



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Psoriasi, lo sai che può colpire anche solo le unghie?
- ❖ Disturbo cognitivo lieve: quando fare la Valutazione Neuropsicologica



Prevenzione e Salute

- ❖ DOLORE AL SENNO: quali sono le Cause e quando fare la Visita Senologica
- ❖ Colesterolo: importanza dell'attività fisica per tenerlo sotto controllo.



Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

PSORIASI, LO SAI CHE PUÒ COLPIRE ANCHE SOLO LE UNGHIE?

*Quando si pensa alla **psoriasi**, malattia infiammatoria della pelle piuttosto frequente, vengono in mente subito le squame bianche o rossastre che compaiono sulla pelle, le pustole o il tipico arrossamento.*

Tuttavia – la psoriasi può manifestarsi anche solo sulle **unghie** con segni che possono essere confusi per micosi. In genere, quando la psoriasi colpisce le unghie, si manifesta soprattutto sulle unghie delle mani:

- ✓ compaiono linee orizzontali sulle unghie,
- ✓ si sfaldano sulla superficie,
- ✓ cambiano colore oppure diventano ruvide e irregolari, fino anche a staccarsi dal letto ungueale (**onicolisi**).

È da sottolineare che le terapie per le unghie colpite da psoriasi agiscono lentamente e comunque bisogna attendere la “ricrescita” dell’unghia sana.

In ogni caso, mentre si effettuano le terapie, è necessario prendersi cura delle unghie tenendole sempre corte, proteggerle da traumi usando guanti, per esempio, quando si eseguono lavori manuali o si lavano i piatti, e usare limette di cartone evitando quelle di metallo.

Infine, non esiste un trattamento standard per l’unghia psoriasica; esistono però farmaci sistemici che curando il meccanismo alla base della malattia curano anche le unghie, mentre oli e gel emollienti per le unghie, sono poco efficaci sull’unghia psoriasica.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

DISTURBO COGNITIVO LIEVE: quando fare la Valutazione Neuropsicologica

*La valutazione neuropsicologica consente di analizzare compiutamente le **condizioni cognitive di un paziente**, sia negli aspetti nella norma, sia in quelli deficitari.*

È possibile, infatti, che con il sopraggiungere della vecchiaia insorgano disturbi della sfera della **memoria**.

Spesso ci troviamo di fronte a quello che definiamo “**invecchiamento normale**” e che può comportare delle fisiologiche modifiche nelle abilità cognitive. In altri casi, invece, potrebbe

essere l'esordio di un **disturbo cognitivo lieve**, una condizione da **prendere seriamente** poiché rappresenta un concreto fattore di rischio per lo sviluppo di patologie cognitive più severe.

Ne parliamo con la dottoressa **Elisabeth El Kiky**, neuropsicologa presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

INVECCHIAMENTO: QUALI SONO I CAMBIAMENTI COGNITIVI FISIOLGICI

Durante il fisiologico processo di invecchiamento, il corpo va incontro a una serie di cambiamenti tra cui una progressiva **perdita dei neuroni cerebrali**.

È quello che si definisce **invecchiamento normale** e nella sfera cognitiva questo processo si manifesta – tra le altre cose – con una diminuzione delle **abilità mnemoniche**, di **concentrazione**, di **apprendimento**, di linguaggio e di reazione agli stimoli esterni.

Per esempio è possibile che una persona invecchiando faccia più fatica a ricordare i nomi, o debba fare ricorso a liste per ricordarsi i propri impegni, o ancora presenti una maggior difficoltà a reggere lo stress psicofisico.

È normale che chi dovesse sviluppare queste modifiche nelle capacità cognitive si possa preoccupare, e così i suoi familiari, ma se non ci sono modifiche nel quadro della personalità e nel tono dell'umore e non si assiste a un **peggioramento importante** delle funzioni cognitive tali da non interferire con le attività di vita quotidiana, l'autonomia o le relazioni sociali, ci troviamo molto probabilmente di fronte a un **cambiamento fisiologico**.

DISTURBO COGNITIVO: QUANDO PUÒ ESSERE FATTORE DI RISCHIO PER LA DEMENZA

Il **disturbo cognitivo lieve (MCI, dall'inglese Mild Cognitive Impairment)** è invece una condizione clinica che comporta un decisivo aumento nel rischio di sviluppare **demenza**, ossia uno stato di **invecchiamento cognitivo patologico**.

Si riconosce perché chi ne è interessato presenta deficit cognitivi di lieve entità e che non impediscono un normale svolgimento delle attività o un normale scambio sociale, ma che risultano comunque **superiori alla media delle altre persone** della medesima età.

Si tratta di una condizione clinica che è possibile collocare a metà tra l'invecchiamento normale (o fisiologico) e quello patologico.



Il disturbo cognitivo lieve va quindi **mantenuto sotto controllo** in modo da valutare tempestivamente eventuali peggioramenti che possono condurre a **condizioni patologiche**.

Per “invecchiamento patologico” o “demenza”, invece, si intende quella condizione in cui sono **compromesse le funzioni cognitive**, comportamentali, dell’umore e della personalità, tali da determinare una significativa alterazione dello stato funzionale del paziente, con effetti sulla propria autonomia e sulle relazioni.

I **livelli di decadimento cognitivo (o “demenza”)** si distinguono in:

- ✓ **Lieve:** caratterizzato da difficoltà nella sfera della memoria ma la qualità di vita del paziente resta invariata.
- ✓ **Moderato:** in cui si sviluppano stati di confusione e disorientamento con difficoltà nell’esprimersi ed esternare i pensieri. Si tratta di una condizione che si accompagna ad alterazioni nel tono dell’umore, della personalità e del comportamento e che ha un impatto sulla quotidianità. È la fase di decadimento più lunga e che comporta un monitoraggio più intenso.
- ✓ **Grave:** si assiste a un peggioramento decisivo delle capacità cognitive, di comunicazione e motorie, con **alterazioni profonde della personalità**. Il paziente perde la consapevolezza di sé e non è più in grado di rispondere agli stimoli ambientali. In questo caso l’assistenza deve spesso essere costante nelle 24 ore.

SINTOMI: QUANDO SERVE UNA VALUTAZIONE NEUROPSICOLOGICA

Come abbiamo specificato, il disturbo cognitivo lieve, per quanto presenti sintomi contenuti, può essere il preludio di una condizione patologica più severa. Vi sono dunque una serie di sintomi per cui è opportuno richiedere una valutazione neuropsicologica e intraprendere un percorso di diagnosi per verificare l’eventuale presenza di un disturbo cognitivo.

Tra questi **sintomi** si indicano:

- ✓ *disturbi della memoria; disturbi della concentrazione*
- ✓ *disturbi del linguaggio*
- ✓ *difficoltà a orientarsi nello spazio e nel tempo e a livello personale*
- ✓ *difficoltà di equilibrio, visuali e spaziali*
- ✓ *alterazioni del tono dell’umore; ridotta capacità decisionale.*

Da segnalare che patologie psicologiche come la **depressione**, in particolar modo con l’invecchiamento, possono associarsi a difficoltà di concentrazione, per cui in sede di diagnosi lo specialista valuterà con che tipologia approcciare il disturbo.

Quando in concomitanza con stati depressivi si verifica una compromissione cognitiva severa, si parla invece di **pseudodemenza**, e anche in questo caso si dovrà ricorrere a una terapia specifica.

COME FUNZIONA LA VALUTAZIONE NEUROPSICOLOGICA

Oltre all’esecuzione di esami diagnostici strumentali e di laboratorio, è fondamentale nel percorso di diagnosi per disturbo cognitivo lieve la **valutazione neuropsicologica**.

Si tratta di un’indagine che consente di effettuare un **bilancio delle funzioni cognitive** del paziente, individuando quelle nella norma e quelle che presentano un deficit, per poter così impostare un percorso terapeutico. La visita si apre con un **confronto con il paziente e con i suoi famigliari** in cui lo specialista ascolta i sintomi lamentati ed esamina l’eventuale **documentazione clinica disponibile**. A questo momento di dialogo segue l’esecuzione di **test specifici neuropsicologici** che vanno ad analizzare sia lo stato di aree di interesse come la memoria, l’attenzione e il linguaggio, sia lo **stato psicoaffettivo**. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

DOLORE AL SENO: quali sono le Cause e quando fare la Visita Senologica

Avvertire dolore al seno è un'esperienza abbastanza comune nella popolazione femminile ed è uno dei motivi più frequenti per cui si richiede una visita senologica.

La mastodinia (così si definisce il dolore alla mammella), può essere ciclica (cioè legata a variazioni ormonali legata a ovulazione, mestruazioni, la menopausa, gravidanza, pillole anticoncezionali) oppure più raramente non ciclica, di origine multifattoriale (farmaci, infezioni etc).

Le cause possono quindi essere diverse, quando è bene rivolgersi al senologo?

Ne parliamo con il dottor **Andrea Sagona**, chirurgo senologo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

DOLORE AL SENO: LE POSSIBILI CAUSE

Le cause del dolore al seno possono essere diverse. Ne sono un esempio:

- ❖ **Cisti mammarie.** Possono causare dolore a causa dell'aumento di volume e della tensione della loro parete quando il seno viene compresso, ad esempio durante il sonno, con l'uso del reggiseno o l'attività fisica.
- ❖ **Farmaci.** Alcuni trattamenti ormonali, come quelli per la fertilità, la contraccezione e la menopausa, possono avere come effetto collaterale il dolore al seno. Lo stesso può accadere con alcuni antidepressivi, farmaci a base di clorpromazina o ossimetolone e alcuni diuretici.
- ❖ **Alimentazione.** L'eccesso di caffeina, una dieta ricca di grassi e il consumo eccessivo di alcol possono contribuire al dolore al seno.
- ❖ **Reggiseni troppo grandi o troppo piccoli** possono non fornire il giusto supporto al seno, causando dolore e fastidio.
- ❖ **Mastite.** Un'infezione della mammella, prevalentemente osservata nelle donne che allattano. Può provocare sintomi come dolore, gonfiore e arrossamento della zona e, se presente una infezione batterica, va trattata con antibiotici e antinfiammatori/antidolorifici.
- ❖ **Costocondrite.** Un'artrite che colpisce il punto in cui le costole superiori si collegano allo sterno, causando dolore diffuso in tutta la zona, compreso il seno.
- ❖ **Traumi, incidenti o cadute,** così come allenamenti eccessivi, possono causare dolore al seno.
- ❖ **Cervicalgia** che si irradia alla parete toracica e quindi alla mammella.
- ❖ **Herpes Zoster (Fuoco di sant'Antonio)** infezione virale che causa una eruzione cutanea bollosa e dolore neuropatico.
- ❖ **Tumore al seno:** Sebbene il dolore al seno sia raramente associato a un tumore, non è possibile escludere completamente questa possibilità. I tumori profondi o di grosse dimensioni che coinvolgono il muscolo pettorale o i tessuti circostanti, incluso il coinvolgimento significativo dei linfonodi ascellari, possono causare dolore al seno e al braccio.

DOLORE AL SENO: QUANDO FARE LA VISITA SENOLOGICA?

Se il dolore persiste, oppure ad arrossamento o noduli palpabili, è importante rivolgersi al medico per una visita specialistica. Il **senologo** infatti valuterà la situazione, a partire dai sintomi riferiti dalla paziente, se necessario prescriverà esami di approfondimento ed una volta individuata la causa, valuterà eventuali trattamenti e/o terapie.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

COLESTEROLO: importanza dell'Attività Fisica per tenerlo sotto controllo



*Il colesterolo, appartenente alla famiglia dei lipidi o grassi, è un componente essenziale della membrana cellulare, presente nel sangue e nei tessuti ed è indispensabile per la **costruzione di cellule sane**.*

Tuttavia, quando i livelli circolanti sono elevati, costituisce uno dei maggiori fattori di rischio per le **malattie cardiache**. L'eccesso di colesterolo può provocare la formazione di depositi di grasso nei vasi sanguigni, noti come **placche aterosclerotiche**, contribuendo al restringimento del loro lume e aumentando il rischio di infarto e ictus per ostruzione al passaggio del sangue.

L'attività fisica gioca un ruolo fondamentale nel tenerlo sotto controllo.

COLESTEROLO HDL e COLESTEROLO LDL: COSA SONO

Il colesterolo è un **tipo di grasso presente nel sangue**, in parte prodotto dall'organismo e in parte introdotto attraverso la dieta. In quantità fisiologiche, il colesterolo svolge un ruolo cruciale in vari processi fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo. Tuttavia, quando si presenta in eccesso, diventa uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache.

L'eccesso di colesterolo ha la tendenza a **depositarsi sulle pareti delle arterie**, causando la formazione di lesioni che le **ispessiscono** e ne alterano la funzione fisiologica. Questo processo, noto come **aterosclerosi**, nel tempo può portare alla formazione di placche che ostacolano o bloccano completamente il flusso sanguigno, comportando rischi per la salute dovuti a *ischemie, infarti e ictus*.

Il colesterolo presente nel sangue viene trasportato attraverso strutture molecolari denominate **lipoproteine**. Si distinguono principalmente due tipi di lipoproteine: le lipoproteine a bassa densità o **LDL (Low Density Lipoprotein, colesterolo "cattivo")**, che trasportano l'eccesso di colesterolo dal fegato alle arterie, contribuendo alla formazione di aterosclerosi; le lipoproteine ad alta densità o **HDL (High Density Lipoprotein, colesterolo "buono")**, che favoriscono la **rimozione del colesterolo dal sangue** e la sua eliminazione attraverso i sali biliari, offrendo una protezione per cuore e vasi.

Il **colesterolo totale** misurato nel sangue rappresenta, in linea generale, la somma di **LDL + HDL**.

COLESTEROLO: I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'**attività fisica regolare** svolge un ruolo essenziale nel controllo del colesterolo e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. La mancanza di movimento, infatti, costituisce un significativo fattore di rischio per tali patologie, e chi adotta uno stile di vita sedentario ha un rischio maggiore di sviluppare problemi cardiaci. Particolarmente significativo è il ruolo dell'attività fisica nel gestire il sovrappeso e l'obesità, elementi che collegano gli altri fattori di rischio. L'attività fisica, quindi, non solo fornisce benefici iniziali per questi aspetti primari, ma agisce in modo "protettivo" anche su altri fattori, inclusi i livelli di colesterolo.

Particolarmente utile la pratica di **attività aerobica** (ovvero quella che richiede un costante impegno muscolare, determina un aumento del battito cardiaco a una respirazione accelerata), come per es. **il nuoto, il ciclismo** e la corsa sotto soglia (**jogging**).

Questa pratica sportiva si rivela estremamente utile nel ridurre i livelli di colesterolo e prevenire problemi cardiovascolari, grazie alle sue caratteristiche ideali per favorire la prevenzione e svolgere un ruolo significativo nel controllo metabolico e lipidico. Il nuoto, insieme agli sport aerobici in generale, è particolarmente efficace nell'aumentare i livelli di colesterolo HDL, definito "buono". Ciò contribuisce al **miglioramento del rapporto tra la concentrazione di LDL e quella di HDL**, costituendo un fattore protettivo dal punto di vista cardiovascolare. Per ottenere questi benefici, tenuto conto delle proprie condizioni fisiche, è sufficiente dedicarsi a un'attività aerobica come il nuoto **per almeno 2 ore alla settimana**, suddivise magari in due o tre sessioni di allenamento settimanali. (*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
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio
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