



## AVVISO

### Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

- ❖ Cos'è la sindrome premestruale?
- ❖ LINFEDEMA, sintomi e terapie per il gonfiore di braccia e gambe (prima che peggiori)



### Prevenzione e Salute

- ❖ APNEE NOTTURNE, chi ne soffre ha più problemi di memoria e di organizzazione del pensiero.



## Proverbio di oggi.....

**E deritte moreno pe' mmane d' 'e fessi**

## Cos'è la SINDROME PREMESTRUALE?

*È uno stato di malessere fisico che accompagna il periodo precedente l'arrivo delle mestruazioni femminili e colpisce dal 3 all'8 per cento delle donne.*

Si tratta di una reazione particolarmente intensa agli ormoni che sono in circolazione nel sangue in questa fase del ciclo.

*Subito dopo l'ovulazione vengono prodotti estrogeni, mentre prima della mestruazione aumenta il progesterone.*

Proprio questa variazione sarebbe causa della sindrome premestruale.

Stati di depressione, di ansia o di irritabilità, una diffusa tensione dolorosa del seno e dell'addome, la ritenzione di liquidi, problemi dermatologici ed emicrania sono i sintomi più tipici.

C'è comunque un'ampia variabilità individuale.

Se la sindrome è debilitante, può essere trattata farmacologicamente con antidepressivi.

Altre sostanze impiegate sono il **carbonato di calcio** (capace di ridurre i disturbi di quasi il 50%), la **vitamina B6** e i trattamenti ormonali che sopprimono l'ormone di rilascio della gonadotropina e che vengono somministrati solo in casi gravi poiché rischiano di anticipare la menopausa.

(Focus)

### Sintomi della sindrome premestruale:

<b>PSICHE</b>	<b>VISO</b>
* Ansia, depressione	* Acne
* Sbalzi di umore	
* Fame nervosa	<b>SENO</b>
	* Tensione mammaria
<b>ADDOME</b>	<b>SISTEMICI</b>
* Gonfiore	* Aumento di peso
* Stipsi-diarrea	* Nausea
<b>GENITALI</b>	* Rialzo termico
* Perdite vaginali	
* Cistite	
* Dolori	

MEDICINA360.COM

**PREVENZIONE E SALUTE****APNEE NOTTURNE, chi ne soffre ha più problemi di MEMORIA e di organizzazione del PENSIERO**

*Ricercatori americani hanno scoperto che chi soffre di apnee notturne ha il 50% in più di probabilità di avere difficoltà nell'organizzazione del pensiero*

Le persone che soffrono di **apnea notturna** potrebbero avere più probabilità di andare incontro a problemi di memoria e di organizzazione di pensiero.

Lo afferma uno studio preliminare che sarà presentato al congresso dell'*American Academy of Neurology* che si terrà a Denver.

Gli autori precisano che lo studio mostra un'associazione positiva, ma non è stato determinato se l'apnea notturna causi il declino cognitivo.

**CHE COSA SONO LE APNEE NOTTURNE**

Le **apnee notturne** sono un disturbo respiratorio caratterizzato da **episodi ripetuti di completa o parziale ostruzione delle vie aere superiori durante il sonno che riducono**



**l'apporto di ossigeno** e portano alla frammentazione del sonno stesso perché provocano tanti **micro-risvegli**.

Circa un adulto su quattro soffre della sindrome delle apnee ostruttive nel sonno.

In prevalenza si tratta di uomini ma, diversamente da quanto molti pensano, anche le donne possono avervi a che fare, soprattutto dopo la **menopausa**.

Le apnee in genere **durano da 10 a 30 secondi**, ma possono talvolta superare un minuto; se l'ostruzione è solo parziale si ha il **russamento**, che in genere precede di alcuni anni l'insorgenza della sindrome vera e propria.

Le persone con questo disturbo possono anche soffrire di mal di testa che può durare svariate ore dopo il risveglio e a deficit di attenzione, con difficoltà a concentrarsi su compiti complessi.

**LO STUDIO SU QUESTIONARI**

«L'apnea notturna è un disturbo comune che è spesso sottodiagnosticato, anche se in realtà sono disponibili trattamenti» ha commentato l'autore dello studio Dominique Low, neurologo del Boston Medical Center in Massachusetts.

«Il nostro studio ha scoperto che i partecipanti con sintomi di apnee notturne avevano **maggiori probabilità di avere problemi legati alla memoria**». La ricerca ha coinvolto 4.257 persone.

I partecipanti hanno completato un questionario chiedendo informazioni sulla qualità del sonno, nonché su problemi di memoria e di pensiero.

Per quanto riguarda il sonno, ai partecipanti è stato chiesto se soffiavano, ansimavano o facevano pause respiratorie durante il sonno. Per quanto riguarda la memoria e il pensiero, ai partecipanti sono state poste domande relative alla difficoltà di ricordare, ai periodi di confusione, alla difficoltà di concentrazione o ai problemi nel processo decisionale. Tra tutti i partecipanti, 1.079 hanno riportato sintomi di apnea notturna.

Tra quelli con sintomi, 357 persone, ovvero il 33%, hanno segnalato problemi di memoria o di organizzazione del pensiero rispetto a 628 persone, ovvero il 20% delle persone senza sintomi di apnea notturna.

Dopo aver «pulito» lo studio da altri fattori che potrebbero influenzare problemi di memoria e pensiero, i ricercatori hanno scoperto che **chi affermava di soffrire di apnee notturne aveva all'incirca il 50% in più di probabilità di riferire anche di avere problemi di memoria o di**



**organizzazione del pensiero** rispetto a persone con problemi di memoria, ma senza apnee notturne.

### **L'IMPORTANZA DELLO SCREENING PRECOCE PER LE TERAPIE**

«Questi risultati evidenziano l'importanza dello **screening precoce** per l'apnea notturna» hanno sottolineato gli autori.

Scoprire il disturbo permette un accesso più rapido alle terapie.

In chi è sovrappeso e ha una sindrome di grado lieve **può bastare dimagrire:**

- circa il 10 % dei chili persi contribuisce direttamente alla riduzione del grasso attorno alle vie aeree, tanto che **possono bastare 5 chili in meno per poter portare una camicia con un colletto più stretto.**

In circa un caso su due le apnee dipendono dalla **posizione supina** e sono di grado lieve-moderato: in questi pazienti dormire in **posizione laterale** può essere risolutivo e i metodi per «costringerli» sono tanti,

1. da quelli artigianali (*cucire una tasca nella parte posteriore del pigiama in cui inserire una o più palline da tennis, indossare uno zainetto rigido, utilizzare un cuscino che consenta di stare solo sul fianco e così via*)
2. a quelli più nuovi, come gli **stimolatori** che trasmettono una vibrazione disturbante a collo e torace quando ci si mette supini.

Tuttavia il trattamento più diffuso ed efficace è la **ventilazione meccanica** a pressione positiva continua, la cosiddetta CPAP, che **«spinge» aria** in modo da evitare che le vie aeree collassino:

va prescritta dal medico che deve trovare la pressione d'aria adeguata e la maschera giusta (ne esistono di molti tipi, in genere è meglio preferire le nasali a quelle che coprono anche la bocca) e «addestrare» il paziente per alcuni giorni, motivandolo.

La pressione d'aria adeguata è in sostanza quella minima in grado di eliminare tutte (o quasi) le apnee notturne;

bisogna poi ricordare che per ottenere tutti i benefici la CPAP deve essere utilizzata **almeno 4-5 ore a notte.**

Limiti dello studio sono che i dati provengono da un sondaggio e i partecipanti hanno riferito in modo autonomo i loro sintomi, senza essere valutati da professionisti.

Saranno necessari ulteriori studi per capire meglio l'associazione tra apnea notturna e problemi di memoria. (*Salute, Corriere*)

**SCIENZA E SALUTE**

# LINFEDEMA, Sintomi e Terapie per il gonfiore di braccia e gambe (prima che peggiori)

*In Italia si registrano 40mila nuove diagnosi all'anno, purtroppo spesso tardive: i sintomi vengono trascurati a lungo. Rischiano soprattutto i pazienti operati per tumore (con asportazione dei linfonodi) o curati con radioterapia*

Provoca dolore e difficoltà a muoversi liberamente, un senso di pesantezza, indolenzimento, tensione, fastidio.

**Il linfedema è una malattia cronica, progressiva e debilitante causata dall'accumulo di liquido (linfa) nei tessuti degli arti superiori o inferiori**, che per questo appaiono gonfi. In Italia ne soffrono circa 350 mila persone e **ogni anno si registrano 40mila nuovi casi**.

Eppure, i pazienti incontrano grandi difficoltà nell'individuare i professionisti e i centri specializzati a cui rivolgersi.

Non solo: è importante che tutti i malati sappiano che **il linfedema è trattabile con buoni risultati**, soprattutto **se la diagnosi è tempestiva**, se si

effettuano terapie specifiche e se si adottano alcune semplici norme comportamentali. Per questo la Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva-rigenerativa ed Estetica (SICPRE) organizza il **6 marzo, in occasione della Giornata mondiale dedicata al Linfedema**, un evento di informazione e sensibilizzazione aperto al pubblico a Roma (dalle ore 16 nella sala Medicinema del Policlinico Gemelli di Roma) e online sul canale Youtube della società scientifica.

## **COS' È IL LINFEDEMA**

Il linfedema è un **accumulo anomalo di liquidi** dovuto a un difetto di circolazione a livello dei vasi linfatici che si diramano lungo tutto l'organismo e trasportano la linfa, un liquido incolore ricco di globuli bianchi, importante per le difese immunitarie. Lungo questi vasi si trovano i **linfonodi**, piccoli organi di forma ovale che costituiscono la prima sede di attivazione della risposta immunitaria contro gli agenti patogeni.

Per questo motivo, i linfonodi sono concentrati in sedi strategiche come le **ascelle, l'inguine o il collo**.

Nel momento in cui il liquido permane e non viene correttamente drenato si verifica l'**aumento di volume di un arto**.

«Il linfedema può essere **primario**, se causato da anomalie congenite del sistema linfatico, oppure **secondario**, quando compare in conseguenza di alcune malattie o, più spesso, dalla rimozione chirurgica dei linfonodi, come in alcuni casi di **tumore del seno, della cervice, dell'utero, delle ovaie, della prostata, melanomi e sarcomi**» spiega **Marzia Salgarello**, presidente dell'evento Sicpre e professore associato di Chirurgia Plastica dell'Università Cattolica del Sacro Cuore che nel 2016 ha fondato presso il Policlinico Gemelli un centro specializzato nel trattamento chirurgico del linfedema.



## GONFIORE DOPO L'ASPORTAZIONE DEI LINFONODI

Nei pazienti oncologici il linfedema può comparire quando i **linfonodi sono stati asportati chirurgicamente (linfadenectomia)** o sottoposti alla **radioterapia**.

Oppure quando, in presenza di una forma avanzata di tumore, linfonodi e vasi linfatici sono invasi da cellule neoplastiche o sono compressi.

Non accade sempre, il rischio aumenta se il numero di linfonodi eliminati è elevato, se nella stessa area viene poi eseguita una radioterapia (come avviene spesso per i tumori mammari e ginecologici), **se i pazienti sono obesi o molto in sovrappeso e se si soffre di diabete**.

«**La diagnosi precoce è molto importante perché consente di evitare la progressione della malattia, preservando la qualità di vita** di pazienti che, in molti casi, hanno già dovuto combattere il cancro – sottolinea **Stefania de Fazio, presidente Sicpre** – .

Il Lymphedema Day nasce proprio per diffondere gli specifici comportamenti in grado di prevenire la malattia, per informare sulle sue prime manifestazioni e fornire informazioni sull'approccio multidisciplinare fondamentale per contrastare il disturbo».

**SINTOMI E PREVENZIONE** Solitamente il gonfiore si sviluppa dopo un anno (in genere entro i primi quattro) dall'intervento chirurgico, ma può insorgere anche molti anni dopo. La sensazione che vestiti, anelli, orologi, scarpe stringano più del solito, le alterazioni della sensibilità al tatto, formicolii a mani o piedi, modifiche della cute (tesa, arrossata o secca) o il dolore sono in genere le prime manifestazioni del linfedema e spesso precedono il gonfiore evidente.

L'importante è non trascurare i «campanelli d'allarme»: «Il linfedema **riduce la funzionalità dell'arto interessato** (il braccio nel caso di asportazione dei linfonodi ascellari per tumore del seno, la gamba per asportazione dei linfonodi inguinali e pelvici per tumori ginecologici e urologici) rendendo difficile la vita quotidiana e di relazione del paziente. Può causare dolore, infezioni ricorrenti e alterazioni cutanee – ricorda **Salgarello, presidente Beautiful After Breast Cancer (BABC) Italia Onlus** – .

**Spesso i pazienti sottovalutano i sintomi** e arrivano alla diagnosi di linfedema quando il gonfiore è stabile e persistente, e quindi **in uno stadio clinico intermedio o avanzato**».

## TERAPIE

Come spiegheranno fisiatri e fisioterapisti nel corso dell'evento Sicpre il 6 marzo, la cura oggi prevede **accorgimenti e attività in grado di favorire lo scarico della linfa verso la radice dell'arto**, quali il controllo del peso, la fisioterapia decongestiva, il bendaggio e l'utilizzo di un indumento compressivo su misura, da cambiare periodicamente.

«**E poi ovviamente c'è la chirurgia** –. Sempre sulla base della massima personalizzazione della cura, si possono eseguire **anastomosi linfatico-venose**, ovvero collegare con tecnica super-microchirurgica i vasi linfatici ostruiti a piccole venule. In questo modo, la linfa si scarica nel sistema venoso e il gonfiore si riduce».

L'intervento comporta incisioni di circa due centimetri ed è pertanto poco invasivo per il paziente. Un'altra possibilità chirurgica è l'**auto-trapianto di linfonodi e tessuto linfatico**. «In questo caso – conclude l'esperta – l'intervento consiste nel prelevare da altre zone del corpo (*quali inguine, collo o ascella*) tessuto linfatico o linfonodi che vengono poi trasferiti nell'arto interessato dal linfedema. Con l'utilizzo di microscopio intraoperatorio, i vasi dei linfonodi vengono collegati a piccoli vasi locali, migliorando nel tempo il drenaggio linfatico della parte malata. In tutti i casi, si tratta di **chirurgia super-specializzata, che viene eseguita in pochi centri di esperienza**». (*Salute, Corriere*)

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024

 **In riscossione la quota sociale anno 2024**

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
  - Euro **41,80** per la **FOFI**.

 La scadenza del pagamento è prevista per il **prossimo 31 Marzo**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[https://ordinefarmacistinapoli.it/news/3943-quota-sociale-2024?acm=4705\\_2262](https://ordinefarmacistinapoli.it/news/3943-quota-sociale-2024?acm=4705_2262)

## 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
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Marzo
Napoli Arenella	FT/PT	081 560 7209	01 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	01 Marzo
Casoria	FT/PT	338 800 8379	01 Marzo
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	01 Marzo
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
Giugliano – Iago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciaciardiello.it	13 Febbraio
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