



Proverbio di oggi.....

'E penziere mieje lassatele, 'e vuoste pigliàtele

“IL CONSUMO ECCESSIVO DI CARNE CAUSA LA GOTTA”, VERO O FALSO?

La gotta è tornata a colpire e c'è chi pensa che la causa sia l'eccessivo consumo di carne. Vero o falso?

“FALSO.

Definita in passato la “malattia dei ricchi” perché si pensava fosse associata agli eccessi alimentari, in particolare **carne**, la **gotta** è invece una malattia prevalentemente derivante da una ridotta eliminazione di acido urico, colpisce soprattutto gli uomini ed è caratterizzata da attacchi di artrite acuta con **infiammazione** delle articolazioni, spesso dell'alluce, ma che può coinvolgere anche caviglie, ginocchia, polsi e gomiti. La **gotta** è solo in parte causata dal consumo eccessivo di **carne**,



in particolare quella rossa, mentre invece sono molti gli alimenti che favoriscono un innalzamento dei livelli di acido urico nel sangue. Responsabile della **gotta** è infatti l'*acido urico* che, in presenza di alcune malattie come sindrome metabolica, diabete o insufficienza renale, l'organismo non riesce a smaltire efficacemente. In condizioni normali, i livelli di acido urico nel sangue sono inferiori a 5-6 mg/dl; quando invece superano questa soglia, come in caso di **gotta**, si parla di *iperuricemia*, una condizione che fa precipitare l'acido urico nelle articolazioni infiammandole. Il risultato è dolore, rossore e gonfiore a livello locale, segni di un'**infiammazione** che può peggiorare a causa di alcuni alimenti e stili di vita. Si tratta di alimenti che contengono *purine*, un gruppo di sostanze presenti in tutte le cellule viventi, particolarmente presenti non solo nella **carne** ma anche nel pesce azzurro e crostacei, nelle frattaglie, negli estratti e sughi di **carne**, salumi e pollame, ma anche in legumi, asparagi, spinaci, cavolfiori e funghi.

Evitare l'alcol e in particolare birra e superalcolici, inoltre, aiuta a ridurre il deposito di acido urico nelle articolazioni e quindi l'**infiammazione**. A questo scopo, utile è invece bere molta acqua, anche più di due litri al giorno, controllare il peso corporeo e mantenersi attivi.” (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

MANI e POLSI, i Disturbi in Gravidanza e dopo il Parto

Formicolio, dolore ai polsi e intorpidimento alle mani sono sintomi comuni durante la gravidanza e nel post-partum.

Sebbene comuni, non vanno sottovalutati e in alcuni casi è bene far riferimento al medico per identificare le cause e valutare il trattamento più opportuno, laddove necessario.

Ne parliamo con il dr **G. Pivato**, Resp. Chirurgia della Mano - Humanitas.

DOLORE ALLE MANI IN GRAVIDANZA: LE CAUSE

Le alterazioni ormonali tipiche della gravidanza, la **ritenzione idrica** e l'**aumento di peso** sono le principali cause dei disturbi che possono interessare le mani, soprattutto nell'ultimo trimestre. Durante quest'ultima fase, infatti, si verifica un incremento della ritenzione idrica e del peso corporeo legato alla crescita del feto, con conseguente aumento dei volumi all'interno dell'organismo. In particolare, nelle persone predisposte possono manifestarsi i sintomi della **sindrome del tunnel carpale**, causati dalla compressione del nervo mediano a livello del polso. Questo nervo attraversa il tunnel carpale, uno spazio ristretto che collega l'avambraccio alla mano. La compressione deriva dal **gonfiore delle guaine tendinee** che scorrono accanto al nervo, spesso legato alla ritenzione idrica, la quale riduce l'apporto di sangue al nervo e provoca il formicolio, un sintomo tipico della sindrome del tunnel carpale.

È fondamentale non sottovalutare i sintomi della sindrome del tunnel carpale: anche se spesso tendono a risolversi spontaneamente dopo il parto, è importante prevenire un prolungato schiacciamento del nervo, che potrebbe comprometterne seriamente la funzionalità.

DOLORE AI POLSI E ALLE MANI DOPO IL PARTO

Dopo il parto è frequente lo sviluppo del **morbo di De Quervain**, una condizione dovuta all'infiammazione dei tendini responsabili del movimento di sollevamento e abduzione del pollice. Questa patologia colpisce spesso le figure che si occupano di accudire il neonato (genitori, nonni), ed è legata alla postura della mano: il sostegno prolungato della testa del bambino, mantenendo una posizione di sforzo per un tempo lungo, può sovraccaricare i tendini, provocandone l'infiammazione. Questo si manifesta con dolore e difficoltà nei movimenti e nella rotazione del polso. In presenza di questi sintomi è bene far riferimento al medico: consultare uno specialista della mano consente una valutazione accurata della salute di mani e polsi.

TUNNEL CARPALE IN GRAVIDANZA: COME SI CURA

La diagnosi rappresenta il primo passo per individuare la terapia più adeguata. Anche durante la **gravidanza**, è possibile sottoporsi all'**elettromiografia**, un esame semplice e privo di controindicazioni per il feto, che consente di valutare la funzionalità del nervo all'interno del tunnel carpale.

In base alla valutazione clinica e ai risultati degli esami, il trattamento della sindrome del tunnel carpale può essere conservativo nei casi iniziali, attraverso l'utilizzo di un **tutore personalizzato** e l'esecuzione di **esercizi mirati** a ridurre la compressione del nervo, oppure chirurgico nei casi più avanzati. L'intervento, quando necessario, è rapido, viene effettuato in anestesia locale e non presenta controindicazioni in nessuna fase della gravidanza.

COME CURARE IL MORBO DI DE QUERVAIN DOPO IL PARTO? L'obiettivo del trattamento è **alleviare il dolore**, consentendo di svolgere serenamente le attività quotidiane, come la cura del bambino. In base alla valutazione clinica, ai sintomi e alle necessità della donna (come l'allattamento, il rientro al lavoro, l'assistenza al neonato o l'età del bambino), lo specialista della mano può suggerire diverse opzioni terapeutiche: riposo, applicazioni di impacchi caldi e utilizzo di farmaci antinfiammatori, infiltrazioni locali di corticosteroidi o l'impiego di un tutore personalizzato. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**PRIMAVERA: RAFFREDDORE O ALLERGIA**

La primavera si caratterizza per fioriture, sbalzi climatici, escursioni termiche nel corso della giornata, allergia e raffreddori.



Rinite allergica e rinosinusite possono manifestarsi in modo simile, ma possono sottendere cause differenti e diverso deve essere il percorso terapeutico. Attenzione a non trascurare i sintomi e richiedere il consulto dello specialista otorinolaringoiatra.

Approfondiamo l'argomento con il dottor Luca Malvezzi, specialista in Otorinolaringoiatria e Chirurgia cervico facciale presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

COME DISTINGUERE RAFFREDDORE E ALLERGIA La rinite allergica e il raffreddore, ovvero rinosinusite virale e rinosinusite batterica, possono inizialmente manifestarsi con lo stesso quadro clinico. Attenzione però: intensità e soprattutto durata dei sintomi caratterizzano la differenza fra le due patologie, oltre che naturalmente il profilo infiammatorio del paziente. I **sintomi** sono:

- *ostruzione nasale*
- *naso che cola (rinorrea)*
- *riduzione dell'olfatto a causa della congestione della mucosa del naso e dei seni paranasali*
- *ovattamento alle orecchie*
- *sensazione di testa pesante.*

Il raffreddore con secrezioni sierose, andamento stagionale e coerente con le esposizioni allergiche caratterizza l'allergia. Sintomi intensi ma fugaci, con risoluzione nell'arco di massimo 7-10 giorni sono da riferirsi a un raffreddore di natura virale. L'impatto dei sintomi sulle alte e basse vie aeree (asma) può però trasformare i sintomi in cronici – quando presenti oltre le 12 settimane – e avere un impatto socio-sanitario negativo oltre che un impatto sulla qualità di vita percepita dal paziente.

La biodiversità del nostro paese regala variegata fioriture. Queste ultime, presenti lungo tutto l'anno con l'eccezione di novembre, hanno un impatto negativo sugli allergici. L'aumento delle secrezioni mucose insieme alla complessità anatomica della via di drenaggio del muco e del massiccio facciale tutto, possono favorire lo sviluppo di un quadro clinico patologico. La mucosa di naso e seni paranasali, sensibile e iper-reattiva anche a stimoli minimi, ad esempio il passaggio da una stanza all'altra, gonfiandosi blocca il deflusso del muco dai seni paranasali al naso e quindi alla faringe. Si sviluppa così un quadro sintomatologico, che può anche essere responsabile di dolori facciali acuti alla rapida variazione pressoria: l'atterraggio in aereo. Il ruolo dell'infiammazione, nei sintomi che ricorrono, non deve mai essere sottovalutato in quanto può nascondere una problematica più ampia.

È importante dunque distinguere tra problemi allergici e non allergici, riconoscere il possibile legame con le basse vie aeree (come l'asma), identificare il tipo di infiammazione e la possibile evoluzione verso forme con sintomi difficilmente controllabili. Questo richiede un percorso diagnostico-terapeutico multidisciplinare, in linea con i moderni concetti di medicina personalizzata e rispettoso degli standard di cura.

RAFFREDDORE: I RIMEDI In caso di congestione causata da raffreddore virale l'attesa è il miglior alleato. I sintomi passeranno in pochi giorni in modo spontaneo. Tuttavia, se gli impegni della giornata sono pressanti, un aiuto può arrivare dagli spray decongestionanti vasocostrittori, solo per pochi giorni però.

I sintomi allergici meritano un trattamento più ampio e una gestione multidisciplinare. Lo spray cortisonico locale è efficace e può essere utilizzato in sicurezza per tutto il periodo dell'esposizione ad allergeni.

In entrambe le situazioni, ancor meglio nella quotidianità, il lavaggio nasale con soluzione fisiologica nella sua semplicità è efficace per diluire il muco in eccesso favorendone la spontanea rimozione da parte delle cellule ciliate della mucosa nasale. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

PERIMENOPAUSA: DI COSA SI TRATTA E QUANTO DURA?

La perimenopausa è un passaggio naturale e rappresenta l'intero periodo di transizione verso la menopausa, caratterizzato da una crescente irregolarità dei cicli mestruali.

Durante questa fase, le ovaie riducono progressivamente la produzione di ormoni sessuali – estrogeni, progesterone e androgeni – portando a un'alternanza o assenza dei cicli mestruali.

I sintomi, la durata e l'età di inizio della perimenopausa variano da persona a persona. In alcuni casi può iniziare già attorno ai 40 anni, mentre in altri può manifestarsi più tardi; questo periodo può durare solo pochi mesi, così come estendersi dai quattro ai dieci anni. La perimenopausa si conclude con la menopausa, a distanza di 1 anno dall'ultimo ciclo mestruale.



Quali sono i sintomi della perimenopausa? Ne parliamo con la professoressa **Nicoletta Di Simone**, responsabile del Centro Multidisciplinare per la menopausa dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA PERIMENOPAUSA?

Il primo segnale di perimenopausa è l'**irregolarità del ciclo mestruale**, che può cambiare di frequenza, durata e intensità. A queste variazioni si aggiungono sintomi simili a quelli della menopausa.

I **sintomi della perimenopausa** possono essere diversi, ma molte donne avvertono almeno uno dei seguenti:

- *vampate, soprattutto notturne*
- *aumento di peso, concentrato nella zona addominale*
- *secchezza vaginale e possibile fastidio durante i rapporti*
- *bisogno frequente di urinare*
- *insonnia, sbalzi d'umore, irritabilità o episodi depressivi*
- *riduzione della libido*
- *difficoltà a concentrarsi e problemi di memoria.*

QUALI SONO LE CAUSE DELLA PERIMENOPAUSA?

Le irregolarità del ciclo mestruale sono frequenti e fisiologiche in perimenopausa, ma è importante sapere che anche altre condizioni possono causare anomalie nel flusso mestruale. Per questo, in caso di modifiche nel ciclo, bisogna rivolgersi a un **ginecologo** per escludere cause diverse dalla perimenopausa. Oltre agli squilibri ormonali tipici di questa fase, infatti, possono provocare sanguinamenti anomali e alterazioni del ciclo condizioni come:

- *infezioni; fibromi; polipi endometriali; aborti spontanei*
- *terapie anticoagulanti; patologie ginecologiche neoplastiche.*

IL CENTRO MULTIDISCIPLINARE PER LA MENOPAUSA DI HUMANITAS

Il Centro offre alle **donne tra i 35 e i 65 anni** un percorso dedicato, sia in caso di perimenopausa, sia in caso di menopausa fisiologica o iatrogena, menopausa prematura e insufficienza ovarica prematura.

In presenza di alterazioni del ciclo mestruale o sintomi specifici sarà possibile accedere a un percorso diagnostico con il supporto di esami di laboratorio e strumentali, come la Densitometria Ossea a Raggi X (DEXA), la mammografia ed ecografia mammaria, e di un consulto clinico con specialisti in Ginecologia, Cardiologia, Endocrinologia, Reumatologia e Radiologia. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

LINFONODI DEL COLLO: A COSA SERVE L'ECOGRAFIA?

I linfonodi sono piccoli organi composti anche da cellule del sistema immunitario, che svolgono la funzione di primo filtro di difesa, intercettando sostanze tossiche, agenti infettivi e cellule neoplastiche ma anche infiammazioni, modificazioni ormonali o traumi.

Quando vengono esposti ad agenti estranei o a processi infiammatori, i linfonodi reagiscono ingrossandosi oppure modificando la loro morfologia e struttura.

L'**ecografia dei linfonodi** è comunemente impiegata in ambito clinico quando compaiono rigonfiamenti nodulari superficiali e profondi. Nel corpo umano sono presenti numerosi linfonodi, di cui molti si trovano in posizione superficiale o relativamente superficiale, per esempio: nel collo, nelle ascelle e nell'inguine. Queste regioni possono essere accuratamente valutate tramite ecografia.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Manuela De Crescenzo**, ecografista dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

INGROSSAMENTO DEI LINFONODI: I SINTOMI

Normalmente i linfonodi non sono palpabili. In alcuni casi però, possono ingrossarsi e diventare visibili anche alla persona. Questo ingrossamento può essere causato da varie condizioni patologiche e non patologiche, per esempio faringiti, infezioni in generale, problemi dentali ma anche variazioni del ciclo ormonale oppure tumori.

Durante un'infiammazione o infezione, l'ingrossamento dei linfonodi può essere accompagnato da dolore locale e, talvolta, da rossore cutaneo. Tuttavia, nelle prime fasi dell'interessamento, i linfonodi possono rimanere di dimensioni ridotte, anche se possono mostrare modifiche morfologiche durante l'esame ecografico.

L'ecografia permette di esaminare **le dimensioni e la forma dei linfonodi** e di individuare eventuali cambiamenti nella loro struttura e nel flusso sanguigno. Questo permette di differenziare con una buona probabilità i linfonodi infiammatori che non richiedono ulteriori controlli da quelli di aspetto dubbio.

QUANDO FARE L'ECOGRAFIA DEI LINFONODI?

L'ecografia dei linfonodi superficiali viene eseguita principalmente per due ragioni:

- Nei casi in cui si verifichi un **ingrossamento nodulare** a livello del collo, delle ascelle o dell'inguine o in qualsiasi regione del corpo.
- Nei casi di **patologie oncologiche**, sia per stadiazione che durante follow up, secondo prescrizione medica.

COME SI SVOLGE IN PRATICA L'ECOGRAFIA DEI LINFONODI?

Come tutti gli esami ecografici, **l'indagine non è invasiva**: viene applicato un gel sulla pelle nuda della zona da analizzare e vi viene appoggiata la sonda ecografica. Il gel ha la funzione di facilitare la trasmissione degli ultrasuoni, permettendo così di ottenere un'immagine ottimale.

Nel corso dell'esame vengono valutate diverse caratteristiche morfologiche che insieme all'anamnesi permettono, al medico ecografista, di fare una diagnosi oppure di decidere di richiedere un approfondimento con altre metodiche. (*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
Napoli	FT/PT	347 455 3537	31 Marzo
Arzano	FT/PT	333 967 5989	31 Marzo
Pomigliano	FT/PT	328 662 7954	26 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	335 549 9705	26 Marzo
Pomigliano Parafarmacia	FT/PT	info@inparafarmacia.it	26 Marzo
Frattamaggiore	FT/PT	338 784 0156	26 Marzo
Varcaturò Giugliano	FT/PT	351 887 1195	11 Marzo
Poggiomarino	FT/PT	333 634 4539	11 Marzo
Portici	FT/PT	081 776 30 74	03 Marzo
S. Antimo	FT/PT	345 111 6017	03 Marzo
Casoria	FT/PT	339 675 7995	03 Marzo
Boscotrecase	FT/PT	g.romano45@alice.it	21 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	21 Febbraio
Napoli	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio
Licola	FT/PT	334 703 5964	10 Febbraio
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio

ORDINE: Calendario Corsi ECM – Sessione PRIMAVERILE

Data	Argomento	Relatore	Crediti ECM
Mese di APRILE			
Giovedì 3 Aprile h. 21.00 Hotel Ramada	Intelligenza Artificiale in Farmacia Sede: Hotel Ramada	---	In accreditamento
Mercoledì 9 Aprile h. 21.00	Servizi di Telemedicina in Farmacia: esami cardiologici – interpretazione dei dati	M. Santomauro A. Guarino	4
Lunedì 14 Aprile h. 21.00	Medicazioni avanzate in Farmacia	Osp. Cardarelli	In accreditamento
Mercoledì 16 Aprile h. 21.00	La Malattia Venosa: Strategie di primo soccorso in Farmacia	Francesca Mosella	10 FAD
Lunedì 28 Aprile h. 21.00	Comunicazione Efficacia in Farmacia	N. Mancini	4
Mese di MAGGIO			
Lunedì 5 Maggio h. 21.00	Piccole Patologie in dermatologia e danni da raggi UV	G. Argenziano C. Giorgio	In accreditamento
Lunedì 12 Maggio h. 21.00	Valutazione delle Interazioni Farmaco - Farmaco nel Pz Politerapico	Edi Mattera	In accreditamento
Giovedì 22 Maggio h. 21.00	Sintomatologie Gastrointestinali Consigli Pratici – Ruolo del Farmacista	G. Nardone	In accreditamento
Lunedì 19 Maggio h. 21.00	Medicina di Precisione e di Genere: Ruolo del Farmacista	A. Maffettone B. Politi	In accreditamento
Lunedì 26 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA-1	S. Serao Creazzola E. Granata; A. Venturelli	3
Martedì 27 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 2 Nord	M. Fusco E. D'Ambrosio	3
Mercoledì 28 Maggio h. 21.00	Ispezioni in Farmacia ASL-NA 3 Sud	E. Nava C. Mancaniello; R. Menna	3

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



"ELDERCARE"
Giornate geriatriche di prevenzione
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	Farmacia S. Caterina	Caivano	1 Marzo	Farmacia Elifani	Meta
19 ottobre	Farmacia Cirino	Mugnano	8 Marzo	Farmacia Cifariello	Napoli
9 novembre	Farmacia Morrica	Marano	15 Marzo	Farmacia Visconti	Nola
16 novembre	Farmacia del Corso	Frattamaggiore	22 Marzo	Farmacia La Flora	Casalnuovo
23 novembre	Farmacia Procaccini	Napoli	29 Marzo	Farmacia Cannone	Napoli
30 novembre	Farmacia Associate	Afragola	5 Aprile	Farmacia Nocerino	Carbonara
7 Dicembre	Farmacia Guacci	Castellammare	12 Aprile	Farmacia dello Iacovo	Napoli
14 Dicembre	Farmacia Improta	Villaricca	3 Maggio	Farmacia Terranova	Napoli
21 Dicembre	Farmacia Zaccariello	Pozzuoli	10 Maggio	Farmacia Brignola	Giugliano
11 Gennaio 25	Farmacia Pezzullo	Qualiano	17 Maggio	Farmacia Iorio	Napoli
18 Gennaio	Farmacia Stabile	Napoli	24 Maggio	Farmacia Salvati	Napoli
25 Gennaio	Farmacia Palagiano	S. Agnello	31 Maggio	Farmacia Verdi	Giugliano
1 Febbraio	Farmacia Cantone	Arzano	7 Giugno	Farmacia Di Maggio	S. Antonio
8 Febbraio	Farmacia Maluvia	Pozzuoli	14 Giugno	Farmacia Cozzolino	Casoria
15 Febbraio	Farmacia Carraturo	Napoli	21 Giugno	Farmacia Cozzolino	Ercolano
22 Febbraio	Farmacia Petrone	Napoli			