



Associazione Volontari  
"Farma e Benessere"  
Cava de' Tirreni (SA)

# Farma&Benessere

Newsletter gratuita

11

## Informarsi per Prevenire 4.0

### Sommario:

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Occhio Rosso                          | 2 |
| Vitamina D                            | 2 |
| Risonanza Magnetica                   | 3 |
| Fisioterapia                          | 3 |
| Prevenzione in dermatologia           | 4 |
| Assicurazione "Long Term Care"        | 4 |
| Assistenza sanitaria domiciliare      | 5 |
| La Farmacia dei Servizi               | 6 |
| Reflusso gastroesofageo e trattamenti | 6 |
| Cucina e Benessere                    | 7 |
| Gravidanza a rischio                  | 7 |



Con l'avvento della **pandemia**, siamo stati costretti ad evitare luoghi affollati ed eventi conviviali per proteggere noi stessi, parenti ed amici.

I nostri **corsi gratuiti** sono continuati per due anni online sulle piattaforme associative.

Ora finalmente la **formazione** può tornare in presenza ed abbiamo per questo deciso di creare un **calendario** di eventi molto fitto per questo fine 2022 e per tutto il 2023.

Il **programma** degli incontri ed i moduli di iscrizione ai singoli eventi saranno di volta in volta presenti sul nostro sito istituzionale [www.farmaebenessere.it](http://www.farmaebenessere.it).

Obiettivo dell'Associazione "Farma e Benessere" ODV è promuovere il concetto di prevenzione sul territorio.

Destinatari della formazione saranno sia ai **cittadini** che i **sanitari** con corsi e convegni ECM specialistici suddivisi per argomenti.

Daremo vita da una vera e propria scuola di formazione 4.0 gratuita che prenderà il nome di "Farma e Benessere" **Accademy!**

Resta informato sulle nostre iniziative!



Segui le Rubriche su:

[www.farmaebenessere.it](http://www.farmaebenessere.it)



### Il Farmacista Risponde

Questo **servizio** nasce al fine di promuovere un'informazione pubblica corretta e indipendente, diffondere un'adeguata **cultura del farmaco** fondata sull'etica e la trasparenza, favorire un impiego sicuro e appropriato dei medicinali e orientare le scelte terapeutiche sulla base delle evidenze scientifiche.

La nostra volontà è stabilire e promuovere un rapporto fiduciario tra **farmacista** e **cittadino**, in linea con le esigenze di una società in continua trasformazione.

**INVIA LA TUA RICHIESTA**



**350.5008679**

### Ecografia vascolare e varici del dott. Vittorio Salvatore



L'**ecografia vascolare** è un esame diagnostico non invasivo che utilizza onde sonore ad alta o bassa frequenza, a

seconda del distretto da esaminare. L'esame permette la visualizzazione dei principali vasi sanguigni.

#### A cosa serve l'ecografia vascolare?

L'Esame ecografico vascolare è un'indagine che consente di studiare il calibro ed il flusso delle strutture vascolari arteriose o venose.

L'esame dell'**ecografia vascolare** è utile per valutare:

1. Ostruzione parziale dei vasi

2. Aterosclerosi
3. Trombosi venosa profonda
4. Situazione venosa/arteriosa degli arti inferiori e superiori
5. Insufficienza venosa con presenza di varici.

#### Chi può effettuare l'ecografia vascolare?

Tutti possono sottoporsi all'ecografia vascolare. L'ecografia è da considerarsi un esame privo di rischi e controindicazione, anche in caso di gravidanza presunta o in atto.

#### Come si svolge l'ecografia vascolare?

L'esame che dura circa 10-20 minuti non è assolutamente doloroso o invasivo. Al paziente viene spalmato un gel conduttore sulla superficie cutanea del tratto da esaminare, lo specialista muove

quindi sulla parte la sonda (trasduttore) che emettendo e ricevendo ultrasuoni produrrà immagini sullo schermo.

Alla fine dell'esame, il paziente non deve eseguire prescrizioni particolari e può immediatamente riprendere la sua normale attività.

#### Il dott. Vittorio Salvatore effettua:

- **Ecografia** dei vasi del collo con studio spessori delle arterie e valutazione presenza e caratteristiche della placca.
- **Ecografia** dei principali distretti vascolari degli arti superiori ed inferiori.



Segui le Rubriche su:

[www.farmaebenessere.it](http://www.farmaebenessere.it)

## L'occhio rosso: intervista al Dott. Alfonso Senatore - oculista

**Siamo con il Dr. Alfonso Senatore, medico chirurgo oculista. Ci dice innanzitutto di cosa si occupa e dove lavora?**



Grazie dell'introduzione, Dr. Barone. Mi lasci per prima cosa dire che è per me un onore nonché un vero piacere poter partecipare a questa Sua intervista per **Farma e Benessere**. Come correttamente diceva, la mia specializzazione medica è rivolta alla **diagnosi e alla**

**cura delle patologie degli occhi, o più in generale al benessere di tutto l'apparato visivo.** Lavoro come dirigente medico in Veneto presso l'Ospedale pubblico dell'Alto Vicentino, non lontano da Vicenza, dove quotidianamente svolgo la mia attività clinica e chirurgica. Ma sono originario di Cava de' Tirreni e molto legato alla mia terra.

**Dottore, a quali problematiche oculari (e non) può essere legata la presenza di un occhio rosso?**

Si tratta, di una manifestazione comune a moltissime **patologie dell'occhio**, più o meno gravi. Talvolta può essere anche semplicemente legato ad una emorragia che si è venuta a creare al di sotto della congiuntiva (più spesso in seguito ad un picco di pressio-

ne arteriosa o ad un piccolo trauma), talvolta invece si accompagna ad altri sintomi come **dolore**, fastidio alla luce, **secrezioni**, sensazione di corpo estraneo o calo della vista.

In tutti i casi è utile un **inquadramento accurato della problematica**, innanzitutto attraverso un consulto col medico di medicina generale o con il proprio farmacista di fiducia. Un **occhio rosso** può voler dire congiuntivite, blefarite, ma anche glaucoma o uveite.

Qualora non fosse efficace la terapia impostata diventa fondamentale la visita presso lo specialista. In generale la presenza di sintomi associati può già orientare il medico o il farmacista verso la corretta diagnosi. Qualora però il dolore fosse di grande intensità o ci fosse un abbassamento della vista significativo è indicata la **visita urgente** tramite pronto soccorso per escludere la presenza di rialzo acuto della pressione intra-oculare, infiammazioni interne all'occhio (uveiti) o presenza di corpi estranei.

**E' quindi importante non sottovalutare i sintomi associati all'occhio rosso. Ma può dirci qualcosa su quale possa essere un approccio terapeutico iniziale?**

**E' utile l'antibiotico in collirio in tutti i casi? E i cortisonici?**

Grazie della domanda, Dr. Barone. Mi permette così di sconfessare una delle cattive abitudini con cui dobbiamo confrontarci quotidianamente.

L'uso dell'**antibiotico** è assolutamente controindicato in prima linea, sia perché causa di resistenze da parte dei batteri, sia perché tossici per la superficie oculare. L'uso di **sostituti lacrimali** e di antisettici può essere un buon approccio iniziale nei casi in cui si sospetti una patologia infettiva che abbia causato occhio rosso. I cortisonici in collirio inoltre dovrebbero essere sempre di **prescrizione specialistica** perché possono causare il peggioramento di alcune infezioni (come quelle fungine o alcune forme di herpes) o essere addirittura causa di glaucoma e cataratta.

**Un interessante approccio, forse a volte difficilmente attuabile per i consolidati metodi in uso. Pensa che le nuove generazioni di medici e farmacisti sapranno cogliere l'importanza della corretta diagnosi e terapia dell'occhio rosso?**

Ne sono convinto, purché venga loro fatta una corretta **informazione scientifica**.

## Vitamina D ed "Integrazione alimentare" - Dott.ssa De Rosa

Prima della scoperta della **Vitamina D**, un'alta percentuale di bambini delle aree urbane, specialmente nelle zone temperate, andava incontro a **rachitismo**. C'era chi pensava che la malattia fosse dovuta a mancanza di aria pura e di raggi solari.



Le ricerche di Mellanby (1919) e di Huldschinsky (1919) dimostrarono che l'aggiunta di olio di fegato di merluzzo alla dieta e/o l'esposizione alla **luce solare** erano in grado di prevenire o di curare la malattia.

La **vitamina D**, dunque, è responsabile dell'assimilazione intestinale di calcio e fosforo e regola il loro **metabolismo**.

Per tale motivo svolge un ruolo importante nella formazione di ossa e denti. Recenti scoperte scientifiche hanno mostrato che la vitamina D non è importante unicamente per la salute delle ossa, ma per l'intero apparato motorio, in particolare per i muscoli.

La vitamina D è una vitamina cosiddetta **liposolubile**, vale a dire che si scioglie nei grassi e esistono in natura due forme principali: la vitamina D2 (**ergocalciferolo**) di origine vegetale, e la vitamina D3 (**colecalciferolo**) di origine animale.

La vitamina D, anche se presente in alcuni alimenti è prodotta dall'organismo in seguito all'esposizione della pelle al sole. La **radiazione ultravioletta**, infatti, trasforma un

grasso, simile al colesterolo, presente nella pelle in vitamina D3 (colecalciferolo).

La vitamina D prodotta nella pelle, o introdotta con la dieta e assorbita nell'intestino, passa poi nel sangue dove si lega a una proteina specifica che la trasporta ai diversi organi e tessuti.

Nel fegato e nel rene la vitamina D viene trasformata prima in **calcidiolo** e poi in **calcitriolo**, la molecola dotata di attività biologica.

Oltre alle azioni sul tessuto osseo, la vitamina D ne svolge numerose altre, raggruppate comunemente sotto il termine di azioni **extra-scheletriche** della vitamina D.

Tra queste è di particolare importanza il contributo della vitamina D al buon funzionamento del sistema di difesa dell'organismo (**sistema immunitario**). In particolare, la vitamina D è importante per l'attivazione della prima linea di difesa contro alcuni microrganismi patogeni poiché aumenta la capacità delle cellule del sistema immunitario, preposte a questa funzione, di eliminare microrganismi. Inoltre la vitamina D ha la capacità di **modulare la risposta infiammatoria** controllando il grado di attivazione di molte cellule del sistema immunitario e la produzione di fattori che intervengono nell'infiammazione.

Alcune linee di Ricerca hanno suggerito una possibile associazione tra omeostasi della vitamina D e malattie infettive, metaboli-

che, tumorali, cardiovascolari e immunologiche, e al momento sono in corso numerosi studi sulla correlazione tra la severità dell'infezione da **COVID-19** e i livelli di vitamina D.

I fattori di rischio più comuni di carenza di vitamina D sono: **fumo di sigaretta**, età avanzata, obesità, allattamento al seno (il latte materno è una scarsa fonte di vitamina D), **morbo di Crohn**, celiachia, bypass gastrico, insufficienza renale ed epatica, patologie dermatologiche estese come psoriasi, vitiligine, dermatite atopica.

Purtroppo, in caso di carenza, non c'è sintomatologia manifesta, dunque la diagnosi avviene principalmente tramite **esami del sangue**.

Alle nostre latitudini, per mantenere un livello adeguato di vitamina D, da marzo a novembre è sufficiente un'esposizione alla luce del sole di circa il 25% della superficie corporea, per almeno 15 minuti 2-3 volte alla settimana. Nei restanti mesi, invece, l'intensità dei raggi solari è insufficiente a convertire il precursore in vitamina D e per questo motivo l'esposizione solare può non bastare.

In questo periodo determinate categorie dovrebbero controllare il proprio livello di vitamina D e valutare con il **medico** l'eventualità di assumere integratori e/o farmaci.

Dott.ssa Concetta de Rosa  
Medico di medicina generale





## NUOVA RISONANZA MAGNETICA DI ALTO CAMPO - 1.5T - PER ESAMI DEL CORPO INTERO A CAVA DE' TIRRENI



Nell'anniversario dei 25 anni della sede di Via Atenolfi, il Centro di Radiologia e Terapia Fisica – CRTF - ha voluto dare un segnale di ulteriore rinnovamento al passo con i tempi, dotandosi di una nuova **Risonanza Magnetica di alto capo (1.5T -INGENIA EVOLUTION-)** per esami del corpo intero. Il nuovo apparecchio rappresenta quanto di più aggiornato ci sia nel campo, offrendo la possibilità effettuare esami sempre più precisi con tecnologia di avanguardia e offrendo nel contempo maggiore confort al paziente (tunnel largo e confortevole, ambiente rilassante e comodo, possibilità di ascoltare musica o radio durante l'esame) con tempi di esecuzione ridotti al minimo senza per questo alterare la qualità degli esami effettuati grazie alla tecnologia di avanguardia di cui è dotata la nuova macchina.

## FISIOTERAPIA

CRTF eroga prestazioni **di Fisioterapia e FisiokinesiTerapia.**

La FisiokinesiTerapia comprende trattamenti fisioterapici manuali e terapie fisiche che consentono di trattare patologie di interesse ortopedico, traumi, malattie reumatologiche, disordini neurologici, disordini posturali e il benessere psico-fisico.

## POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

Presso il Poliambulatorio di CRTF in via O. di Giordano 15 operano numerosi medici specialisti.

## Prevenzione in "dermatologia" a cura del Dott. Francesco Ragni

**Dottore, grazie per aver accettato la nostra intervista. Lei di cosa si occupa?**



Sono un **medico**, libero professionista con specializzazioni in **Dermatologia e Venereologia, Medicina Legale e Medicina del Lavoro**, con vari master in dermatologia, medicina estetica e nella valutazione del danno alla persona. Attualmente svolgo la libera professione come **dermatologo e medico legale** in qualità di consulente di parte e tecnico per conto dei Tribunali della provincia di Salerno, anche nell'ambito della responsabilità professionale per danno estetico.

**Parliamo di prevenzione in dermatologia!**

La **prevenzione primaria** è l'insieme degli interventi, comportamenti e stili di vita volti a prevenire l'insorgenza di malattie. In ambito dermatologico, così come in tutto gli altri campi medici, è fondamentale, oltre che prescrivere terapie, educare il paziente ad adottare comportamenti e stili di vita

che siano in grado di mantenere lo stato di salute della pelle e prevenire l'insorgenza di patologie. Per **prevenzione secondaria** si intende invece la diagnosi precoce delle malattie, fondamentale per poter mettere in atto interventi terapeutici precoci e mirati, volti a migliorare l'andamento della patologia. E' il caso dell'acne giovanile, dell'idrosadenite suppurativa, della dischieratosi cutanea, del **melanoma cutaneo**, dei carcinomi cutanei ed altre dermatosi. La pelle può essere spia di numerose patologie sistemiche (che colpiscono cioè più apparati e organi). Tanto per fare un esempio, l'infiammazione cutanea può promuovere la comparsa di **malattie cardiovascolari**, patologie reumatiche e respiratorie.

**Fra le patologie più gravi ci sono sicuramente i tumori cutanei come il melanoma. Ci può spiegare come prevenirli?**

Nel campo dermatologico è basilare la prevenzione dei **tumori della pelle**, soprattutto del melanoma cutaneo e dei carcinomi cutanei. Per Melanoma si intende un

tumore maligno della pelle, che può colpire qualsiasi parte del corpo, provocato dalla proliferazione incontrollata dei melanociti, ovvero le cellule che producono il pigmento cutaneo, la melanina. Il principale fattore di rischio del melanoma maligno è rappresentato dall'eccessiva esposizione alla luce ultravioletta (raggi UVB-UVA). Un'attenta valutazione dei nei può infatti essere utile per individuare, diagnosticare e agire in tempo sui melanomi. L'autoesame periodico dei nei, tenendo conto della regola dell'ABCDE, è sicuramente uno degli strumenti principali per individuare una lesione a rischio.

**Com'è possibile prenotare una visita di controllo presso il suo studio?**

Effettuo visite presso lo studio in Via Vincenzo Virno, 31 Cava de' Tirreni e presso la Parafarmacia In Forte Salute situata in Via G. Gigantino, 7 Cava de' Tirreni.

**Info e prenotazioni**

tel. 089.0481533; cell. 347.8562098, studio: 089.341025; dotragni@gmail.com

## Protezione Assicurativa per il tuo futuro "Long Term Care"

Una **protezione** per la tua persona, il tuo nucleo familiare e il futuro di chi ti è più caro è alla base della serenità di ognuno di noi.

Secondo la piramide di Maslow per ognuno di noi sono presenti 3 tipi di bisogni. Bisogni primari, bisogni sociali e bisogni del se.

È chiaro che come nostra primaria necessi-

tà ci siano i **bisogni fisiologici**, come nutrirti o dormire.

Subito dopo, il nostro istinto ci porta a ricercare le soluzioni per soddisfare i nostri bisogni di **sicurezza**, una protezione per ripararci da un evento inaspettato e che potrebbe coglierci economicamente impreparati.

La nostra salute e quella dei nostri cari

rappresenta la principale fonte di preoccupazione nel corso della vita.

**Quale può essere una delle soluzioni per tutelarsi?**

Cos'è una protezione assicurativa per la **Long Term Care?** (LTC).

La **Long Term Care** è un'assicurazione che copre le spese derivanti dall'impossibilità di svolgere autonomamente le normali funzioni della vita quotidiana, con conseguente menomazione dell'autosufficienza.

Tale polizza, perciò, viene acquistata per proteggersi dal rischio di non autosufficienza in **età avanzata**, quando risulta particolarmente utile avere una somma per pagare una **badante** o una **casa di cura** o per avere la necessaria assistenza.

Avere un'adeguata **copertura assicurativa** permette di programmare e prevenire il nostro futuro per proteggere tutto ciò che ami.

**Contattaci** per scoprire di più per te e per i tuoi cari!



cover insurance®  
brokers' network

Tel. 089.2965359

coverinsurancesrl@gmail.com

 #coverinsurance

## "Operatori Socio Sanitari" ed Assistenza Sanitaria domiciliare

L'**Operatore Socio Sanitario** a domicilio (OSS) è il professionista che si occupa di prestare **cure di base** a persone non autosufficienti e impossibilitate a uscire dalla propria abitazione.

Dunque, nel 2001 l'Accordo tra il Ministero della Sanità, il Ministero per la solidarietà sociale, le Regioni e le province autonome di Trento e Bolzano ha deciso di istituire la figura professionale dell'OSS.

Negli ultimi anni questa figura sta diventando sempre più ricercata sia in strutture sanitarie sia per **assistenza a domicilio**.

Il **FaRo Assistenza** offre un servizio domiciliare effettuato da soli Operatori Socio Sanitari con certificazione!

L'operatore socio sanitario a domicilio si occupa dei bisogni fondamentali di soggetti totalmente o parzialmente non autosufficienti.

Il suo compito prioritario è, appunto, individuare le necessità di vita quotidiana dell'assistito e offrirgli aiuto per poterle svolgere. In questo modo, favorisce il suo benessere e la sua autonomia.

Svolge anche attività di supporto infermieristico di base, come bendaggi e rilevamento dei parametri vitali. Sempre, però, dopo

aver ricevuto istruzione dell'infermiere.

### Mansioni OSS a domicilio: quali sono?

Sul piano esecutivo, poi, l'operatore socio sanitario aiuta la persona effettuando determinate attività di sostegno.

Vediamole ora nel dettaglio.

### Assistenza di base

L'OSS assiste i pazienti totalmente o parzialmente non autonomi nelle funzioni di vita quotidiana, nella cura e nell'igiene personale. Oltre a questo, indica la corretta assunzione di farmaci.

### Supporto all'assistito

Questa figura aiuta il soggetto nell'espletamento delle funzioni fisiologiche, preparando e somministrando pasti e diete.

### Sostegno alla deambulazione

L'operatore socio sanitario agevola il soggetto negli spostamenti, indicando l'uso corretto di presidi, ausili e attrezzature. Inoltre, lo alza dal letto e lo trasporta mediante l'uso di barelle o di carrozzine.

### Svolgimento di compiti domestici

Il professionista effettua anche lavori di pulizia e disinfezione dell'ambiente di

vita e di cura della persona.

### Attività sociali

L'OSS esegue anche interventi di carattere sociale per promuovere il benessere psicologico del soggetto.



## Il FaRo Assistenza Napoli, Salerno e Avellino

Per essere aggiornato su servizi, iniziative ed attività!

**089-9712934**

[www.ilfaroassistenza.it](http://www.ilfaroassistenza.it)

## Analisi del sangue "a domicilio" Il FaRo Assistenza

Il **Centro di Servizi Sanitari ed Assistenza** "Il FaRo Assistenza" offre un servizio di **infermieri a domicilio** selezionati sulla base dell'esperienza maturata in attività ospedaliere e domiciliari.

Gli interventi di assistenza infermieristica sono **programmati** con il nostro supporto in funzione delle esigenze specifiche del richiedente.

E' possibile programmare l'invio dell'infermiere occasionale oppure organizzare gli interventi in cicli a seconda dei bisogni del paziente.

Soluzioni personalizzate per ogni tipologia di intervento: **emergenziale, occasionale o**

**programmato**.

Fra i nostri servizi offriamo il **prelievo del sangue** e l'invio del **referto** direttamente a domicilio!

La nostra **mission** è mantenere le persone di più a lungo possibile a casa, assistite correttamente e in sicurezza!

Questo incide sul **benessere** non solo del paziente ma di tutta la famiglia.



### L'infermiere professionale a domicilio è in grado di effettuare:

- Meditazioni semplici o complesse
- Medicazione piaghe da decubito
- Cateterismi (cambio catetere)
- Somministrazione farmaci orali, intramuscolari o per via endovenosa
- Prelievo di sangue o raccolta di liquidi biologici mediante esami estemporanei
- Sondaggio gastrico o duodenale a scopo nutrizionale
- Manipolazione e controllo di drenaggi
- Rilevazione parametri vitali e valori (temperatura, polso arterioso, pressione arteriosa, atti respiratori, diuresi, peso corporeo)



Segui le Rubriche su:

[www.farmaebenessere.it](http://www.farmaebenessere.it)

### Prenota la Tua Consulenza

**Dermatologica  
Ginecologica  
Nutrizionale  
Oculistica  
Odontoiatrica  
Osteopatica  
Proctologica  
Psicologica  
Urologica**

**089-9712934**



## Reflusso gastroesofageo: intervista al Dott. Mariano Sica



Intervista al **dr. Mariano Sica** medico specialista in **Gastroenterologia ed Epato-logia** presso il polo ospedaliero G. Fucito di Mercato San Severino, afferente all' Azienda Ospedaliera Universitaria San Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona, con l'incarico di base per la patologia bilio-pancreatica e di **endoscopia operativa** (Ecoendoscopia e ERCP).

Tra i disturbi gastrointestinali la malattia da **reflusso gastroesofageo**, insieme alla **sindrome del colon irritabile** (dolori addominali associati a turbe dell'alvo, dopo esclusione di patologie organiche), la stipsi cronica e la dispepsia funzionale (digestione lenta, epigastralgia) è tra le condizioni con la più alta prevalenza.

In particolar modo la malattia da **reflusso gastro-esofageo** è presente con una frequenza che varia dall'8 al 33% nel mondo occidentale e coinvolge tutte le fasce d'età ed entrambi i sessi. La malattia ha un andamento cronico recidivante. Solo una minoranza dei pazienti con sintomi più frequenti o persistenti si rivolge al medico. La maggior parte dei pazienti, invece, presenta **sintomi intermittenti** e spesso non consulta un medico, ma assume spontaneamente farmaci sintomatici. Fattori di rischio importanti sono: l'obesità, il fumo, il consumo di alcolici e i pasti grassi.

Il **reflusso gastroesofageo**, è la fisiologica risalita del contenuto acido dello stomaco

verso l'alto in esofago. La quantità di acido che risale nell'esofago, però, di solito dopo i pasti è limitata e non arreca danni o disturbi. Tuttavia, quando diviene troppo intenso e frequente provoca tutta una serie di disturbi configurandosi nella malattia da reflusso gastroesofageo.

Anatomicamente esofago e stomaco sono collegati da una "valvola" chiamata sfintere esofageo inferiore (LES) o cardias, la cui chiusura impedisce che il contenuto dello stomaco acido per la presenza dei succhi gastrici risalga nell'esofago. Quando il LES non funziona bene perché beante, incontenente o per la presenza di un'ernia jatale (risalita dello stomaco sopra il diaframma, quindi malfunzionamento della valvola) l'acido risale arrecando sintomi fastidiosi e talora l'infiammazione dell'esofago (esofagite).

Il paziente lamenterà bruciore retrosternale e rigurgito (risalita di cibo acido), ma anche sintomi non tipici come dolore al petto, tosse stizzosa, mal di gola, alterazioni del tono della voce (raucedine e disfonia). Solitamente la **diagnosi** è clinica dettata dai sintomi, ma in presenza di segni e sintomi d'allarme (calo ponderale, disfagia, anemia, familiarità per tumore) o in caso di inefficacia della terapia farmacologica ottimizzata (per dosaggio e durata) è mandatoria la gastroscopia.

Una prima **arma terapeutica** è la modifica dello stile di vita: l'educazione alimentare, corrette abitudini alimentari, non abusare di cibi reflussogeni (grassi, alcolici, cioccolato, caffè), attività fisica, calo ponderale,

una corretta igiene del sonno, evitare di assumere la posizione supina subito dopo il pasto e lasciar trascorrere almeno 3 ore prima di coricarsi, alzare un po' la testata del letto rispetto ai piedi

Tra i **farmaci** per il reflusso e tra i più prescritti in **Italia** vi sono gli inibitori di pompa protonica che riducono la produzione di secrezioni acide nello stomaco. Sono farmaci che richiedono prescrizione medica. Questi farmaci vanno presi a digiuno almeno 30 minuti prima di colazione per almeno 4-8 settimane a seconda del parere medico. E' preferibile fare questa terapia ciclicamente ripetendola nei periodi di maggiore riacutizzazione dei sintomi (al cambio di stagione), piuttosto che cronicamente per lunghi periodi di tempo.

Altri farmaci che non richiedono prescrizione medica sono gli **antiacidi** che tamponano l'acidità gastrica e vengono utilizzati al bisogno. Gli antiacidi vanno assunti almeno 30 minuti dopo i pasti e la sera prima di andare a letto.

### Prenotare una visita:

- Studio **Nocera Inferiore**  
348.7064672
- Studio **Cava de' Tirreni**  
089.462434

Dott. Mariano Sica  
Gastroenterologo

## "Farmacia dei Servizi" Dott. Ferdinando Maria de Francesco

Intervista al Presidente dell' **Ordine dei Farmacisti di Salerno**.



Per quanto possa sembrare strano da osservare, il **farmacista** è sostanzialmente rimasto fedele all'essenza della sua natura di professionista centrato sui bisogni della persona in due aspetti fondamentali della salute: la **prevenzione** e la **cura**.

Nel corso del tempo, le mutazioni della realtà da un punto di vista **sociosanitario** hanno visto accrescere la necessità di un "provider della salute", di un professionista in grado anche di raccordare gli interventi operati sul paziente dagli altri professionisti sanitari a quelli generati dalle singole scelte individuali. Tutto questo nel segno della prossimità, della vicinanza intesa come disponibilità nello spazio e nel tempo, ma anche nel vissuto quotidiano di ciascun paziente che, prima ancora di essere considerato tale, va "interpretato" come **Persona**, nella sua dimensione materiale ma anche in quella comportamentale ed emotiva.

La sciagura della Pandemia di **Covid19** ha reso visibile maggiormente questo ruolo: ovunque e sempre un **farmacista** ha potuto essere vicino alla popolazione che comunque

ha continuato a soffrire di tutte le patologie preesistenti e ha continuato a doversi curare con il maggior gravame di una condizione più severa dovuta alla solitudine forzata e al timore di un futuro incerto.

E proprio in quegli orrendi momenti il Farmacista, chiamato alla **massima collaborazione** ha saputo evolvere parte del suo bagaglio cognitivo per indirizzarlo verso un settore più ampio rispetto a quello già posseduto, si è rimboccato le maniche in una formazione ancora più specifica e più adeguata alla nascente esigenza di salute sul territorio.

Definire, quindi, chi è oggi il farmacista sarebbe riduttivo nella misura in cui si darebbero confini alla potenzialità che questa professione ha nei confronti dei bisogni della collettività che, come è naturale che sia, sono velocemente mutevoli in funzione di quanto accade nel mondo circostante.

Direi sia importante vedere il Farmacista un una chiave dinamica che, tempo per tempo e luogo per luogo, riesce a tradurre in azioni la energia cognitiva che possiede, trasformando le azioni in un progetto che pone realmente al centro dei processi sanitari il paziente con le sue poliedriche esigenze. La **Farmacia dei Servizi**, che vede la **Regione Campania** impegnata nella sperimentazione per la remunerazione delle

prestazioni e funzioni assistenziali erogate dalle farmacie con oneri a carico del Servizio Sanitario Nazionale, è, e sarà, la fucina nella quale si potrà iniziare a delineare il grande balzo.

Da tempo molte farmacie si sono impegnate ad offrire sempre maggiori servizi alla popolazione, con **oneri** alle volte a carico del cittadino o a volte con sperimentale spirito volontaristico; servizi spesso espressi in modo non uniforme sul territorio, ma seguendo una priorità di interventi estemporanea sull'onda delle necessità avvertite.

Definire un certo numero di prestazioni, quelle che emergeranno come maggiormente ottimizzanti l'impiego delle risorse, sarà la prossima frontiera da raggiungere per vedere ampliata ancor di più l'assistenza al cittadino, nella ineludibile evidenza che le risorse sono sempre limitate ma non insufficienti se organizzate da una regia che della loro ottimizzazione reale fa imperativo categorico.

Il futuro non sarà meno difficile del passato ma, se preparato in modo adeguato, saprà essere produttivo e migliore per una progressione della salute come reale bene per l'individuo e per la collettività.

Dott. Ferdinando Maria de Francesco  
Farmacista - Ordine dei Farmacisti

## "Cucina e Benessere": Rubrica a cura della Dott.ssa Giada Carleo



Con l'inverno ormai alle porte, le giornate di **maltempo** e le **temperature** che si abbassano sempre più, non è raro che ad un certo punto si inizi ad aver mal di gola, a starnutire, a soffiarsi il naso e a sentirsi non proprio in forma.

Ecco delle **buone abitudini** per supportare il sistema immunitario nel compito di non ammalarsi.

**Mangiare abbondantemente vegetali di stagione.** Come accade in ogni stagione, la natura mette a disposizione tutto il necessario per resistere all'arrivo del freddo e dell'inverno. Proprio per questo non dovreb-

bero mai mancare sulla tavola frutta e verdura di stagione: via libera ad arance rosse, melograno, zucca, carote, cavoli e cavolini di Bruxelles, limoni, kiwi e barbabietole che grazie alla presenza di sostanze come antocianine, carotenoidi, Vitamina C e quercetina potenziano le difese immunitarie dell'organismo.

**Associare in tutti i pasti carboidrati e proteine.** Le proteine sono importanti non solo per fare i muscoli, ma anche per il sistema immunitario, che necessita di un incessante rifornimento per la produzione di anticorpi e per rimpiazzare le proprie cellule. Proprio per questo è importante bilanciare i nutrienti a tutti i pasti, a partire dalla prima colazione.

**Movimento.** Muoversi con regolarità migliora le capacità antiossidanti e antinfiammatorie spontanee dell'organismo e ha un'azione immunomodulante.

Il corretto **stile di vita** rappresenta un tassello fondamentale nella prevenzione delle malattie invernali.

Oltre a questo è possibile **integrare** l'alimentazione con **supporti minerali**, vitaminici e fitoterapici con l'obiettivo di aumentare le difese immunitarie.

**Passa in farmacia per un consiglio personalizzato!**



**Dott.ssa Giada Carleo**  
Farmacia del Duomo

### Zuppa di Zucca ai sapori orientali



#### Ingredienti:

½ cipolla  
15 g olio di oliva ev  
1 kg di zucca tagliata a dadi  
600 cc brodo (anche vegetale)  
1 cucchiaino di curcuma  
½ cucchiaino di zenzero e di  
noce moscata  
200 g di yogurt naturale intero  
50 g di panna

#### Preparazione:

Ricetta facile. Sfrutta le note proprietà benefiche **antinfiammatorie** ed **immunostimolanti** della curcuma e dello zenzero.

Tagliare la cipolla finemente e fare un soffritto con l'olio, mettere la zucca e l'acqua in una pentola e cuocere 15 minuti, frullare il tutto fino ad ottenere una salsa omogenea aggiungere tutte le spezie, la panna e lo yogurt, amalgamare il tutto. Servire guarnendo con uno sbuffo di panna montata.

.....NON DIMENTICATE NOI SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

## "Gravidanza a rischio" Dott. Mario Polichetti

### Che cos'è una gravidanza a rischio?

La **gravidanza a rischio** è quella gravidanza che presenta complicazioni o fattori associati che possono influire sulla salute della madre e del feto.



Attualmente si quantifica che circa il **10%** delle gravidanze siano considerate ad alto rischio.

### Sintomi della gravidanza a rischio

La **gravidanza** avviene in modo diverso per ogni donna, ma ci sono alcuni segnali di allarme per cui occorre rivolgersi subito al medico:

- **Febbre alta** (superiore a 38 gradi), poiché la febbre alta per un periodo di tempo prolungato (di diversi giorni) può danneggiare il feto;
- **Dolori** a un lato del ventre durante la gravidanza iniziale, perché potrebbe trattarsi di una gravidanza extrauterina;
- Dolori, **fastidi** e sangue durante la minzione;
- **Vomito** continuo e incessante;
- Tosse con **sangue**;
- **Diarrea** frequente e prolungata, che dura diversi giorni, a volte associata a muco o sangue;
- Forti **mal di testa** accompagnati da disturbi visivi come vista offuscata o visione di macchie;
- Gonfiore delle mani, caviglie o viso possono essere un sintomo di **preeclampsia**;

- **Dolore addominale** sotto forma di contrazioni molto intense e incessanti;
- **Sanguinamento vaginale** costante, che può essere indice significativo di un rischio d'aborto;
- Diminuzione significativa dell'attività o del **movimento fetale** a partire dal quinto mese di gestazione.

### Quali sono le cause di una gravidanza a rischio?

I principali fattori che possono influire in una gravidanza a rischio sono:

#### • L'età della mamma

Le madri oltre i 35 anni possono presentare elementi di rischio come fibromi, aumento della pressione sanguigna, possibilità che il bimbo nasca con malattie cromosomiche.

#### • Il peso della mamma

Se la madre pesa meno di 45 kg il bambino può nascere sottopeso, se invece soffre di obesità allora c'è probabilità che il bebé sviluppi il diabete gestazionale, e se è alta meno di 1,60 m o ha un bacino stretto aumentano le possibilità di parto prematuro.

#### • La salute materna

Alcune malattie della madre possono causare aborti, come l'**ipertensione**, le malattie cardiache, le malattie della tiroide, il diabete, le malattie renali, le malattie respiratorie, i problemi di coagulazione, ecc

#### • Le sostanze teratogene.

Sono chiamati teratogeni gli agenti che interferiscono con lo sviluppo del feto e

causano anomalie, come alcuni farmaci, **alcool**, cocaina o radiazioni a raggi X, UV o UVB.

### Si può prevenire?

Durante la **gravidanza**, cercare sempre di evitare, per quanto possibile, i fattori che possono portare a complicazioni per il feto.

Quindi, è fondamentale portare avanti un costante **programma di controllo ginecologico** della gravidanza per rilevare eventuali anomalie, così come prevenire i malanni ed evitare l'esposizione a sostanze teratogene.

In molti casi, se una **gravidanza** mantiene un controllo globale dei rischi e un monitoraggio costante, il feto può nascere senza presentare gravi complicazioni per sé o la madre.

**Visite frequenti** e una buona cura della mamma sono fattori essenziali durante una gravidanza ad alto rischio.



Dott. Mario Polichetti, ginecologo, responsabile del reparto **"Gravidanza a rischio"** presso l'azienda ospedaliera universitaria "San Giovanni di Dio e Ruggi d'Aragona di Salerno".



Farma&Benessere



Cava de' Tirreni (SA)

Tel. 3505008679

E-mail: [farmaebenessere@libero.it](mailto:farmaebenessere@libero.it)

"Non chiedetevi solo cosa la collettività può fare per voi, ma anche cosa potete fare voi per la collettività."

*John Fitzgerald Kennedy*

Siamo su Internet!  
[www.farmaebenessere.it](http://www.farmaebenessere.it)

L'Associazione di Volontariato No Profit  
"Farma e Benessere" nasce a Cava de' Tirreni  
nel Marzo 2013 ad opera di un gruppo di giovani  
professionisti della salute e non.

Se sei un'azienda o un privato interessato ad  
aiutarci e a sostenere le nostre attività,  
puoi contattarci attraverso una mail:

[farmaebenessere@libero.it](mailto:farmaebenessere@libero.it)

Puoi iscriverti gratuitamente  
all'Associazione fornendo un  
valido aiuto a te e a chi ti sta  
intorno.



## Farmacia del Duomo

**Dott. Antonio CARLEO**

VASTO ASSORTIMENTO DI SPECIALITÀ MEDICINALI,  
OMEOPATIA, MACROBIOTICA, ERBORISTERIA, DIETETICI,  
DERMOCOSMETICI, ORTOPEDICI, SANITARI

CORSO UMBERTO I, 216 - Tel. e Fax 089 341653  
CAVA DE' TIRRENI (SA)

E-mail: [farmaciacarleo@gmail.com](mailto:farmaciacarleo@gmail.com)

# IL FARO

Servizi Sanitari e Assistenziali

**089.9712934 H24**

Essere presenti, sempre!

## Probiolog<sup>®</sup>

### IMMUNITÉ



Il sostegno alle  
**DIFESE IMMUNITARIE**

**Bifidobacterium  
lactis BL-04**  
2 miliardi UFC\*\*

**Vitamina C  
Vitamina D  
Zinco**

**Estratto secco  
di radice  
di Echinacea**



Confezione  
da 28 bustine



**Bustine DUOCAM<sup>®</sup>**  
per preservare i principi attivi



BIOLOGIA MOLECOLARE (PCR)

CHIMICA CLINICA

CITOLOGIA

DIAGNOSI PRENATALE

EMATOLOGIA

PRELIEVO DOMICILIARE GRATUITO

GENETICA MEDICA

IMMUNOLOGIA

ISTOLOGIA

MICROBIOLOGIA

TOSSICOLOGIA



#laboratoriminerva



**089 464403**

Condividimi:



[lab.minerva@libero.it](mailto:lab.minerva@libero.it)

## TUTTI PRODOTTI ARTIGIANALI E DECORATI A MANO



*L'Arte in...  
ceramica vietrese*

Corso Italia, 40

80144 Secondigliano - Napoli

+39 339 4758027

[info@arteincericavicetrese.it](mailto:info@arteincericavicetrese.it)



**SCOPRI  
LE ULTIME  
NOVITA'!**