviluppare la demenza rispetto alle persone nel gruppo intermedio (un punteggio medio di 60).

"In base ai nostri risultati, le persone con sonno irregolare potrebbero aver bisogno solo di migliorare la loro regolarità del sonno a livelli medi, rispetto a livelli molto alti, per prevenire la demenza", conclude Pase. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

INFLUENZA, COVID O COMUNE RAFFREDDORE? Sintomi Comuni e Specifici. Come Curarsi

In questo periodo sono diversi i virus respiratori in circolazione (influenzale, parainfluenzali, adenovirus, virus respiratorio sinciziale, rhinovirus, Sars-CoV-2) con sintomi molto simili. Come distinguerli. Consigli pratici, le terapie indicate, no al fai-da-te, soprattutto con gli antibiotici (da non utilizzare per le infezioni virali)

SINTOMI COMUNI A DIVERSI TIPI DI INFEZIONE

TOSSE, RAFFREDDORE, FEBBRE: sintomi diffusi durante la stagione invernale. Ma come si fa a capire se si tratta di **sindrome parainfluenzale**, di **influenza** o **Covid** o di altre **malattie respiratorie**?

- ✓ E, soprattutto, **come curarsi**? Servono i classici “rimedi della nonna” come i suffumigi contro tosse e raffreddore?
- ✓ Perché per combattere influenza e altre infezioni virali sono **sconsigliati** gli **antibiotici**? Quando servono invece?

«Sono molti i virus che possono provocare **sintomi respiratori** – premette Massimo Andreoni, direttore scientifico della Società italiana di malattie infettive e tropicali (Simit) e professore emerito di Malattie infettive all’Università Tor Vergata di Roma –.

Oltre al virus influenzale e al Sars-CoV-2 (l’agente patogeno di Covid-19), ci sono, per esempio, il virus respiratorio sinciziale, **virus parainfluenzali**, *rhinovirus*, *adenovirus*, *metapneumovirus* (tra le cause più frequenti di malattie delle vie aeree inferiori nei bambini *ndr*), ma **anche alcuni batteri** possono colpire le vie respiratorie, tra cui lo **streptococco beta emolitico**».



SINTOMI SPECIFICI (PER INFLUENZA, RAFFREDDORE, COVID E ALTRE INFEZIONI)

Come si fa a **distinguere** un **comune raffreddore** dall’**influenza** o dal **Covid**?

«Riuscire a fare una diagnosi in funzione dei **sintomi** non è semplice perché sono **simili**: i principali, ovvero **raffreddore**, **febbre**, **tosse** (in generale **secca**) possono essere **comuni a tutti questi diversi tipi di infezione** – . Però ci sono anche alcuni **sintomi “differenziali”** che permettono di distinguere una malattia dall’altra.

- **INFLUENZA**

In particolare, oltre ai **sintomi comuni** (*febbre, raffreddore, tosse*), in caso di **influenza** si possono avvertire **altri sintomi tipici** (più frequenti) quali

- ❖ **mal di testa, brividi, bruciore agli occhi, dolori muscolari soprattutto alla schiena.**

- **COVID:**

- ✓ Oltre ai sintomi comuni, *febbre, raffreddore, tosse*, si può avere **mal di gola** e più raramente, rispetto al passato, anche **perdita dell’olfatto e del gusto**.

- **VIRUS RESPIRATORIO SINCIZIALE**

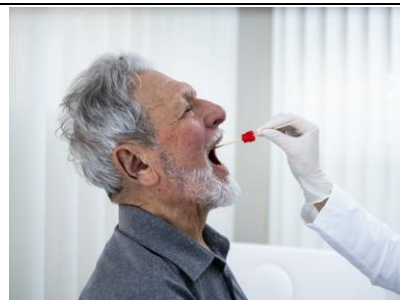
Se si è colpiti da virus respiratorio sinciziale, soprattutto nei bambini possono manifestarsi più spesso segni di **insufficienza respiratoria**.

Ancora – continua l’infettivologo – se si è contratta l’infezione da **streptococco beta-emolitico**, si possono avere, oltre al **mal di gola**, **placche biancastre alla faringe** e **linfonodi sottomandibolari e laterocervicali** (zona laterale del collo sotto l’orecchio *ndr*) **ingrossati**.

Quanto ai **virus parainfluenzali**, *adenovirus*, *metapneumovirus* provocano **forme più lievi di malattia**, con **febbre meno alta** e che **dura 2-3 giorni** (mentre in caso di influenza o Covid la febbre dura in media 4-5 giorni)».

TEST PER INDIVIDUARE IL TIPO DI INFEZIONE

Come si arriva alla diagnosi? «Per individuare il tipo di infezione si fa un **tampone faringeo o al naso** e, mediante la **tecnica PCR** (*Polimerase chain reaction*), è possibile distinguere il microrganismo che ci ha colpito – spiega l'esperto –. Il tampone conviene **farlo solo se i sintomi sono particolarmente severi** come in caso di **febbre alta che dura da giorni**, oppure **se si convive con persone fragili**, per le quali è importante sapere il tipo di virus per iniziare eventualmente subito la terapia più adatta».



TERAPIE

Quanto alle terapie, il professor Andreoni ribadisce una volta di più: «**In tutte le forme virali gli antibiotici non servono e non vanno mai presi a meno che non li prescriva il medico.** Invece sono **utili per l'infezione da streptococco**, ma prima di assumerli occorre sempre chiedere al medico che **valuterà se prescriverli.** Nei **soggetti fragili**, quando invece è documentata un'infezione da virus influenzali o da SARS-CoV-2 (Covid) si possono utilizzare **farmaci**

antivirali specifici (o anche monoclonali solo in caso di Covid) che devono essere **prescritti dal medico di medicina generale** ed essere assunti **entro i primi 5 giorni di malattia**: sono in grado di ridurre il rischio di malattia severa o di ospedalizzazione».

Contro febbre e raffreddore si possono usare **farmaci da banco o automedicazione** (senza obbligo di prescrizione medica ndr) che abbiamo a casa? E quali?

Risponde l'infettivologo: «Se si ha la **febbre** si può prendere il paracetamolo, in caso di **raffreddore** si possono utilizzare **vasocostrittori nasali** (gocce o spray) che permettono di respirare meglio o fare **aerosol-terapia**; se si ha **mal di gola** si possono assumere **antinfiammatori**; in caso di **tosse** si possono utilizzare sciroppi o gocce in grado di ridurre i sintomi.

In generale la **tosse - sia che si tratti di influenza che di Covid - è secca, stizzosa, con accessi prolungati e fastidiosi**» precisa l'esperto.

Cosa vuol dire invece una **tosse con catarro**? «Se è presente molto catarro, soprattutto **denso e purulento**, probabilmente si tratta di un'**infezione batterica** – risponde il professor Andreoni –. Mentre in caso di **influenza o Covid se, dopo i primi giorni di febbre e tosse stizzosa, compare abbondante produzione di catarro**, questo può indicare che è **sopraggiunta una sovrainfezione batterica delle vie respiratorie**. In questo caso il medico valuterà la prescrizione di antibiotici per evitare complicanze come la polmonite».

ALTRI ACCORGIMENTI: RIPOSO, VITAMINE, BERE MOLTO

«In caso di **febbre** o di **forte coinvolgimento delle vie aeree superiori** – consiglia l'esperto – è bene **stare a riposo e riguardarsi fino alla scomparsa dei sintomi**; vanno poi adottate **misure idonee per non trasmettere l'infezione** ad altre persone, quindi: usare la **mascherina** se non si è soli; **lavarsi le mani**; **tossire o starnutire portando sempre la piega del gomito davanti alla bocca o al naso** per evitare la trasmissione del virus se non s'indossa la mascherina».

Altri consigli utili? «Seguire una **dieta leggera ma ricca di frutta, verdura, vitamine** può aiutare a guarire prima – dice l'infettivologo –. E poi, **bere molta acqua** è sempre utile **per non disidratarsi**, rischio che aumenta soprattutto se la febbre è alta; inoltre, bere aiuta anche l'espettorazione del catarro perché fluidifica le secrezioni bronchiali».



ANCORA IN TEMPO PER VACCINARSI

Va ricordato che **contro influenza e Covid-19** esistono **vaccini** in grado di prevenire le forme gravi della malattia. E si fa ancora in tempo a vaccinarsi. «Quest'anno (fino a novembre) ci sono già stati 9mila decessi per Covid – ricorda il professor Andreoni –.

Vaccinarsi aiuta a evitare forme severe di Covid ma anche di influenza» (anche quest'infezione provoca in media 8mila decessi l'anno, secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità ndr).



VIRUS RESPIRATORIO SINCIZIALE, PER CHI È PERICOLOSO E COSA FARE

Un'altra **malattia virale** che circola soprattutto in questa stagione è il virus respiratorio sinciziale. Anche in questo caso i **sintomi più frequenti** sono **febbre, tosse** e, soprattutto, **dispnea** (si fa fatica a respirare).

«Il virus respiratorio sinciziale è presente in circa il 30% dei casi di forme respiratorie virali – spiega il direttore scientifico Simit –. Può essere

particolarmente **pericoloso per i bambini molto piccoli** (soprattutto nati prematuri) e per le **persone anziane**. Prossimamente sarà disponibile un vaccino che permetterà di prevenire l'infezione da virus respiratorio sinciziale nell'adulto. Il vaccino è stato già approvato da Ema, l'Agenzia regolatoria europea che autorizza l'immissione in commercio dei medicinali».

Se si contrae il virus sinciziale, **come curarsi?** «Per i **bambini** piccoli più fragili – chiarisce il professor Andreoni – si usano **specifici anticorpi monoclonali**; per gli **adulti** non ci sono terapie specifiche, nei **casi più gravi** si utilizza la **ribavirina**».

POLMONITI, DOPO L'EPIDEMIA IN CINA

Oltre ai virus, anche i batteri possono provocare polmoniti.

Quali sono i principali sintomi?

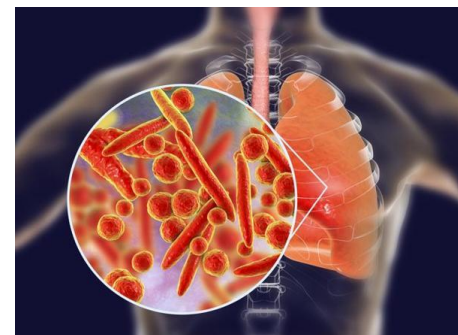
«Nelle polmoniti batteriche – specifica il professor Andreoni – si ha **febbre molto alta**, la **tosse si accompagna spesso con la formazione di catarro**, soprattutto nella **polmonite da pneumococco**. Quest'ultima è una forma grave di polmonite batterica, che può provocare anche forme disseminate

estremamente serie tali da richiedere il ricovero in ospedale: per curarla sono **disponibili antibiotici efficaci** ma soprattutto **si può prevenire con la vaccinazione antipneumococcica**, indicata e **offerta gratuitamente agli over 65**, ai pazienti **immunodepressi** e a **persone fragili**» (con patologie che possono indurre un aumentato rischio di infezione severa e complicanze, come spiegato nel nuovo Piano nazionale prevenzione vaccinale 2023-2025 ndr).

Dopo il boom di polmoniti da mycoplasma pneumoniae tra bambini e giovani in **Cina** e l'aumento dei casi al Pronto soccorso anche in **Francia (qui)**, sono stati **registrati casi anche in Italia**: dobbiamo preoccuparci?

«In genere **questa polmonite può essere grave solo in rari casi** – spiega il professor Andreoni –. Per questo ha destato preoccupazione l'alto numero di casi gravi che è stato registrato in Cina.

Quest'epidemia è stata correlata sia allo sviluppo di un **ceppo resistente ai macrolidi**, cioè gli antibiotici abitualmente usati per questa polmonite, sia probabilmente al duro lockdown fatto in quel Paese durante la pandemia, che di fatto ha impedito ai bambini di sviluppare un'immunità specifica nei confronti di questo batterio. **In Italia** le autorità sanitarie stanno vigilando per monitorare la diffusione del virus, ma **ad oggi non ci sono stati cluster epidemici** come avvenuto in Cina e in misura minore in Francia».



SCIENZA E SALUTE

DI QUANTA ACQUA ABBIAMO BISOGNO?

Si deve bere più acqua se si fa sport, se fa caldo, se si mangiano cibi salati e quando si ha la febbre. In ogni caso, dobbiamo ascoltare i segnali che ci manda il corpo.

Possiamo stare qualche settimana senza mangiare cibi solidi, ma senza bere il corpo va in tilt in pochi giorni. Accade perché siamo fatti di acqua: ogni singola cellula ne è letteralmente piena, il 60-70% del nostro peso è composto da liquidi (da bambini perfino di più, si arriva al 75%).

L'acqua garantisce che tutto il corpo funzioni ed è il fiume interno in cui tutto scorre: essendo la principale molecola del sangue, essa trasporta i nutrienti e l'ossigeno alle cellule e porta via scorie e tossine, poi eliminate tramite le urine.

ORGANI GALLEGGIANTI. È inoltre indispensabile per digerire

e per mantenere costante la temperatura interna, ed è un cuscinetto ammortizzatore nelle articolazioni e in organi delicati, come l'occhio e il cervello, che letteralmente "galleggia" nel liquido. Se perdiamo più acqua di quella che introduciamo, ci disidratiamo.

Basta perdere il 7% dei liquidi per avere le allucinazioni, con il 10% in meno si entra in coma. Ma anche una disidratazione più leggera fa male. Se abbiamo perso dal 2 al 5% della nostra riserva idrica siamo più stanchi, deconcentrati, di umore nero e vittime di frequenti mal di testa. La disidratazione, poi, compromette la funzionalità muscolare, portando a crampi e ad alterazioni nell'attività di uno dei muscoli più importanti, il cuore, con la comparsa di tachicardia. Più spesso però la disidratazione è lieve, ma cronica.

DISIDRATAZIONE: I SEGNALI. E quindi subdola e difficile da riconoscere: i segnali possono essere la stitichezza (perché l'intestino assorbe tutta l'acqua che può dalle feci, che si induriscono) e qualche infortunio di troppo (perché i muscoli sono affaticati e cartilagini e articolazioni all'asciutto vanno incontro più facilmente a distorsioni, stiramenti e così via). Inoltre, la pelle diventa secca e può comparire l'**acne**, perché non si riescono a eliminare le tossine a dovere. L'indicatore più evidente è ovviamente la sete, accompagnata dalla bocca secca: compare già quando la disidratazione è allo 0,5% ma alcuni la sentono meno.

Una spia infallibile è il colore delle urine: se sono trasparenti o giallo paglierino è tutto a posto, se sono scure significa che bisogna bere, perché i reni stanno cercando di risparmiare acqua. Questi organi infatti sono la centrale di smistamento principale dei fluidi del corpo, e devono mantenere il giusto equilibrio.

«Quando l'acqua scarseggia, i reni la risparmiano e concentrano le urine, ma ciò aumenta il rischio che si formino calcoli, perché le sostanze nelle urine possono precipitare più facilmente e aggregarsi in "sassolini". Se poi la disidratazione si protrae, il volume del sangue scende, i reni sono poco irrorati e quindi funzionano male, fino all'insufficienza o al blocco».

Le necessità di acqua cambiano a seconda dello stile di vita, delle caratteristiche individuali e delle condizioni esterne: chi mangia molto saporito deve bere di più, per eliminare l'eccesso di sale. Lo stesso vale per chi fa sport e deve reintegrare i **liquidi persi sudando**. «Molto critica è la temperatura corporea, perché per ogni grado in più perdiamo circa un litro d'acqua: con una febbre a 38, quindi, il fabbisogno sale a tre litri».

«Qualcosa di simile accade quando fa molto caldo: in inverno può bastare anche un litro d'acqua al giorno, in estate invece ne serve parecchia di più».

INSUFFICIENZA RENALE. L'idratazione è ancora più importante durante le ondate di calore, ovvero i periodi caratterizzati da **temperature particolarmente elevate**, sempre più frequenti per via del cambiamento climatico. «In quei giorni si può verificare una disidratazione temporanea che può compromettere la funzionalità dei reni e contribuire alla comparsa di un'insufficienza renale», conclude l'esperto. «I più a rischio sono gli anziani, che avvertono meno la sete e difficilmente bevono a sufficienza». (*Salute, Focus*)





ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



MEDAGLIE *alla* PROFESSIONE

Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



Lunedì 11 Dicembre 2023 - ore 19,30

Teatro di San Carlo - Napoli

CADUCEO D'ORO 2023: 1300 Volte Grazie



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



MEDAGLIE *alla* PROFESSIONE
Cerimonia di Consegna

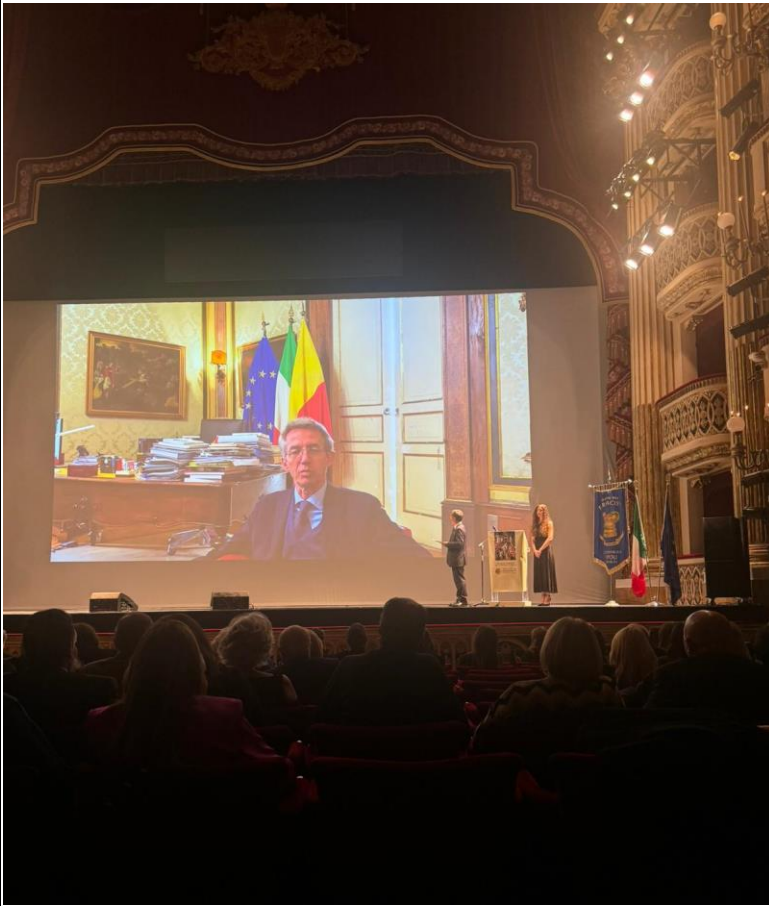
Con il patrocinio di



Lunedì 11 Dicembre 2023 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli

A large group of people is gathered on a stage, many holding certificates or awards. The background features a large screen with a classical painting of a pharmacy scene. The screen also displays the event's title and details in Italian, including the name of the organizing body, the event title, the date and time, and the location.









ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



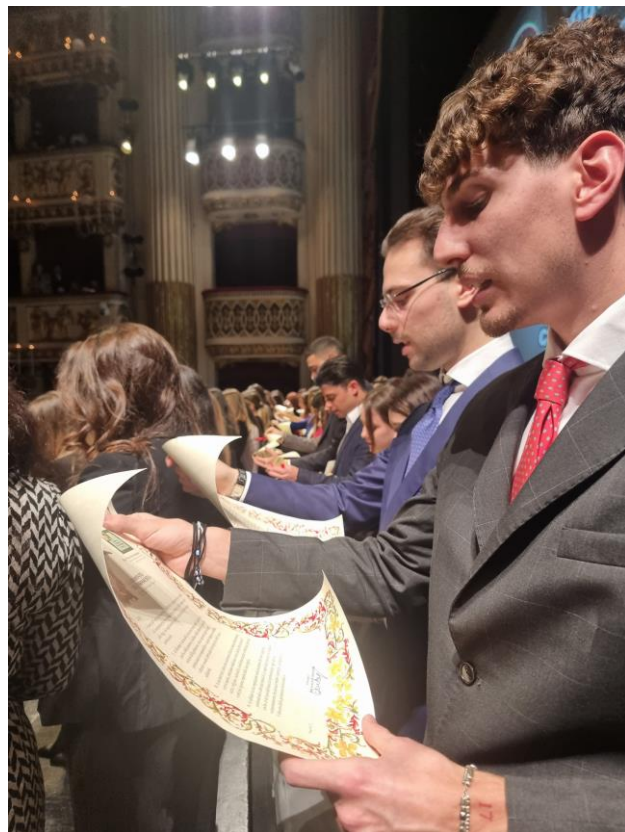
**MEDAGLIE *alla*
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Con il patrocinio di



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

Lunedì 11 Dicembre 2023 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli





in collaborazione con



DISTRIBUZIONE
PRIMARIA
FARMA e
SALUTE
Associazione Operatori
Commerciali e Logistici

