



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. Bruciore di stomaco: quando prendere gli antiacidi e cosa mangiare
3. Sangue nelle urine: le cause e gli esami da fare



Prevenzione e Salute

4. “Dormire bene Evita il Raffreddore”, Vero o Falso?
5. Cuore: i danni del diabete



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima.

“Dormire bene Evita il Raffreddore”, Vero o Falso?

*Alcune persone credono che **dormire bene** eviti di ammalarsi di **raffreddore**. Vero o falso?*

“VERO. Dormire bene, e soprattutto dormire a sufficienza, cioè non meno di 7 ore per notte, aiuta a ridurre le probabilità di ammalarsi di raffreddore – dice il professore –

Un **sonno** adeguato, continuo e di buona qualità, infatti aiuta il sistema immunitario a funzionare in maniera efficiente ed efficace e quindi aiuta anche a respingere il virus del **raffreddore**, come dimostrato da uno studio americano. Chi dorme 7 ore, infatti, ha la metà delle probabilità di prendere il raffreddore rispetto a chi ne dorme solo 5 o 6, secondo i test effettuati durante la ricerca:

i volontari, esposti al virus del raffreddore contenuto in gocce nasali, avevano maggiori probabilità di combattere il virus e non ammalarsi di raffreddore se dormivano almeno 7 ore per notte.

Questo significa che avere un buon **sonno**, come sottolineano anche gli autori dello studio, è il fattore che più di altri riesce a ridurre le probabilità di prendersi il **raffreddore**.

Oltre al sonno ristoratore, gli altri due fattori che, come dimostrato da numerosi altri studi, concorrono al buon funzionamento del sistema immunitario, tanto da essere considerati “*pilastri del benessere*”, sono alimentazione equilibrata e attività fisica costante.”

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

BRUCIORE DI STOMACO: quando prendere gli Antiacidi e cosa Mangiare

Il bruciore di stomaco (pirosi gastrica) può essere scatenato da un'eccessiva produzione di acido nello stomaco, portando a una condizione di iperacidità.

Questo fenomeno è frequente in alcune persone, spesso associato a reflusso gastroesofageo, mentre in altre si verifica occasionalmente, specialmente dopo pasti abbondanti e ricchi di condimenti

Gli **antiacidi**, che sono tra i farmaci da banco più venduti, possono offrire sollievo in caso di bruciore di stomaco, ma è importante utilizzarli correttamente. Inoltre è bene



fare attenzione a cosa si mangia, perché alcuni alimenti possono peggiorare il disturbo.

Ne parliamo con la dottoressa Maria Bravo, biologa nutrizionista e con il dottor Marco Dal Fante, Responsabile di gastroenterologia di Humanitas San Pio X.

ANTIACIDI: A COSA SERVONO E QUANDO PRENDERLI

I farmaci antiacidi agiscono tamponando l'iperacidità gastrica, per cui possono essere utili per l'immediata gestione del bruciore, sebbene **temporaneamente**.

Vi sono diversi tipi di antiacidi:

- **bicarbonato di sodio, carbonato di calcio, idrossido di alluminio e idrossido di magnesio.**

Questi ultimi sono spesso usati in combinazione per equilibrare gli effetti collaterali reciproci (*stitichezza e diarrea*).

Per il reflusso, i gel a base di sali dell'acido alginico sono utili perché formano una barriera che impedisce il reflusso acido verso l'esofago.

Gli antiacidi possono essere assunti al bisogno, anche durante i pasti, ma sono più efficaci se presi **un'ora dopo i pasti o prima di andare a letto**. Se il bruciore persiste, è importante consultare un medico per valutare trattamenti più specifici.

BRUCIORE ALLO STOMACO: COSA MANGIARE

Innanzitutto è bene **evitare porzioni eccessive**, in particolare alla sera, e suddividere i pasti; l'ideale sarebbe consumare tre pasti principali al giorno (colazione, pranzo e cena) e due piccoli snack. È fondamentale anche diminuire la frequenza di assunzione di cibi che causano bruciore di stomaco e **non sdraiarsi subito dopo aver mangiato**.

Per esempio, bisognerebbe **limitare o evitare caffè** e tè, cioccolato, spezie (come peperoncino, pepe, curry, ecc.), menta (anche in tè o infusi), condimenti ricchi di grassi come salse e sughi, oltre a burro, strutto e cibi fritti.

Tra frutta e verdura, è consigliabile ridurre il consumo di cavoli, cavolfiori, broccoli, pomodori e agrumi.

Va preferito l'apporto di cereali integrali, pesce e carni bianche, specialmente se cucinati con condimenti leggeri e utilizzando l'olio di oliva con moderazione.

Riguardo alle bevande, durante i periodi di bruciore allo stomaco, bere 1-2 bicchieri d'acqua durante i pasti può facilitare la digestione, e sono raccomandate tisane a base di camomilla, finocchio, malva, valeriana o melissa. Da limitare invece alcolici e bevande dolci. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**CUORE: I DANNI DEL DIABETE**

*Il diabete è uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari che nei pazienti diabetici rappresentano una delle **maggiori cause di morte**.*

Queste malattie si manifestano nelle persone con diabete con una frequenza da 2 a 4 volte superiore rispetto alla popolazione generale.

Inoltre, vi è una significativa correlazione tra i livelli di **emoglobina glicata** che riflette la media delle

glicemie nelle sei settimane precedenti il prelievo di sangue e l'insorgenza di complicanze cardiache.

Questa correlazione è ulteriormente rafforzata dalla presenza concomitante di altri fattori predisponenti come obesità, **ipercolesterolemia** e uno **stile di vita sedentario**.

DIABETE, LE COMPLICANZE CARDIACHE PRINCIPALI

Le complicanze cardiache più comuni associate al diabete mellito includono:

- **Scompenso cardiaco**, condizione in cui il cuore non è in grado di pompare una quantità sufficiente di sangue per soddisfare le esigenze dell'organismo.
- **Eventi coronarici** che comprendono principalmente la cardiopatia ischemica e l'infarto miocardico. In persone diabetiche, questi eventi si verificano con una frequenza da **2 a 4 volte superiore** rispetto al resto della popolazione.

Se il diabete è presente da molti anni ma è stato sempre ben controllato e se non ci sono altri fattori di rischio come obesità, ipercolesterolemia o ipertensione, è probabile che le eventuali complicanze siano limitate.

Al contrario, una persona che ha un diabete mal compensato da diversi anni è più suscettibile a probabili complicanze cardiache.

DIABETE: QUALI ESAMI FARE?

La scelta degli esami dipenderà dal quadro clinico generale del paziente e sarà responsabilità del **diabetologo** consigliare, soprattutto a scopo preventivo, esami del sangue e accertamenti strumentali necessari per prevenire serie complicanze.

È importante monitorare regolarmente, ogni 3-6 mesi, a seconda del quadro clinico,

- **i livelli di glicemia, di emoglobina glicata ed il profilo lipidico.**

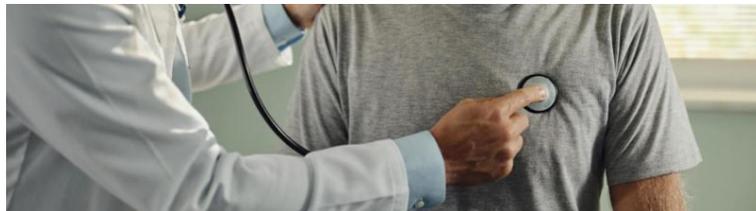
Inoltre, è importante effettuare almeno una volta all'anno un elettrocardiogramma unitamente a una visita cardiologica; la visita consente, infatti, di identificare eventuali quadri sospetti che potrebbero non essere rilevati dal solo tracciato elettrocardiografico. In caso di anomalie sospette o se coesistono altri fattori di rischio, il cardiologo potrebbe richiedere ulteriori esami di approfondimento, come un test da sforzo, utile per valutare la funzionalità delle arterie coronarie del cuore durante l'attività fisica o un Ecocardiogramma per una valutazione più accurata della funzionalità cardiaca.

COME PREVENIRE LE COMPLICANZE CARDIACHE LEGATE AL DIABETE?

Per prevenire le complicanze cardiache legate al diabete, è essenziale adottare

- uno **stile di vita sano** ovvero una dieta equilibrata e una regolare attività fisica.
- importante eseguire esami del sangue periodici per monitorare i valori di glicemia e di colesterolo;
- mantenere il peso corporeo e la pressione arteriosa sotto controllo;
- sottoporsi a una visita cardiologica almeno una volta all'anno.

La prevenzione gioca un ruolo cruciale nell'evitare lo sviluppo di complicanze severe a medio e a lungo termine, specialmente nel caso di pazienti già affetti da una patologia cronica come il diabete. È fondamentale curare attentamente questa condizione per garantire un buon compenso glicemico nel corso degli anni. *(Salute, Humanitas)*



SCIENZA E SALUTE

SANGUE NELLE URINE: le CAUSE e gli ESAMI da fare

La presenza di sangue (ematuria) può manifestarsi in due forme: macroematuria, quando il sangue è visibile a occhio nudo, o microematuria, quando il sangue è rilevabile soltanto al microscopio nell'esame delle urine.

In entrambi i casi, è essenziale consultare un medico per identificare la causa di questa condizione.



L'ematuria può manifestarsi:

- **All'inizio della minzione**, che può indicare un'origine nell'uretra o nella prostata.
- **Durante l'intera minzione** (ematuria totale), suggerendo una possibile origine nella vescica, nell'uretere o nei reni.
- **Alla conclusione della minzione** (ematuria terminale), che può essere legata a problemi nella vescica o nella prostata.

Il sangue inoltre può essere:

- **Di colore rosso vivo**, indicando un'origine nella parte bassa dell'apparato urinario.
- **Di colore bruno**, suggerendo un'origine nella parte alta dell'apparato urinario.
- Con o senza la presenza di coaguli, a seconda dell'entità dell'emorragia e della sua localizzazione.

Quali sono le cause della presenza di sangue nelle urine e cosa fare?

Ne parliamo con il dottor **Roberto Musci**, urologo e andrologo presso Humanitas San Pio X e i centri medici Humanitas Medical Care.

SANGUE NELLE URINE: LE CAUSE

La presenza di sangue nelle urine può avere diverse **cause**:

- *Neoplasie dell'apparato urinario (reni, ureteri, vescica, prostata e uretra)*
- *Calcolosi dell'apparato urinario*
- *Traumi all'apparato urinario*
- *Infezioni dell'apparato urinario*
- *Infiammazioni prostatiche o del collo vescicale*
- *Rottura di cisti in caso di rene policistico*
- *Interventi chirurgici urologici, con possibili sanguinamenti anche dopo settimane dall'operazione*
- *Uso di catetere vescicale*
- *Patologie nefrologiche, come le glomerulonefriti*
- *Sforzi o esercizio fisico intenso*
- *Malattie infettive, tra cui tubercolosi, malaria e schistosomiasi.*

A seconda dell'ipotesi diagnostica o della diagnosi effettuata, l'urologo potrebbe indirizzare il paziente da altri specialisti che possano garantire un'appropriata presa in carico.

Esistono casi di **falsa ematuria**, dove il colore delle urine simula la presenza di sangue, ma in realtà è dovuto ad **altre cause**:

- **Farmaci**: alcuni medicinali, come la rifampicina, il propofol, l'ibuprofene e la metildopa, oltre a lassativi contenenti cascara.
- **Alimenti** come barbabietole, mirtilli, certi coloranti alimentari e rabarbaro.
- **Emoglobinuria**. Quando le urine assumono una colorazione simile al marsala a causa di un'intensa emolisi, che può accadere in condizioni come la talassemia, il favismo e la malaria.
- **Mioglobinuria**. Causata dalla presenza di mioglobina nelle urine, può verificarsi a seguito di gravi danni muscolari, come quelli causati da eccessivi sforzi fisici o traumi.
- **Porfiria**: una malattia metabolica che colpisce il fegato o il midollo osseo e può portare all'accumulo di porfirine, dando alle urine una colorazione rossa.

SANGUE NELLE URINE: COSA FARE?

È essenziale sottoporsi a una **visita urologica**, in particolare in caso di macroematuria. Durante la visita, lo specialista indagherà su eventuali episodi precedenti di ematuria e sulla storia familiare del paziente. Elementi cruciali da considerare includono il tipo di lavoro svolto dal paziente, eventuali precedenti familiari di patologie simili, i farmaci in uso, l'abitudine al fumo di sigaretta, possibili malattie a trasmissione sessuale e una storia clinica che include patologie urologiche.

In seguito, il medico effettuerà un esame fisico completo per stabilire una diagnosi differenziale, alla ricerca di segni che possano suggerire l'esistenza di problemi sottostanti.

Determinerà poi quali esami effettuare in base all'età, ai sintomi e alla situazione clinica del paziente:

- **Esame delle urine con urinocoltura e antibiogramma**: per identificare il tipo di cellule presenti nelle urine, la presenza di cristalli, globuli bianchi, il pH, la presenza e la concentrazione di batteri e l'antibiotico a cui sono sensibili.
- **CTM urine** (3 campioni): per la ricerca di cellule con alterazioni sospette per neoplasie.
- **FISH test** (Fluorescent In Situ Hybridization): per identificare le quattro mutazioni cromosomiche più comuni nelle neoplasie dell'apparato urinario, rilevabili al microscopio tramite marcatori fluorescenti.
- **Esami del sangue**: per valutare la funzionalità renale, la coagulazione, la presenza di indici infiammatori alterati e il livello di PSA.
- **Ecografia dell'apparato urinario**: un esame standard per valutare lo stato dell'apparato uro-genitale e l'eventuale presenza di patologie.
- **Cistoscopia**: una procedura che permette al medico di esaminare l'interno della vescica. Si tratta di un esame ambulatoriale, di breve durata e non doloroso, durante il quale un dispositivo flessibile con una telecamera viene inserito fino alla vescica, proiettando le immagini su uno schermo.
- **Scansione TC/RNM**: un esame di approfondimento che valuta l'intero apparato urinario alla ricerca di neoplasie, calcoli o altre patologie.
- In caso di sospetta presenza di neoplasie, possono essere necessari esami più invasivi, come cistoscopia con biopsia, TUR (resezione transuretrale) vescicale, ureterorenoscopia diagnostiche e operative.
- In caso di sospette malattie nefrologiche, il paziente sarà indirizzato a un nefrologo per ulteriori valutazioni.

È fondamentale non sottovalutare la presenza di sangue nelle urine e procedere sempre con una visita urologica di approfondimento. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	15 Gennaio
Casalnuovo	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
Napoli - Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
S. Anastasia	FT/PT	333 921 3456	08 Gennaio
Napoli	FT/PT	333 350 5595	08 Gennaio
S. Gennaro Vesuviano	FT/PT	338 978 1852	08 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	adamfarma@outlook.com	08 Gennaio
Napoli – Soccavo	FT/PT	347 150 6885	08 Gennaio
Capri	FT/PT	329 019 4506	08 Gennaio