



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. Mal di TESTA al Computer: attenzione agli Occhi
3. Colite Ulcerosa e malattia di Crohn: i sintomi delle malattie infiammatorie croniche intestinali



### Prevenzione e Salute

4. INFARTO, il gelo è nemico del Cuore: il Rischio aumenta del 34%
5. Etnia addominale: quali sono i sintomi?



Proverbio di oggi.....

**Ògne scarrafòne è bbèllo 'a màmma sóia.**

## INFARTO, il Gelo è nemico del Cuore: il Rischio aumenta del 34%

*I cardiologi lanciano l'allarme freddo in occasione del settantannovesimo congresso nazionale della Società italiana di cardiologia.*

«L'associazione fra fatica e temperature polari, infatti, può essere un vero nemico per il cuore». Il freddo, annunciato in arrivo, può essere un nemico temibile per il cuore:

❖ «I rischi d'infarto aumentano fino al 34%.

❖ l'aumento di 8 gradi della temperatura riduce il rischio d'infarto del 3%.

Meglio poi proteggersi dai malanni invernali, perché le infezioni respiratorie aumentano fino a 6 volte il pericolo di andare incontro a un attacco cardiaco». «una recente indagine svedese condotta su oltre 274 mila pazienti con problemi cardiovascolari pubblicata su "Jama", ha dimostrato che nelle giornate con una temperatura al di sotto di 0 gradi centigradi il numero di infarti cresce – La neve invece non sembra un fattore di rischio, quello che conta è sempre la bassa temperatura che è l'elemento maggiormente associato all'aumento della probabilità di eventi cardiovascolari.

Tuttavia, anche la velocità del vento, un minore numero di ore di luce e la bassa pressione atmosferica fanno salire il pericolo

❖ le giornate invernali fredde e di maltempo sono quelle in cui la probabilità di problemi cardiovascolari è massima.

❖ Il suggerimento è quello di aggiustare dal cardiologo la terapia anticoagulante riducendo l'esposizione al freddo attraverso abbigliamento e riscaldamento adeguati».

«Il meccanismo responsabile dell'aumento del rischio di attacco cardiaco dopo un'esposizione al freddo intenso è legato a molti fattori, tra cui il più importante è l'effetto di vasocostrizione indotto dalle basse temperature. (Salute, Il Mattino)

## SCIENZA E SALUTE

## Mal di TESTA al Computer: attenzione agli Occhi

*Il mal di testa può derivare anche dall'uso eccessivo di dispositivi come computer, tablet e smartphone.*

Sono molti i fattori che possono scatenare questa condizione dopo lunghe ore di esposizione a schermi: posture non ottimali, mancanza di pause regolari, problemi alla vista, distanze inadeguate dallo schermo e secchezza degli occhi sono tra le possibili cause del mal di testa.

Ne parliamo con il dottor Pietro Rosetta, responsabile di Oculistica di Humanitas San Pio X.



### UNA POSTURA SCORRETTA AL PC

Davanti al computer, spesso adottiamo **posture scorrette** che causano l'irrigidimento dei muscoli della schiena e del collo. Per mantenere una corretta postura è essenziale regolare l'altezza della sedia in modo che le ginocchia formino un angolo retto. Inoltre, la testa e lo sguardo dovrebbero essere rivolti verso il centro dello schermo, mantenendo una distanza di almeno 40-50 cm, per evitare di irrigidire le spalle.

### NON FARE PAUSE MENTRE SI LAVORA

Quando alla cattiva postura si sommano troppe ore passate davanti al computer, il mal di testa può intensificarsi a causa della **prolungata tensione muscolare**. È consigliato alzarsi frequentemente dalla scrivania e fare movimento regolarmente durante la giornata per contrastare questo problema.

### OCCHI SECCHI PERCHÉ DISIDRATATI

Una delle principali cause del mal di testa, unita alla sensazione di occhi che bruciano, specialmente a fine giornata, è la disidratazione oculare.

Guardare continuamente lo schermo di un dispositivo elettronico influisce sulla frequenza di ammiccamento, riducendo il numero di volte in cui sbattiamo le palpebre. A ciò si aggiunge la **polvere che viene attratta** dal campo elettrostatico dello schermo, peggiorando la qualità della lubrificazione oculare. In alcuni casi, può presentarsi anche una patologia chiamata **occhio secco**, che causa prurito, bruciore o irritazione. Per affrontare la disidratazione, è utile integrare il film lacrimale mediante sostituti, ovvero sostanze che lubrificano la superficie dell'occhio, migliorandone la condizione e così anche la qualità visiva. È quindi importante ricordarsi di sbattere le palpebre più spesso e di idratare gli occhi con sostituti lacrimali.

### OCCHI STANCHI E DISTURBI VISIVI

Se i mal di testa si verificano regolarmente, potrebbe esserci, oltre alle varie cause comuni, anche un **disturbo visivo**. La salute degli occhi e una buona vista sono cruciali quando si lavora davanti a schermi. Pertanto, in caso di mal di testa frequenti correlati all'uso del computer, è importante sottoporsi a controlli periodici della vista da un **oculista**. In presenza di affaticamento della vista o disturbi visivi, il problema potrebbe essere risolto semplicemente con una **correzione tramite lenti** adeguate.

### OCCHI SOTTO STRESS

È importante ricordare che la prolungata esposizione agli schermi può causare stress e tensione agli occhi. Per rilassarli e riposarli dallo sforzo accomodativo continuo, è utile **distogliere periodicamente lo sguardo dallo schermo**, magari guardando fuori dalla finestra verso l'orizzonte o osservando oggetti distanti. Questo aiuta a rilassare i muscoli oculari utilizzati per la messa a fuoco, che, come qualsiasi altro muscolo del corpo, possono stancarsi. Per favorire il relax degli occhi, si consiglia di fare una **pausa visiva di 15 minuti** ogni due ore di lavoro, evitando possibilmente di consultare messaggi sullo smartphone durante questo intervallo.

(Salute, Humanitas)

## PREVENZIONE E SALUTE

## ERNIA ADDOMINALE: QUALI SONO I SINTOMI?

L'ernia della parete addominale è una patologia che comporta la **fuoriuscita di organi o tessuti**, sfruttando un canale naturale (per es. l'ombelico o il canale inguinale) o una sezione particolarmente debole della parete addominale.

Si tratta di una patologia che può insorgere sia a causa di **predisposizione individuale** della singola persona, sia per via di un indebolimento causato da traumi come un **intervento chirurgico**.

Le ernie della parete addominale possono presentarsi in maniera **asintomatica**, invisibili o in forma di un rigonfiamento visibile e che si riesce ad avvertire al tatto, ma anche associarsi a **dolore localizzato**.

**Come si riconosce un'ernia addominale?**

### ERNIA ADDOMINALE: I SINTOMI

La presenza dell'ernia può associarsi a una **sintomatologia** specifica, come **dolore localizzato**, **fastidio** e sensazione di "peso".

L'ernia può essere anche asintomatica, ed essere individuata per caso durante dei controlli svolti per altre ragioni, come una semplice **visita medica** all'addome, un'**ecografia** o una **TAC**.

L'ernia solitamente si presenta come un rigonfiamento: l'aspetto tipico è quello di una **tumefazione** che tende ad aumentare di grandezza dopo lo svolgimento di **sforzi fisici** o in **posizione eretta**, mentre può cessare di essere visibile in **posizione sdraiata**.

**LE TIPOLOGIE DI ERNIA ADDOMINALE** L'ernia addominale può interessare diversi distretti del corpo, in particolare tra le più frequenti si riconoscono:

- ✓ ernie **inguinali**;
- ✓ ernie **ombelicali**;
- ✓ ernie **epigastriche**, localizzate tra ombelico e sterno;
- ✓ ernie **crurali o femorali**, in area pubica;
- ✓ ernie **otturatorie** (rare), alla radice della coscia.

Un caso particolare è il **laparoccele**, un'ernia localizzata in corrispondenza della cicatrice di un pregresso intervento chirurgico.

### ERNIA ADDOMINALE: L'INTERVENTO CHIRURGICO

L'ernia addominale non può risolversi spontaneamente, pertanto la **chirurgia** è l'unica forma di trattamento, fondamentale anche per ridurre il rischio di complicazioni.

L'intervento può essere eseguito con la **tecnica open** ovvero a cielo aperto (chirurgia tradizionale), oppure mediante **tecniche mininvasive o laparoscopiche**.

### ERNIA ADDOMINALE: SI POSSONO FARE SFORZI?

I pazienti con ernia devono prestare attenzione sia nello svolgimento dell'**attività fisica**, sia nell'eseguire **sforzi in ambito lavorativo o domestico**, per esempio sollevare **pesi**, che potrebbero aumentare la severità del disturbo e i sintomi dolorosi.

Alzare una valigia pesante, per es., potrebbe aggravare la lacerazione dei tessuti e la **fuoriuscita dell'ernia**. Per questo sono sempre da evitare quei movimenti che comportano un eccessivo sforzo della muscolatura dell'addome. Il consiglio per le persone che presentano un'ernia, qualora si dovessero sollevare materiali e oggetti pesanti, è quello di **fare uso di carrelli e supporti** e, nell'ambito privato, usare valigie con le ruote.

Anche **distribuire i pesi**, per esempio quando si fa la spesa o si va in vacanza, suddividendoli in varie borse di dimensioni minori, può essere d'aiuto. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE**

# Colite Ulcerosa e malattia di Crohn: i sintomi delle malattie infiammatorie croniche intestinali

**Malattia di Crohn e colite ulcerosa sono malattie infiammatorie croniche intestinali (gli acronimi con cui le definiamo sono **MICI** in italiano e **IBD**, Inflammatory Bowel Disease, in inglese).**

Si tratta di patologie **immuno-mediate** con andamento **cronico-ricidivante**, la cui incidenza in Italia e nel mondo è in **costante aumento**.

La **malattia di Crohn** è caratterizzata da un'inflammatione a carico della parete intestinale a tutto spessore e può interessare tutti i tratti del tubo digerente, anche se la sede più



frequentemente interessata dalla malattia sono l'ileo terminale e il colon. Si manifesta con la presenza di edema iperemia e ulcere dell'intestino, a cui in alcuni casi possono associarsi **complicanze addominali** come stenosi, fistole e ascessi e per cui può rendersi necessario **l'intervento chirurgico**.

La **colite ulcerosa** comporta un'inflammatione che parte dalla mucosa e si estende dal retto e in maniera variabile al colon, potendolo coinvolgere anche completamente.

Ne parliamo con la dottoressa **Cristina Bezzio**, gastroenterologa del Centro per le malattie infiammatorie croniche dell'intestino presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## **MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI: LE CAUSE**

Le malattie infiammatorie croniche intestinali hanno una **genesi multifattoriale** in cui sono coinvolti fattori genetici ed ambientali che riguardano **disfunzioni del sistema immunitario**, microbiota intestinale e meccanismi infiammatori ed ossidativi.

## **MALATTIA DI CROHN: QUALI SINTOMI**

I principali **sintomi** della malattia di Crohn sono la **diarrea cronica** e i **dolori addominali**, spesso associati ad altri sintomi e segni:

- *significativa perdita di peso*
- *febricola; presenza sangue nelle feci*
- *dolori articolari; presenza di disturbi peri-anali*
- *stanchezza generalizzata*

Al momento della diagnosi o più frequentemente nel corso del tempo, possono manifestarsi sintomi e segni extra-intestinali di malattia, come dolori articolari, manifestazioni dermatologiche o oculari o alterazioni degli enzimi epatici. Vi sono invece casi in cui la malattia di Crohn non provoca una franca sintomatologia, e la diagnosi viene posta in corso di accertamenti radiologici o endoscopici eseguiti per altre ragioni.

## **MALATTIA DI CROHN: COME SI DIAGNOSTICA E COME SI CURA**

In presenza dei sintomi appena descritti, la malattia di Crohn può essere diagnosticata attraverso l'esecuzione di **esami ematici, fecali e strumentali**, tra cui:

- ❖ *ecografia con studio delle anse intestinali*
- ❖ *colonscopia con visualizzazione di ileo e biopsie intestinali*
- ❖ *risonanza magnetica addominale con mezzo di contrasto.*

Una volta effettuata la diagnosi, il trattamento per la malattia di Crohn prevede l'utilizzo di **farmaci** in grado di ridurre lo stato infiammatorio, come corticosteroidi, immunosoppressori e biologici.

Nel caso di complicanze intra-addominali, come stenosi intestinali con conseguente occlusione intestinale, fistole o ascessi, può essere necessario ricorrere **all'intervento chirurgico**.

## COLITE ULCEROSA: QUALI SINTOMI

La **colite ulcerosa** (o rettocolite ulcerosa) si manifesta solitamente con **diarrea cronica** e **presenza di sangue nelle feci**, a cui spesso si associano altri sintomi e segni:

- ❖ *urgenza defecatoria*
- ❖ *contrazioni spasmodiche e dolore allo sfintere anale (tenesmo rettale)*
- ❖ *dolori addominali*
- ❖ *febbre o febbricola*
- ❖ *dolori articolari*

La colite ulcerosa è caratterizzata da **episodi di riacutizzazione** alternati a **periodi di remissione**. In una percentuale non trascurabile di pazienti, che si aggira intorno al 15%, possono manifestarsi gravi riacutizzazioni di malattia, caratterizzate da anemizzazione, disidratazione e febbre alta; in questi casi è indispensabile il **ricovero ospedaliero urgente**.

I pazienti con **colite ulcerosa e malattia di Crohn** localizzata al **colon**, hanno un rischio aumentato di sviluppare il **carcinoma del colon-retto** rispetto ai soggetti sani.

Per questa ragione è importante che questi pazienti aderiscano alle terapie prescritte dal medico e che eseguano periodiche colonscopie di sorveglianza, per individuare e asportare precocemente eventuali lesioni pre-cancerose.

## COLITE ULCEROSA: COME SI DIAGNOSTICA E COME SI CURA

L'iter diagnostico della colite ulcerosa prevede l'esecuzione di **esami ematici e fecali** e di **esami strumentali** come la **colonscopia con biopsia** e l'ecografia all'addome e delle anse intestinali.

Una volta che viene posta diagnosi di colite ulcerosa, la **terapia farmacologica** si avvale dell'utilizzo di mesalazina, corticosteroidi, immunosoppressori, farmaci biologici e di piccole molecole somministrate per via orale, i JAK-inibitori.

La **terapia** delle MICI viene stabilita dal clinico sulla base delle caratteristiche del paziente, della storia della malattia intestinale e delle caratteristiche della stessa e può essere modificata dallo specialista durante i periodici controlli di **follow-up**.

In alcuni casi, quando la malattia è persistentemente attiva, nonostante la corretta assunzione della terapia medica, o nei casi di colite grave può rendersi necessario l'**intervento chirurgico di colectomia totale**, ossia di rimozione del colon.

## IN HUMANITAS UN CENTRO SPECIALIZZATO PER LE MALATTIE INFIAMMATORIE CRONICHE INTESTINALI

Per i pazienti affetti da malattie infiammatorie croniche intestinali è di grande importanza afferire ad un **centro di riferimento** in grado di garantire la prescrizione di **terapie mediche e chirurgiche** di ultima generazione e i regolari controlli clinici, ecografici, radiologici ed endoscopici di follow up.

Il trattamento precoce della malattia e l'aderenza ad una corretta terapia possono limitare il danno intestinale permanente e migliorare il decorso della malattia e la qualità della vita dei pazienti.

Inoltre, poiché le MICI possono essere associate a manifestazioni articolari, cutanee, oculari ed epatiche, spesso diventa indispensabile un **approccio multidisciplinare**, grazie ad una stretta collaborazione con gli specialisti chirurghi, reumatologi, dermatologi, epatologi ed oculisti.

Presso **IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano** è attivo l'**IBD Center – Centro Medico Chirurgico per le Malattie Infiammatorie Croniche dell'Intestino**, guidato dal professor **Alessandro Armuzzi**, Responsabile dell'Unità Operativa Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali, e dal professor **Antonino Spinelli**, Responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia del Colon e del Retto.

Il Centro mette a disposizione dei pazienti l'ambulatorio KMORBO, convenzionato con il Sistema Sanitario Nazionale.

(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