



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. “Diabete, gli antibiotici fanno alzare la glicemia”, vero o falso?
3. Fistola anale: le cause e i sintomi
4. Test di Schirmer: cos'è e a cosa serve?
5. Bruciore di stomaco: quando prendere gli antiacidi e cosa mangiare



Prevenzione e Salute

6. Colazione: meglio dolce o salata?



Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

“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 **Infiemmazione 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’infiemmazione 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’infiemmazione/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 infiemazione 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)

SCIENZA E SALUTE

FISTOLA ANALE: LE CAUSE E I SINTOMI

La **fistola anale** è un piccolo canale che si forma a seguito della persistenza della secrezione che collega la ghiandola anale, da cui origina l'**ascesso**, alla pelle intorno all'ano. In circa la metà dei casi, infatti, la fistola anale deriva da un precedente ascesso, ovvero dall'infezione spontanea di una ghiandola anale che determina una cavità infetta e ripiena di pus situata vicino all'ano o al retto.

Dolore acuto e **febbre** sono i sintomi più comuni di un ascesso e spesso occorre un intervento chirurgico per risolvere questa condizione e per prevenire la successiva evoluzione in fistola anale.

Ne parliamo con il dottor **Leonardo**

Lenisa, specialista in chirurgia generale presso Humanitas San Pio X e i centri medici Humanitas Medical Care.

FISTOLA ANALE: QUALI SONO LE CAUSE?

La maggior parte delle fistole anali sono conseguenza di **ascessi spontanei delle ghiandole anali**. In altri casi, meno frequenti, possono originare da complicazioni di **ragadi anali**, traumi o infezioni. In alcuni pazienti, le fistole anali possono anche associarsi o rappresentare la prima manifestazione di **malattie infiammatorie croniche intestinali**, come la malattia di Crohn.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA FISTOLA ANALE?

I sintomi di una fistola anale includono dolore, gonfiore, irritazione della pelle attorno all'ano, secrezione di pus e talvolta febbre.

FISTOLA ANALE: LA VISITA PROCTOLOGICA PER LA DIAGNOSI

La diagnosi di fistola anale si effettua durante una visita specialistica proctologica, in cui si individua l'orifizio fistoloso esterno.

Successivamente, per determinare con precisione il percorso della fistola e identificare possibili trami secondari, ascessi a ferro di cavallo o raccolte pelviche profonde, può essere necessario eseguire un'**ecografia endoanale** o una **Risonanza Magnetica delle pelvi**.

COME TRATTARE UN ASCESSO ANALE?

La comparsa di un ascesso anale o perianale è generalmente un'**esperienza molto dolorosa e debilitante** e rappresenta una situazione di urgenza chirurgica. Il trattamento dell'ascesso prevede l'evacuazione del suo contenuto attraverso un'incisione o un drenaggio.

Nei casi meno gravi, questo può essere fatto in ambulatorio, ma spesso è necessario intervenire in sala operatoria in anestesia.

La cura di una fistola anale è spesso **complessa** e deve equilibrare l'obiettivo di eradicare la malattia con la necessità di preservare la funzione sfinteriale di continenza. Poiché la fistola anale può attraversare i muscoli sfinteri nel suo percorso, è cruciale adottare strategie chirurgiche che permettano di eliminare la fistola, trattare la sua origine all'interno del canale anale e, allo stesso tempo, preservare al massimo l'integrità dell'apparato sfinteriale.

Ci sono diverse tecniche chirurgiche e strumenti utilizzabili nel trattamento delle fistole anali. È importante riconoscere che nei casi più complessi, il **tasso di fallimento** al primo tentativo di trattamento può superare il 30%. In alcuni casi, può essere necessario utilizzare temporaneamente un "setone", un filo di drenaggio in silicone o altro materiale chirurgico, per consentire un adeguato drenaggio delle cavità ascessuali e la stabilizzazione della fistola, facilitando così la successiva eliminazione chirurgica. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**COLAZIONE: MEGLIO DOLCE O SALATA?**

La colazione è un pasto fondamentale, tanto quanto il pranzo e la cena.

Essendo il primo pasto della giornata, offre l'opportunità di fornire al corpo i **nutrienti necessari** per affrontare le attività quotidiane, che si tratti di lavoro, studio, esercizio fisico o semplicemente una giornata di divertimento, specialmente in vacanza.

Si può optare per una colazione leggera o più abbondante, dolce in stile italiano o salata come in Inghilterra. L'essenziale è che **il pasto sia equilibrato** e comprenda gli ingredienti giusti.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa e nutrizionista di Humanitas Mater Domini e dei centri medici Humanitas Medical Care.

COLAZIONE: PERCHÉ È IMPORTANTE

Dopo una notte di riposo, durante la quale il corpo non ha ricevuto nutrimento, la colazione svolge un ruolo cruciale nel **riattivare il metabolismo**. Ecco perché è così importante **non saltare questo pasto**. Sebbene la tentazione di limitarsi a un caffè possa essere forte, soprattutto per massimizzare il tempo di sonno, è fondamentale ricordare che i nutrienti assunti durante la colazione ci forniscono l'energia necessaria per affrontare la giornata e aiutano anche a **evitare eccessi** nei pasti successivi. Quando siamo sazi, il nostro organismo non avverte il bisogno di pasti abbondanti o di spuntini ipercalorici durante il giorno. È inoltre importante considerare che i **processi digestivi sono più efficaci al mattino**, mentre si rallentano avvicinandosi all'ora di pranzo e, soprattutto, di cena. Per questo, si consiglia di non concentrare un eccesso di calorie nella seconda parte della giornata.

COLAZIONE DOLCE O SALATA?

In Italia, la colazione è generalmente dolce e comprende spesso fette biscottate, marmellata, yogurt, e bevande come caffè, tè o cappuccino, e talvolta spremuta d'arancia. È comune anche l'uso di miele al posto della marmellata, pane tostato o biscotti al posto delle fette biscottate, e l'aggiunta di frutta fresca come mirtilli, banane o pesche.

Questa colazione rappresenta un'**opzione equilibrata** in termini di calorie e nutrienti. Caratterizzata da un **apporto calorico moderato**, offre una buona quantità di carboidrati, sia semplici che complessi, mantenendosi contenuta in termini di grassi e zuccheri. Le sostanze nutritive fornite da questo pasto sono ideali per iniziare la giornata con la giusta energia, evitando di appesantire eccessivamente l'intestino. Si raccomanda, per un maggior beneficio, di optare per una **colazione preparata in casa**, preferendo questa alla tipica colazione da bar, che solitamente include cappuccino e brioche.

Al contrario, in Inghilterra e Germania, le colazioni sono tipicamente salate e includono alimenti come pancetta e uova, a volte accompagnati da würstel e brioche salate. Questi pasti sono ricchi di proteine e **grassi saturi**. Il consumo di questi alimenti al mattino può essere più **gravoso per l'apparato gastrointestinale**, che è più sensibile dopo aver digerito il pasto serale, e può aumentare la **produzione di bile**.

Negli Stati Uniti, la colazione comune abbinata al classico "caffè americano" include spesso succo confezionato, torte, pane, burro, uova, prosciutto cotto e formaggio. Anche in questo caso, la colazione è ricca sia in proteine che in grassi. *(Salute, Humanitas)*



SCIENZA E SALUTE

TEST DI SCHIRMER: COS'È E A COSA SERVE?

Il test di Schirmer è un esame utilizzato per valutare, in maniera ripetibile e oggettiva, la produzione di lacrime negli occhi e aiuta a determinare se c'è un problema con la quantità di lacrime prodotte, un aspetto fondamentale per identificare disturbi come la sindrome dell'occhio secco.

Ma come si fa il test di Schirmer?

SINDROME DELL'OCCHIO SECCO: I SINTOMI

La **sindrome dell'occhio secco** si verifica quando c'è una diminuzione della secrezione lacrimale o un cambiamento nella composizione del film lacrimale. Questa condizione porta a un'insufficiente lubrificazione della superficie oculare esterna, causando più attrito quando le palpebre si muovono. I **sintomi** più comuni includono:

- *Rossore agli occhi.*
- *Sensazione di avere corpi estranei sulla superficie oculare.*
- *Disagio nell'aprire le palpebre.*
- *Fotofobia o sensibilità alla luce; Visione sfuocata.*

QUALI SONO LE CAUSE DELL'OCCHIO SECCO?

La sindrome dell'occhio secco può essere causata da **diversi fattori**. Questi includono malattie reumatiche o autoimmuni, squilibri ormonali e l'uso prolungato di certi farmaci, come antidepressivi e diuretici. Anche l'ambiente può giocare un ruolo, come il caldo eccessivo, bassi livelli di umidità spesso dovuti all'uso del condizionatore e l'utilizzo eccessivo di lenti a contatto. È particolarmente importante fare attenzione durante l'estate, quando questi fattori possono essere più pronunciati.

Si diagnostica con una frequenza nettamente superiore nelle **donne in menopausa**.

COME SI FA IL TEST DI SCHIRMER?

La sindrome dell'occhio secco si diagnostica attraverso il **Test di Schirmer**.

Per effettuare il test di Schirmer, si appone una piccola **striscia di carta assorbente** dotata di una scala millimetrica graduata all'interno della palpebra inferiore e la si lascia in posizione per circa 5 minuti. Se la carta assorbe meno lacrime rispetto allo standard, si parla di **ipo-lacrimazione**, indicando una possibile secchezza oculare. È importante analizzare il disturbo nel suo complesso per determinare se è causato da fattori ambientali o lavorativi non adatti, o se è associato a malattie specifiche, come la **sindrome di Sjögren** o il lupus eritematoso sistemico.

TEST DI SCHIRMER: QUANTO DURA? Il test di Schirmer **dura 5 minuti**, un periodo sufficiente per ottenere una misurazione standard dell'assorbimento della lacrima sulla cartina. Questo test **non è doloroso**; al paziente viene chiesto di sedersi e mantenere gli occhi chiusi durante il test, adottando quindi una posizione di riposo. Non è necessaria la presenza di un accompagnatore.

In caso di diagnosi di occhio secco, è possibile utilizzare **sostituti lacrimali**, sia liquidi che in gel, con formulazioni sia sintetiche che naturali. Questi aiutano a stabilizzare il film lacrimale, riducendo i problemi legati all'ipo-lacrimazione e alla secchezza oculare.

La sindrome dell'occhio secco, infatti, può provocare **micro abrasioni** sulla congiuntiva e sulla cornea, danneggiando così la barriera protettiva naturale dell'occhio. Queste lesioni possono diventare vie di accesso per i microorganismi. Inoltre, le lacrime contengono il lisozima, un **antibiotico naturale**, quindi una ridotta produzione lacrimale può aumentare il rischio di infezioni congiuntivali e corneali. Di conseguenza, l'occhio secco non solo causa disagio, ma può anche portare a danni permanenti alla vista a causa di queste infezioni.

(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)

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
Castellammare di Stabia	FT/PT	333 833 0707	23 Gennaio
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