

FARMACOM

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno III - Numero 5 - SETTEMBRE/OTTOBRE 2018

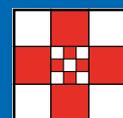


**ED ECCO A VOI
IL MAGAZZINO!**

**Poco conosciuto, ma di vitale importanza
per l'attività delle farmacie e non solo**

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 **Mylan**
Better Health
for a Better World



**RAVENNA
FARMACIE
Srl**

LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA FARMACIE

Comunale n. 1

Via Berlinguer, 34 • Ravenna
Tel. 0544 404210 • Fax 0544 407473
comunale1@farmacieravenna.com



Comunale n. 2

Via Faentina, 102 • Ravenna
Tel. 0544 460636 • Fax 0544 461557
comunale2@farmacieravenna.com



Comunale n. 3

Via Po, 18 • Porto Corsini Ravenna
Tel. 0544 446301 • Fax 0544 441162
comunale3@farmacieravenna.com



Comunale n. 4

Via Nicolodi, 21 • Ravenna
Tel. 0544 421112 • Fax 0544 423821
comunale4@farmacieravenna.com



Comunale n. 5

Via delle Nazioni, 77 • Marina di Ravenna
Tel. 0544 530507 • Fax 0544 531683
comunale5@farmacieravenna.com



Comunale n. 6

Via Giannello, 3 • Fornace Zarattini
Tel. 0544 212835 • Fax 0544 216317
comunale6@farmacieravenna.com



Comunale n. 7

Via Bonifica, 6 • Porto Fuori Ravenna
Tel. 0544 433021 • Fax 0544 432503
comunale7@farmacieravenna.com



Comunale n. 9

Viale Petrarca, 381 • Lido Adriano Ravenna
Tel. 0544 495434 • Fax 0544 495434
comunale9@farmacieravenna.com



Comunale n. 10

Via 56 Martiri, 106/E • Ponte Nuovo Ravenna
Tel. 0544 61088 • Fax 0544 476553
comunale10@farmacieravenna.com



Comunale 1 Pinarella

Viale Tritone, 13 • Pinarella di Cervia Ravenna
Tel. 0544 987105 • Fax 0544 987105
comunale.pinarella@farmacieravenna.com



Comunale Cotignola

Via Matteotti, 55 - Cotignola Ravenna
Tel. 0545 40119 • Fax 0545 40119
comunale.cotignola@farmacieravenna.com



Comunale 2 Malva

Via Martiri Fantini, 86/a - Cervia
Tel. 0544 977650 • Fax 0544 977141
comunale2cervia@farmacieravenna.com



Comunale Alfonsine

C.so Matteotti, 58 • Alfonsine
Tel. 0544 81253 • Fax 0544 84642
comunale.alfonsine@farmacieravenna.com



Comunale S. Rocco

Piazza B. Emaldi, 4B • Fusignano
Tel. 0545 50133 • Fax 0545 953866
farmcofusignano@racine.ra.it

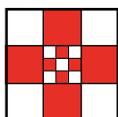


Comunale n. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 • Ravenna
Tel. 0544 402514 • Fax 0544 407713
comunale8@farmacieravenna.com



Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno - Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno





In copertina:
Alcuni componenti del team del Magazzino con il direttore Giovanni Bacchini (davanti a destra).

ENTRIAMO IN FARMACIA
Ed ecco a voi il magazzino! 4

APPROFONDIMENTO
Importanza e tutela delle articolazioni 6

INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE

PREVENZIONE E CURA
Pediculosi? Nessuna vergogna 9

CURA DEL BAMBINO
Il massaggio infantile AIMI 10

PREVENZIONE E CURA
La cura dei capelli 12

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA
Farmaci in gravidanza 15

PAGINE OMEOPATICHE
Influenza e sindromi influenzali 18

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
redazione: redazione@fctorinospa.it

Hanno collaborato a questo numero
Giovanni Bacchini,
Letizia Fabbri,
Stefania Gitto

Collaborazione grafica
Ravenna Farmacie s.r.l.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.



Tiratura 5.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

UNA DATA, UNA LEGGE, ANNI DI VUOTO

Il 10 ottobre è ormai una data per 'ricordare' il tema della salute mentale. Un modo per aumentare la consapevolezza su un mondo ampio, variegato, multiforme, che va dallo stress lavoro correlato e l'insonnia e arriva alla schizofrenia più grave. La salute mentale è un osservatorio privilegiato delle enormi contraddizioni della nostra società, in quanto si occupa dei disagi psichici che per loro natura riguardano il rapporto tra le persone e il mondo.

Il 10 ottobre è un modo per dare dignità ai problemi della salute mentale. Problemi che in realtà riguardano tutti, perché parlano di una sofferenza sommersa eppure presente, palpabile nell'esperienza quotidiana dei più.

Il 10 ottobre 2018 è un anniversario particolare: 40 anni dell'entrata in vigore della legge 180, impropriamente detta "legge Basaglia" dal nome del medico psichiatra che fu stimolo dei principi ispiratori ma che non vide in essa concretizzarsi completamente il progetto basato su nuovi modelli di cura, illuminate modalità di presa in carico dei pazienti e supporto alle famiglie dei malati.

Il territorio del nostro Paese conserva le tracce di questi quarant'anni e dei decenni precedenti di storia della psichiatria: edifici che ancora oggi si ergono a perenne memoria di quella cultura basata sull'allontanamento e sullo stigma.

Nel luglio 2015, il tredicesimo meeting nazionale della Rete città sane Oms era dedicato alla riqualificazione urbana e alle sue potenzialità per una nuova qualità della vita nelle città. In quell'occasione vari luoghi ed edifici legati al mondo della salute mentale pre legge 180 furono identificati come "vuoti urbani da riempire di salute".

L'utilizzo anche temporaneo degli spazi di una città è fondamentale per la rigenerazione di un "vuoto urbano" che congiuntamente istituzioni e cittadini devono saper individuare e colmare insieme. Soprattutto quando quel "vuoto urbano" è segno tangibile di un "vuoto sociale e sanitario" che ancora aleggia sui pazienti psichiatrici e sulle loro famiglie.

ED ECCO A VOI IL MAGAZZINO!

Poco conosciuto, ma di vitale importanza per l'attività delle farmacie e non solo

Istituito con lo scopo di servire le 4 Farmacie Comunali di Ravenna nate nel 1970, il Magazzino di Ravenna Farmacie, supporto alle politiche di sviluppo dell'Azienda, segue la crescita del gruppo fino alle attuali dimensioni che lo vedono protagonista nella filiera distributiva di farmaci e prodotti legati alla salute nella provincia di Ravenna e nelle province limitrofe.

Presentiamo oggi questa realtà ai lettori di FarmaCom, entrando nel cuore pulsante dell'Azienda accompagnati dal direttore del Magazzino, il dottor Giovanni Bacchini.

Dottor Bacchini, tra le varie attività del Magazzino quali sono le macro aree di intervento?

Possiamo individuare due ambiti di intervento: uno professionale e uno commerciale.

L'aspetto professionale è legato alla distribuzione all'ingrosso del farmaco regolato per legge dalle disposizioni del Dlgs 219/2006, orientato a garantire la corretta gestione dalla produzione fino alla consegna al paziente.

Per tale motivo, ogni magazzino deve disporre di locali, di installazioni e di attrezzature idonei, per garantire una buona conservazione e una buona distribuzione dei farmaci.

Il personale, tra cui una persona responsabile, in possesso del diploma di laurea in farmacia o in chimica o in chimica e tecnologia farmaceutiche o in chimica industriale, deve essere formato al fine di eseguire i compiti richiesti.

Tra questi compiti anche quello della sicurezza sia in merito alla contraffazione sia per la conservazione.

Esattamente. L'approvvigionamento e la fornitura di medicinali devono essere rivolte unicamente a persone o società autorizzate. È previsto un rigido controllo dei medicinali ricevuti accertando, tra l'altro, che non siano falsificati, verificando i bollini riportati sull'imballaggio esterno.

Il magazzino di distribuzione, deve possedere un piano d'emergenza che assicura l'effettiva applicazione di qualsiasi azione di ritiro dal mercato disposta dall'AIFA (Agenzia italiana del farmaco) o avviata in cooperazione con il produttore o il titolare dell'Aic⁽¹⁾ del medicinale in questione.

Inoltre, deve conservare idonea documentazione, per ogni operazione di entrata e di uscita, avvalersi, sia in fase di approvvigionamento, sia in fase di distribuzione dei medicinali, di mezzi idonei a garantire la corretta conservazione degli stessi durante il trasporto, nell'osservanza delle norme tecniche eventualmente adottate dal Ministero della salute, assicurandone l'osservanza anche da parte di terzi.

Altro attività svolta e non conosciuta dall'utenza è quella dell'assortimento in relazione alle esigenze del territorio.

Il magazzino deve assolvere agli obblighi previsti in materia di dotazioni minime e forniture di medicinali prevedendo inoltre per i grossisti l'obbligo



Da poche settimane è attiva una nuova linea di prelievo automatizzato: più precisione e velocità per i clienti del magazzino di Ravenna Farmacie.

di servizio pubblico, vale a dire l'obbligo di garantire in permanenza un assortimento di medicinali sufficiente a rispondere alle esigenze di un territorio geograficamente determinato, nei limiti di cui i predetti medicinali siano forniti dai titolari di AIC, e di provvedere alla consegna delle forniture richieste in tempi brevissimi su tutto il territorio in questione.

Per quanto concerne l'ambito commerciale?

Dal punto di vista commerciale il Magazzino di Ravenna Farmacie è impegnato alla ricerca delle migliori proposte in termini di assortimento e condizioni commerciali per cercare di fornire ai propri clienti offerte e prezzi vantaggiosi. Attualmente il nostro assortimento prevede circa 20.000 referenze.

Un ventaglio di attività, obblighi e scadenze che richiedono un impegno costante per il personale. Il Magazzino è aperto dalle 6.30 fino alle 22, per sei giorni alla settimana e con la possibilità di garantire in particolari periodi dell'anno, estate e festività natalizie consegne anche nei giorni festivi. I dipendenti del magazzino, che sono oltre quaranta, lavorano su due turni per assicurare, oltre alle 4 consegne giornaliere, lo svolgimento di tutti i compiti caratteristici di un magazzino:

- acquisti;
- resi;
- ingresso merci;
- stoccaggio;
- vendita;
- rapporto con fornitori, clienti e istituzioni;
- gestione listini.

Il tutto in sinergia con le farmacie del gruppo e con tutti gli altri uffici dell'Azienda.

Risulta evidente che l'innovazione sia un'altra delle componenti che non possono mancare per una realtà come questa.

L'attività del Magazzino è complessa e deve necessariamente essere supportata dalla continua e costante ricerca di miglioramenti. Per questo nel periodo che va da giugno ad agosto il Magazzino si è impegnato in un progetto di ristrutturazione delle linee di allestimento.

È stata sostituita la parte di allestimento manuale di 400 prodotti ad alta rotazione con una linea automatica che prevede la gestione di 1200 prodotti. L'innovazione tecnologica applicata alle procedure di gestione della catena logistica permetterà di garantire un servizio sempre più accurato e tempestivo.

⁽¹⁾ L'autorizzazione all'immissione in commercio (AIC) è il provvedimento autorizzativo con il quale l'AIFA certifica che un dato medicinale può essere commercializzato in Italia. L'AIC è concessa dall'AIFA dopo che un gruppo di esperti ha valutato la qualità, la sicurezza e l'efficacia del medicinale.



Alcuni passaggi dell'attività in entrata e in uscita per garantire prodotti perfetti per i clienti di tutte le farmacie.

IMPORTANZA E TUTELA DELLE ARTICOLAZIONI

Corretto movimento e giusta integrazione a ogni età

Quale miglior occasione di una bella giornata per passare del tempo all'aria aperta? Una passeggiata o un vero e proprio allenamento sono utili a stimolare la muscolatura e a mantenere sana la circolazione. Attenzione però ad alcuni aspetti: un'attività fisica costante e prolungata – come per un allenamento – può anche incrementare il rischio di usura e micro-traumi alle articolazioni, coinvolgendo ossa e cartilagini. Se, infatti, la muscolatura può essere modificata con l'allenamento, la struttura ossea, e soprattutto le articolazioni, no. E mentre l'osso ha la capacità di rigenerarsi, la cartilagine purtroppo no. La sua "dotazione" complessiva è infatti data alla nascita; per questo va preservata e trattata con cura durante tutta la vita. Ecco, quindi, che il movimento deve essere svolto in relazione all'età.

Risulta però difficile valutare la condizione delle articolazioni, esse infatti non si mostrano come i pettorali degli atleti, né si allungano come i tendini dei corridori, e questo le fa spesso passare in secondo piano, portando a sottovalutare la loro importanza.

CHE COSA FANNO E PERCHÉ SONO IMPORTANTI LE ARTICOLAZIONI?

Nel corpo umano esistono circa 360 articolazioni, che si distinguono per forma e grado di mobilità. Le articolazioni sono strutture anatomiche che mantengono in continuità due o più ossa. Sono costituite da un insieme di elementi, tessuto fibroso e/o cartilagineo, legamenti, capsule, membrane, che regolano la connessione tra le ossa coinvolte. La loro componente più importante è la cartilagine: un tessuto liscio, morbido e perlaceo, costituito principalmente da collagene, acido ialuronico e proteine, che ricopre l'estremità delle ossa nelle articolazioni, fornendo loro una superficie liscia su cui scivolare e facilitandone il movimento. Una lesione o anni di over use possono indebolire la struttura della cartilagine di interposizione, ovvero di quella posta a protezione della superficie ossea, che a poco a poco, ma inesorabilmente, si consuma, diventando più sottile fino a scomparire del tutto. In questo caso, le superfici delle ossa, prive del loro naturale rivestimento protettivo, scorrono l'una sull'altra, causando rigidità e dolore.

COSA SUCCEDDE IN UNO SPORTIVO?

Talvolta la mancanza di un opportuno riscalda-



mento, allenamenti troppo lunghi e pesanti, esercizi non corretti, rendono le articolazioni esposte a rischio di usura e traumi. Questo comporta fastidi e dolori costanti a cui l'atleta si abitua o che seda regolarmente con l'uso di farmaci antidolorifici, inefficaci a rimuovere la causa del sintomo o che tamponano temporaneamente al problema. L'esercizio continuo in queste condizioni può portare a un peggioramento della situazione iniziale. Oltre al dolore, spesso le articolazioni presentano gonfiore (dovuto alla ritenzione di liquidi) e un aspetto che denota uno stato infiammatorio.

In questi casi, una corretta dieta, varia ed equilibrata, può essere supportata da una attenta integrazione. In particolare, le formulazioni più interessanti vanno a supportare la funzionalità dell'articolazione a 360 gradi, con una fonte aggiuntiva di collagene e acido ialuronico, magnesio e vitamina C.

Il **collagene** è la proteina più abbondante nell'organismo umano. In particolare, la troviamo nelle cartilagini, nelle ossa e, in generale, nei tessuti connettivi ove è utile al mantenimento della giusta elasticità e funzionalità. È infatti la proteina essenziale costitutiva delle fibre bianche (fibre di collagene a concentrazione rapida). Idrolizzato svolge un ruolo determinante fornendo al corpo la dose di aminoacidi necessaria per mantenere i muscoli sani e forti, nello stesso tempo migliora le prestazioni sportive, facilitando la crescita muscolare e prevenendo infiammazione e dolore. Il **magnesio** è un minerale essenziale, lo troviamo

infatti coinvolto in più di 300 reazioni metaboliche diverse: muscoli, ossa, cuore, nervi e sistema immunitario, sono tutti interessati alla presenza di un adeguato livello di magnesio. I tipici segnali di una carenza di magnesio sono: affaticamento e sonnolenza, debolezza muscolare spesso accompagnata da spasmi (i famosi crampi) e tremore, perdita d'appetito e astenia. Inoltre, a lungo termine, una sua mancanza può portare a problemi cardiovascolari.

L'**acido ialuronico** è il componente fondamentale del liquido sinoviale, ovvero di quel liquido che si trova nella cavità articolare, con funzione lubrificante, allo scopo di rendere più fluido il movimento e di proteggere dall'usura le cartilagini. In caso di infiammazioni articolari, il liquido sinoviale, e in particolare la struttura dell'acido ialuronico, viene aggredito da sostanze pro-infiammatorie (ovvero dotate di attività ialuronidasi), perdendo così non solo le sue caratteristiche strutturali, ma anche la sua funzionalità lubrificante e nutritiva.

La **vitamina C**, o acido ascorbico, è una vitamina che gli esseri umani non riescono a sintetizzare autonomamente e che devono quindi assumere con la dieta. La sua funzione non è solo quella di contribuire ad un più efficace assorbimento del ferro, utile alla formazione dei globuli rossi, e di supportare il sistema immunitario, ma essa è anche coinvolta nel processo di produzione del collagene e quindi nel mantenimento dell'elasticità e funzionalità delle articolazioni.

COSA SUCCEDDE IN UNA PERSONA ANZIANA?

Con l'aumento dell'età, sia gli uomini che le donne, lamentano un incremento dei dolori articolari. Circa il 30% degli adulti dichiara, infatti, di soffrire di una qualche forma di dolore articolare, con l'articolazione del ginocchio al primo posto. Questo spesso è associato a vere e proprie patologie, quali: artrosi, osteoporosi e obesità.

L'**artrosi** è tra le malattie più comuni in Italia: riguarda circa metà degli over 60. Comporta una degenerazione cronica delle cartilagini articolari, con interessamento secondario di osso, sinovia e capsula. Il legame tra artrosi e obesità è ampiamente documentato, in particolare per quanto riguarda l'artrosi del ginocchio e dell'anca. L'obesità infatti causa una maggiore sollecitazione delle articolazioni, con il conseguente aumento del rischio di dolori articolari. Secondo un recente studio condotto negli Stati Uniti, i soggetti obesi presentano un rischio doppio di sviluppare l'artrosi del ginocchio rispetto ai soggetti normopeso. La perdita di peso permette, infatti, di ridurre i sintomi dell'artrosi e migliorare soprattutto la funzionalità articolare.

L'**osteoporosi** è caratterizzata da una riduzione della massa ossea e dal deterioramento della microarchitettura del tessuto osseo, che si verifica con l'età e con la carenza degli estrogeni, con

conseguente aumento della fragilità e predisposizione alle fratture, soprattutto dell'anca, della colonna vertebrale (con microfratture dei corpi vertebrali) e del polso.

In caso di osteoporosi e osteomalacia^(*) viene consigliata l'integrazione con il calcio, in particolare il calcio citrato che è la forma maggiormente assorbita dall'organismo. Il magnesio e il calcio sono equilibrati nel corpo e partecipano ai processi chimici che promuovono la buona salute muscolare e ossea. Quando questo equilibrio si altera, il magnesio può non portare il calcio alle ossa per rinforzarle. Il magnesio, a differenza del calcio, non si accumula nel corpo e dev'essere assunto ogni giorno. Il giusto equilibrio può ridurre o eliminare i sintomi dell'artrosi. Può essere quindi estremamente utile per rilassare le tensioni e sciogliere i crampi muscolari.

La vitamina D si distingue dalle altre in quanto il corpo umano la può produrre semplicemente con l'esposizione alla luce solare. Se attivata essa promuove il riassorbimento di calcio e influenza la forza muscolare. È essenziale per avere denti e ossa forti e sani.

Infine, la vitamina K: utile nel metabolismo di ossa e tessuti, partecipa a fissare il calcio nelle ossa. La sua carenza può causare fenomeni osteoporotici che potrebbero essere ridotti da un contributo esterno.

(*) Malattia caratterizzata da una insufficiente mineralizzazione del tessuto osseo. Le ossa diventano così facilmente deformabili e risultano più fragili.



DIRADAMENTO Uomo

Nell'uomo, diversi fattori possono generare una mancanza di energia nei capelli, determinandone l'indebolimento e l'accorciamento della fase di crescita. **Bioscalin® Energy** è la linea studiata per l'uomo con attivi specifici in grado di restituire energia e vitalità ai capelli. **Bioscalin® Energy** comprende Fiale Anticaduta e Shampoo Rinforzante. Fa parte della linea anche l'Integratore Alimentare.



DIRADAMENTO Donna 45+

Nella donna, dopo i 40 anni, i cambiamenti ormonali possono indebolire il bulbo e causare diradamento, fragilità ed opacità del capello. **Bioscalin® TricoAGE 45+** è la linea specifica per la donna 45+ per ridare forza, lucentezza e volume ai capelli. Si compone di Fiale Anticaduta e Complementi Cosmetici. Fa parte della linea anche l'Integratore Alimentare.



CADUTA INTENSA Uomo e Donna

Squilibri alimentari e trattamenti con farmaci possono influire sul benessere dei capelli portando ad una caduta intensa. **Bioscalin® Signal Revolution** è la linea specifica per uomo e donna che agisce quotidianamente per riequilibrare il ciclo di vita del capello. Compongono la linea il Trattamento Intensivo Rinforzante Ridensificante, lo Shampoo Specifico e i nuovi Trattamenti Fibra Capillare.



CADUTA TEMPORANEA Uomo e Donna

Cambi di stagione e periodi di stress rendono i capelli fragili e ne causano la caduta temporanea. **Bioscalin® PhysioGenina** è la nuova linea studiata per donare forza e vitalità ai capelli dell'uomo e della donna; si compone di Fiale Anticaduta e Complementi Cosmetici. Fa parte della linea anche l'Integratore Alimentare.



Bioscalin® SOLUZIONI MIRATE ED EFFICACI PER DARE FORZA E VITALITÀ AI TUOI CAPELLI

Da dove nasce l'efficacia di Bioscalin®? Da un'approfondita conoscenza del capello e del suo ciclo biologico e da oltre 25 anni di Ricerca scientifica per trovare soluzioni sempre più innovative che ne garantiscano il benessere. Da questa esperienza, unita alla cultura farmaceutica Giuliani, nascono le linee Bioscalin®, in cui ogni prodotto è unico, grazie alla presenza di attivi e tecnologie brevettate, ed è in grado di agire in modo preciso sulle diverse esigenze dei capelli, nell'uomo e nella donna. È questa specificità che rende i tuoi capelli più forti e belli.

IN FARMACIA

Per conoscere meglio il mondo Bioscalin® visita www.bioscalin.it



RICERCA ANTICADUTA

PEDICULOSI? NESSUNA VERGOGNA

Accortezze per trattamenti e prevenzione

La pediculosi dei capelli è piuttosto comune e interessa soprattutto i bambini. I pidocchi del capo (*Pediculus capitis*) rappresentano un problema di sanità pubblica per la rapidità con cui si propaga l'infestazione, coinvolgendo spesso intere classi di alunni. Quando con la ripresa della vita scolastica il problema si presenta, spesso è causa d'ansia e vergogna, sia per i bambini, sia per le loro famiglie. A tal proposito è bene evidenziare l'infondatezza di una leggenda metropolitana che persiste ancora oggi: il pidocchio non è indice di scarsa igiene.

COME ACCORGERSI DEGLI SCOMODI OSPITI?

Il prurito al capo può essere un segnale d'attenzione: un'accurata ispezione del cuoio capelluto è sufficiente per scoprire l'infestazione. Le uova, dette lendini, sono di colore chiaro, hanno una forma a pinolo e sono lunghe circa 1 mm. Solitamente si ritrovano attaccate alla radice dei capelli della nuca e a quelli intorno alle orecchie. Si differenziano dalla forfora in quanto le lendini non si staccano dal capello quando lo si fa scorrere tra le dita, essendo tenacemente attaccate ad esso da una particolare sostanza adesiva. La forfora, al contrario, è facilmente asportabile.

ACCORTEZZE PER UN CORRETTO TRATTAMENTO

Quando l'infestazione viene accertata, si impone il ricorso a prodotti insetticidi. In commercio esistono molti prodotti formulati come polveri aspergibili, shampoo, lozioni o spray. Il pettine a denti fitti è un altro mezzo essenziale per eliminare le uova e i pidocchi uccisi dall'insetticida.

Il trattamento dell'infestazione però può fallire per diversi motivi: in primo luogo a causa di un uso scorretto del prodotto, ma, più spesso a causa di una reinfestazione, contratta con la vicinanza di persone, che presentano ancora il problema. Ricordiamo quindi che:

- il prodotto va applicato seguendo rigorosamente le istruzioni scritte nella confezione; fare particolare attenzione al tempo di posa e alle modalità di risciacquo;
- prodotti naturali come l'aceto, la maionese e altri rimedi popolari non sono efficaci nel debellare la pediculosi; l'aceto può essere utile solo per "scollare" più facilmente le uova;
- non è necessario rasare i capelli;

PREVENZIONE E CURA

- anche lenzuola, abiti, spazzole, pettini e fermagli devono essere disinfestati.

È POSSIBILE PREVENIRE?

È possibile mettere in atto alcune precauzioni, che sono le sole in grado di poter evitare la trasmissione dei pidocchi e ridurre il rischio di contagio.

Una corretta e mirata informazione e la partecipazione attiva dei soggetti coinvolti (bambini, genitori, pediatra, operatori scolastici, farmacisti) è già efficace per una prevenzione di primo livello.

- Educare i bambini a evitare che i capi di vestiario vengano ammassati. Soprattutto nelle scuole e nelle palestre sarebbe opportuno che ogni bambino disponesse di un armadietto personale.
- Educare i bambini a evitare lo scambio di oggetti personali, quali pettini, cappelli, scarpe, nastri, fermagli per capelli, asciugamani.
- Mettere in atto una sorveglianza accurata, con ispezioni settimanali del capo, in particolare sulla nuca e dietro le orecchie (anche quando il bambino non ha sintomi), sia da parte dei genitori, che del personale sanitario delle scuole, per individuare precocemente il problema.
- In caso di infestazione scolastica, nelle famiglie con bambini in età scolare, sottoporre a un controllo sistematico tutti i familiari, in particolare i figli più piccoli e, alla scoperta di eventuali lendini, applicare in modo scrupoloso le regole per il trattamento.



Divertitevi con *Storia di Pidocchio*, un testo teatrale che gioca sull'assonanza del nome Pidocchio-Pinocchio e ripercorre liberamente le avventure del famoso burattino. Un'occasione per giocare a casa con i figli o per fare animazione teatrale a scuola con i propri allievi e divulgare corrette informazioni.

Fonti:

Centro Epidemiologia dell'ISS - www.epicentro.iss.it
Ministero della Salute - www.salute.gov.it

IL MASSAGGIO INFANTILE AIMI

Un modo profondo di comunicare con il proprio bambino

AIMI, Associazione Italiana Massaggio Infantile, è un'associazione senza fini di lucro che dal 1989 si impegna a diffondere in Italia il massaggio infantile, attraverso la promozione di corsi rivolti ai genitori dei bambini da 0 a 12 mesi.

Il massaggio infantile è uno strumento efficace attraverso cui rafforzare la relazione genitore – bambino. Non si tratta quindi di imparare una semplice tecnica ma di affinare un'attitudine: un modo di comunicare profondo con il proprio bambino.

Il massaggio del bambino è un'antica tradizione già presente nella cultura di molti paesi, che è stata riscoperta e si sta espandendo anche nel mondo occidentale. L'evidenza clinica e le recenti ricerche hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a livello fisico, psicologico ed emotivo.

LE ORIGINI

L'Associazione Italiana Massaggio Infantile (AIMI) è il Chapter italiano dell'International Association Infant Massage (IAIM) con la quale condivide il Mission Statement:

“L'obiettivo dell'International Association of Infant Massage è favorire il contatto e la comunicazione, attraverso corsi, formazione e ricerche, in modo che i genitori, i bambini e chi si occupa di loro siano amati, valorizzati e rispettati dall'intera comunità mondiale”.

Il massaggio infantile, così come viene insegnato nei corsi AIMI, nasce da Vimala McClure.

Vimala, durante un'esperienza di lavoro in un orfanotrofio in India, scopre il massaggio del bambino della tradizione indiana, e sperimenta su di sé l'efficacia di essere massaggiati, decide così di studiare e approfondire i benefici di tale pratica.

Mette a punto una sequenza, perfezionata tramite l'osservazione diretta delle reazioni dei bambini al massaggio stesso, nella quale il massaggio tradizionale indiano viene integrato con alcuni movimenti del massaggio svedese, elaborati da Per Henrich Ling nel 1800, ed elementi estrapolati dallo studio della riflessologia.

Vimala si ispira, inoltre, alla pratica dello Yoga per elaborare una serie di movimenti, chiamati esercizi dolci, che possono essere proposti al bambino dopo il massaggio, e mette a punto una sequenza di massaggi specifica per alleviare i dolori delle coliche del neonato.

L'intera sequenza di Vimala è spiegata, insieme alla teoria che la sostiene, nel suo primo libro, *Infant Massage: a Handbook for Loving Parents*, tradot-

to in molte lingue e pubblicato dal 2000 anche in Italia, dall'editore Bonomi, con il titolo *Massaggio al bambino Messaggio d'amore*.

I BENEFICI

Vimala McClure, in base alla sua esperienza, suddivide i benefici del massaggio per il bambino in quattro grandi aree: stimolazione, sollievo, rilassamento, interazione.

Nel quadro di insieme, tuttavia, i benefici del massaggio si riflettono anche sui genitori che possono instaurare un rapporto di conoscenza profondo con il proprio figlio, aumentando così le capacità genitoriali, la fiducia, la sicurezza sentendosi più competenti nell'occuparsi del proprio bambino.

• Stimolazione

Il massaggio facilita nel bambino la conoscenza del suo schema corporeo, lo aiuta a correggere la sua posizione distendendo i muscoli e aiutandolo a coordinare i movimenti, migliora la capacità di apprendimento, l'integrazione sensoriale e, attraverso la stimolazione tattile, promuove e accelera le connessioni neuronali, favorendo la crescita della guaina mielinica. Ne ricevono beneficio il sistema circolatorio, digerente, ormonale, immunitario e respiratorio.

• Rilassamento

Oltre all'evidente effetto del rilassamento muscolare, i movimenti ritmici delle mani, il susseguirsi della frequenza, la ritualità dei gesti, sono tutti elementi che possono facilitare l'acquisizione del ritmo sonno-veglia e aiutare il bambino a scaricare le tensioni accumulate per l'eccessiva stimolazione. Infatti, durante il massaggio, si è notato un aumento della produzione di ormoni come le endorfine, l'ossitocina e la prolattina, e un conseguente abbassamento dei livelli di ACTH, cortisolo e norepinefrina (ormoni dello stress).

• Sollievo

La pratica costante del massaggio può avere effetti benefici sui dolori della crescita, sulla tensione muscolare, su fastidi dovuti alla dentizione. Alcune sequenze, inoltre, sono state studiate specificatamente per arrecare sollievo al disagio delle coliche gassose, della stipsi e del meteorismo che tanto frequentemente si riscontrano nei neonati.

• Interazione

All'interno del programma IAIM sono inclusi tutti gli elementi che favoriscono il bonding. Infatti, il massaggio utilizza i canali sensoriali e le modalità di comunicazione che caratterizzano e



Foto di Nadia Bizzari per Anni

Le mani della mamma e del papà aiutano, stimolano, avvolgono, sfiorano, giocano, guidano, insegnano, odorano di buono...

sostengono il processo di attaccamento. Facilita lo scambio di messaggi affettivi sia attraverso il linguaggio verbale che quello non verbale e fa sentire il bambino sostenuto, amato e ascoltato, mentre attraverso l'osservazione, la pazienza, l'attenzione aiuta i genitori nel riconoscimento dei segnali inviati dal piccolo, implementando così la loro capacità di sentirsi competenti. In situazioni particolari (ad esempio adozione, affidamento...) può offrire al bimbo la possibilità di un'esperienza di contatto positiva e rassicurante. L'esperienza riportata da molti genitori in tutto il mondo e l'evidenza scientifica confermano tutti questi benefici.

I CORSI

Il massaggio del bambino è semplice e ogni genitore può apprenderlo facilmente; il programma è flessibile e si può adattare alle esigenze del bambino dalla nascita, accompagnandolo poi nelle diverse fasi della sua crescita. L'insegnamento può avvenire sia in corsi di gruppo che individuali.

I corsi di massaggio infantile sono rivolti ai genitori dei bambini da 0 a 12 mesi; sono organizzati in molte strutture pubbliche e private distribuite su tutto il territorio nazionale.

Il corso si articola in 5 incontri, a cadenza settimanale, ciascuno della durata di un'ora e mezzo circa, durante i quali vengono insegnati di volta in volta i massaggi delle varie parti del corpo, sempre rispettando le esigenze del bambino, e assecondando i suoi bisogni primari, e partendo dal presupposto che il genitore è il migliore esperto per il proprio bambino.

Oltre alla parte pratica, durante il corso vengono approfonditi alcuni elementi teorici del massaggio

al neonato. I genitori possono inoltre usufruire di uno spazio per confrontarsi con altri genitori su numerose tematiche.

Per iscriversi a un corso è sufficiente cercare l'insegnante attivo più vicino attraverso la pagina www.aimionline.it/dove, segnalando la regione a cui si è interessati.

L'elenco degli insegnanti è periodicamente aggiornato nel rispetto del mantenimento da parte degli insegnanti dei requisiti richiesti da AIMI e IAIM.

Gli insegnanti segnalati dall'Associazione Italiana Massaggio Infantile hanno terminato la propria formazione, curano il proprio aggiornamento e operano in stretto contatto con l'associazione stessa. Solo gli insegnanti che mantengano questi requisiti sono autorizzati a condurre Corsi di Massaggio AIMI.



Associazione Italiana Massaggio Infantile
www.aimionline.it

Sede nazionale AIMI e Segreteria
Strada Maggiore, 94 - Bologna
Telefono: 051.397394
Fax: 051.2801612
Orari: 09.00 - 13.00

Per qualsiasi informazione sui corsi è possibile consultare il sito dell'AIMI o contattare direttamente il responsabile regionale dell'Emilia Romagna emiliaromagna@aimionline.it

LA CURA DEI CAPELLI

Attenzioni per una chioma bella e in salute

Il nostro aspetto non è soltanto un biglietto da visita estetico ma è anche specchio del nostro benessere. Per questo quando la pelle, i capelli e le unghie hanno un bell'aspetto, mostriamo anche di essere in salute.

Prendersi cura dei capelli comprende il cercare di averli il più forti possibile. Come? Verificando che ad ogni caduta fisiologica, dunque stagionale, corrisponda una crescita e che fuori dalle stagioni critiche (primavera e autunno) non vi siano ingenti perdite di capelli.

Se accade, dunque, che si osservino delle perdite di capelli anomale, è bene controllare il proprio stato di salute generale. Magari occorre assumere degli integratori o ripensare la propria alimentazione. Alcune volte la caduta dei capelli può essere causata da dermatiti e forfora ed è bene chiedere un consulto a uno specialista. In altri casi può essere sintomo di una patologia da approfondire.

Il ciclo della formazione del capello avviene numerose volte nella vita dell'uomo, non necessariamente in tempi brevi poiché un ciclo può durare anche anni. Quindi il capello nasce, cresce, cade e si rinnova secondo un'attività in cui si alternano tre fasi:

- *anagen* di crescita;
- *catagen* di arresto;
- *telogen* di riposo.

In condizioni fisiologiche, si perdono ogni giorno 50-70 capelli e il numero rimane pressoché costante. Tuttavia esistono alcune condizioni patologiche in cui il ciclo è alterato. Tra queste, la più frequente è l'*alopecia*, sinonimo di calvizie, lo spauracchio di uomini e donne. Gli uomini ne soffrono di più ma anche le donne dovrebbero stare attente.

LA CURA QUOTIDIANA

Per capelli morbidi, nutriti e lucidi come la seta, vari sono i trattamenti a disposizione, dallo shampoo, che ha generalmente la funzione principale di detergere il cuoio capelluto, liberarlo da sebo e impurità in eccesso, ma soprattutto di regolarizzarlo, alla maschera. Per scegliere il trattamento ideale da applicare sulla chioma è però necessaria una conoscenza generale della struttura e, in particolare, delle necessità del proprio capello: i bisogni possono infatti differenziarsi nell'arco dell'anno. Può quindi essere utile un'analisi capillare accurata. Approfittando poi del consiglio del farmacista per identificare i prodotti più adatti focalizzando l'attenzione al binomio salute-bellezza.

Ciò vale non soltanto per le donne: esistono varie



Portare i capelli lunghi è un plus assicurato sul fronte della femminilità. Non per nulla è uno dei look più gettonati, come mostrano anche le passerelle. Le lunghezze implicano però cure e attenzioni costanti, molte di più rispetto ai tagli corti, più pratici e veloci da gestire.

gamme complete di soluzioni per soddisfare le esigenze maschili e aiutare gli uomini a curare e valorizzare i propri capelli, siano essi radi, sottili, grigi o stressati.

CURE EXTRA

Agenti esterni come inquinamento, smog, riscaldamento elevato, stress lavorativo o un'attività sportiva intensa sono tra le principali cause di disidratazione di capelli e cuoio capelluto. Inoltre anche le abitudini vissute in vacanza possono risultare dannose per i capelli: l'azione dei raggi UV tende a ossidarli e schiarirli, mentre l'acqua di mare, la salsedine e il cloro tendono a seccarli e renderli opachi. Con alcuni accorgimenti mirati è possibile ridurre fortemente questi inconvenienti:

- se possibile, non effettuare permanenti o colorazioni subito prima della partenza per le vacanze;
- dopo il bagno in mare o in piscina sciacquare i capelli sotto abbondante acqua dolce;
- applicare sempre una piccola quantità di crema solare ad alta protezione (o meglio un prodotto specifico per proteggere i capelli dal sole) su tutta la lunghezza, ma in particolare sulle punte;
- al ritorno dal mare o piscina fare uno shampoo delicato;
- al ritorno dalle vacanze, soprattutto se si hanno capelli lunghi, applicare delle maschere idratanti.

PETTINE, SPAZZOLA E MANI

I famosi "100 colpi di spazzola" non hanno particolare fondamento ai fini dello splendore dei capelli. La microcircolazione sanguigna è invece molto importante perché porta il nutrimento al capello. Ma non è nelle lunghezze del capello: è il cuoio capelluto la parte da stimolare, con lievi massaggi manuali durante il lavaggio o subito dopo, prima di asciugarli. Per pettinarli, invece, si possono selezionare delle spazzole specifiche in funzione di quello che serve: sbrogliare i capelli quando sono bagnati oppure sistemarli quando sono asciutti. Ricordando sempre che, soprattutto in caso di capelli lunghi mossi o ricci, nulla pettina altrettanto bene come le mani.



AQUILEA

ARTICOLAZIONI



GUSTO
CIOCCOLATO



Integratore alimentare di: **COLLAGENE + CALCIO**
con Magnesio, Acido ialuronico,
Vitamina C, Vitamina D₃ e Vitamina K₂



GUSTO
LIMONE



Integratore alimentare di: **COLLAGENE + MAGNESIO**
con Acido ialuronico e Vitamina C



Aquilea Italia



aquilea.italia



Aquilea.it

Nutraceutica e Natura

FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

CAMBIO STAGIONALE, STRESS, CARENZE
NUTRIZIONALI, SQUILIBRI ORMONALI

IN BIOMINERAL ONE

- Lactocapil plus.
- Biotina.
- Vitamina D₃.
- Acido Linoleico.
- Taurina.

OUT BIOTHYMUS AC ACTIVE

- **Condralact complex**: favorisce l'attività delle cellule del bulbo, prolungando la fase di crescita del capello.
- **SH-Polipeptide 9**: favorisce i processi metabolici per la crescita del capello.

AZIONE COMBINATA **IN&OUT** PER CAPELLI FRAGILI

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



■ Una compressa al giorno

BIOMINERAL
ONE CON Lactocapil Plus



■ Una fiala ogni tre giorni

BIOTHYMUS **AC**
ACTIVE

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

FARMACI IN GRAVIDANZA

No al “fai da te”, sì al consiglio del curante

Letizia Fabbri – farmacista farmacia comunale 8

Ecco, il test è positivo, non appena compare quella lineetta ci assalgono mille domande, mille dubbi, legittimi, ma che accolgono una condizione naturale a cui il nostro organismo è fisiologicamente predisposto. Quando si è in gravidanza è giusto chiedersi se sia opportuno assumere farmaci o non assumerne il tutto nell’ottica di non arrecare danno al nascituro.

La gravidanza rappresenta una situazione unica poiché la unità materno-fetale determina cambiamenti fisiologici significativi nella madre, perciò i clinici sono estremamente prudenti riguardo all’uso dei farmaci in gravidanza e l’approfondimento del rapporto rischio-beneficio è sempre in continua evoluzione.

Tratteremo velocemente i farmaci raccomandati, quelli da usare con cautela o assolutamente controindicati, infine quelli che si utilizzano in patologie che si possono manifestare a seguito della gravidanza stessa.

È utile ribadire che, a differenza di ciò che si credeva in passato, i farmaci superano la barriera placentare, e gli effetti dipendono da vari fattori: ovviamente dal farmaco, dalla dose somministrata, dalla durata del trattamento, dal periodo della gestazione in cui avviene la somministrazione.

All’ inizio della gravidanza la nausea e il vomito che si possono presentare possono modificare il pH dello stomaco come pure può fare la modificata velocità di svuotamento gastrico. In gravidanza la gittata cardiaca aumenta del 30%, aumenta la perfusione di cuore, cervello, fegato, utero, placenta e anche dei polmoni per cui è necessario fare attenzione anche alla somministrazione di aerosol. Vi è una modifica del rapporto acqua-grassi quindi si possono creare depositi di farmaci lipofili ceduti poi successivamente.

Riveste una notevole importanza anche la fase della gravidanza in cui avviene la assunzione del farmaco. A questo proposito si può distinguere 3 fasi. Una fase preimpianto, dal concepimento al 17° giorno in cui le cellule si moltiplicano molto velocemente in cui se vi è un danno cellulare la cellula è velocemente rimpiazzata, una fase embrionale che va dall’impianto nell’ utero alla 12° settimana. Questo è un periodo delicatissimo, quello della differenziazione degli organi per cui gli agenti nocivi possono provocare malformazioni. È una fase molto delicata se si considera che molte donne non si accorgono della gravidanza se non dopo 5 o 6 settimane dal concepimento.

La terza fase è quella detta fetale in cui gli organi

si sono differenziati e il feto cresce e gli apparati sviluppano le loro funzioni. In questa fase il farmaco non è più teratogeno (dal greco tetaro- e -genesi, creazione di mostri), ma bersaglio dei farmaci possono essere la crescita e la funzionalità di tessuti già differenziati e incidere sull’andamento della gravidanza.

Per tutti questi motivi la FDA (Food and Drug Administration) ha classificato i farmaci in base alla loro pericolosità.

FARMACI CONSENTITI

Fanno parte di questa categoria le vitamine a basso dosaggio, il ferro, l’acido folico, alcuni antibiotici, i farmaci per il vomito e iperacidità gastrica, alcuni farmaci per il dolore e gli stati febbrili. Vediamoli uno per uno.

Le **vitamine** sono importanti in gravidanza, ognuna di loro ha uno specifico effetto e servono affinché il feto riceva i nutrimenti di cui ha bisogno. È utile sottolineare che, in genere, una alimentazione varia, sana, ricca di frutta e verdura, sia, da sola, in grado di fornire l’apporto vitaminico necessario. Porre attenzione all’introduzione della vitamina A, che a dosi elevate può essere nociva. Una menzione a parte richiede l’**acido folico** o vitamina B9, diffuso in natura nelle verdure a foglia verde, che si ritiene fondamentale nel corretto sviluppo del sistema nervoso embrionale. Si consiglia di assumerlo già in previsione di una gravidanza e comunque per i primi tre mesi della stessa.



www.freepik.com - image free

Il **ferro** è un minerale essenziale nella dieta e il suo fabbisogno aumenta in modo significativo in gravidanza. Se ne raccomanda l'uso in donne con Hb sotto ai 10g/dl a dosi tra i 60 e 100 mg, preferibilmente non in associazione alle altre vitamine che potrebbero diminuirne l'assorbimento.

Tra gli **antibiotici**, le penicilline (amoxicillina, ampicillina) sono usate in gravidanza con sicurezza poiché non arrecano pericoli per il nascituro, con cautela, invece, e solo se strettamente necessarie le cefalosporine e la ciprofloxacina.

Durante le prime settimane di gravidanza le donne fanno una grande richiesta di **farmaci contro il vomito**. In questo caso si possono utilizzare prodotti da banco a base di zenzero ma a basso dosaggio o formulazioni a base di idrossido di magnesio e di vitamina B6.

Per quanto riguarda il **metoclopramide**, antiemetico e procinetico, non vi sono segnalazioni di effetti tossici neonatali a parte qualche sporadico caso di segni extrapiramidali neonatali se somministrato in prossimità del parto.

Tra gli antiinfiammatori il paracetamolo è il farmaco di scelta a dosi non superiori ai 3g/die sia nel primo trimestre che nei successivi. Controindicato, invece in particolare dopo la 28°-30° settimana l'acido acetilsalicilico che potrebbe interferire con il corretto sviluppo del sistema cardiocircolatorio fetale a causa di un restringimento del dotto arterioso fetale. Inoltre, se somministrato in prossimità del parto, aumenta il rischio di emorragie nel neonato specie se prematuro.

Allo stesso modo ketoprofene e ibuprofene vanno somministrati con cautela soprattutto in prossimità del parto perché provocano alterazioni della emodinamica del piccolo circolo neonatale con conseguenze per la respirazione neonatale.

In generale si possono usare gli antistaminici, specie quelli di ultima generazione, gli antitussivi a base di destrometorfano, no quelli a base di codeina, no gli spray nasali a base di nafazolina e i prodotti contenenti pseudoefedrina come decongestionante.

FARMACI SCONSIGLIATI MA NON TERATOGENI

Sono quei farmaci per cui è **sempre opportuno valutare il rapporto rischio-beneficio prima della somministrazione**. Tra questi, come già ricordato, i salicilati, gli antibiotici rifampicina e cloramfenicolo, le tetracicline, anche se ormai scarsamente utilizzati, che si depositano a carico dei denti dando loro una colorazione giallastra e minore resistenza. Cautela anche con gli antibiotici **streptomicina** e **gentamicina** per la loro ototossicità e coi **sulfamidici** che, se somministrati dopo la 32° settimana possono aumentare il rischio di ittero neonatale.

Si sconsiglia, ovviamente, anche l'uso delle **benzodiazepine** usate nei disturbi di ansia e sonno. Superano la barriera placentare e hanno un effetto dose-dipendente e non vanno associate ad alcool. Non vi è un rischio di anomalie fetali se usate a basse dosi e sporadicamente solo se usate nel 2° e 3° trimestre possono provocare ipotonia neonatale, cianosi e parto pretermine.

Una menzione a parte riguarda gli **antidepressivi**: sono a medio rischio i tricyclici e gli inibitori delle MAO (questi rivestono un maggior rischio per la madre per rischio di ipertensione con pre-eclampsia). Attenzione da **amitriptilina** e **nortriptilina** e agli antipsicotici **quetiapina** e **procloperazina**. Cautela nell'uso dell'anticoagulante **warfarin**, a cui prediligere l'eparina.

FARMACI POTENZIALMETE TERATOGENI

Farmaci da evitare sono **alcuni antitumorali**, gli **ormoni androgeni e progestinici** ad azione androgenica, il **litio carbonato** che aumenta il rischio di malformazioni cardiache, la **cimetidina** che può danneggiare il sistema nervoso centrale del nascituro, alcuni farmaci usati nella cura dell'artrite reumatoide, i **vaccini con virus vivi** tipo antitifo o febbre gialla. Come già detto **streptomicina** e **kanamicina** provocano danno acustico e sordità.

L'**acido valproico** è un farmaco antiepilettico usato anche nei disturbi bipolari che supera la barriera placentare. La terapia con esso è sconsigliata in gravidanza a causa dell'elevato rischio malformativo del sistema nervoso (spina bifida, palatoschisi, microcefalia) e comportamentale.

L'**isotretinoina**, usata per la cura dell'acne grave, può causare malformazioni a carico del sistema nervoso centrale, dell'orecchio e del cuore. È necessario perciò un controllo tramite test di gravi-



danza nelle giovani che ne fanno uso e non programmare una gravidanza per almeno un mese dopo l'interruzione dell'assunzione.

FARMACI ALTAMENTE TERATOGENI

Va citata la tristemente nota **talidomide** - ormai non più in commercio - che negli anni '60 provocò oltre 10000 casi di agenesia degli arti. Anche se non meramente teratogeno, vorrei citare il **miso-prostol** - analogo di sintesi della prostaglandina E1 - che è usato nella induzione dell'aborto. In caso di fallimento della procedura si sono verificati casi di anomalie di vario genere: oculari, cardiache, agli arti dovute a difetti di ipovascolarizzazione provocati dal farmaco.

PATOLOGIE CHE POSSONO INSORGERE IN GRAVIDANZA

L'ipertensione si configura con valori pressori oltre 140/90 mmHg, ha inizio intorno alla 20° settimana di gestazione e si definisce severa oltre i 160/110mmHg: va monitorata con cura per la sua pericolosità. Tale ipertensione si definisce essenziale (senza causa) nel 90% dei casi, nei restanti le cause possono essere nefropatie, diabete, malattie del collagene. I farmaci di scelta in questi casi sono la alfa-metildopa e la nifedipina, nei casi resistenti

la clonidina. Non si usano i diuretici o gli ACE inibitori di cui non si conoscono ancora effetti sul feto.

Per quanto riguarda il **diabete gestazionale**, è, questa, una patologia importante che può portare a complicanze sia per la madre che per il bambino. Insorge quando, per cause ormonali, risulta insufficiente la produzione di insulina dal pancreas materno.

Nella maggior parte dei casi il diabete è tenuto sotto controllo da una dieta adeguata e dall'esercizio fisico, solo nel 10-20% dei casi è necessario ricorrere alla somministrazione di insulina, mentre non è opportuno l'utilizzo degli ipoglicemizzanti orali in quanto i dati riguardanti il loro uso in gravidanza non sono disponibili.

Dopo questa panoramica appare chiaro che in gravidanza, anche se molti farmaci sono permessi, sarebbe opportuno evitarli, o assumerli solo se strettamente necessario e sotto il controllo del curante che è l'unico in grado di valutare correttamente il rapporto rischio-beneficio. Evitare, quindi, anche il "fai da te", soprattutto nei primi mesi, e rivolgersi invece con fiducia al proprio specialista, conscio del delicato compito che la Natura ci ha chiamato a svolgere.



www.freepik.com - image free

INFLUENZA E SINDROMI INFLUENZALI

Profilassi e terapia omeopatiche

Stefania Gitto – direttrice farmacia comunale 10



www.pixabay.com - image free

L'arrivo dell'inverno porta con sé una serie di disturbi legati al raffreddamento e all'incontro con forme virali che mettono a dura prova le difese dell'organismo: influenza e sindromi influenzali caratterizzate da sintomi simili quali febbre, tosse, raffreddori, dolori muscolari ecc.

L'influenza a differenza delle sindromi influenzali, che non hanno una vera e propria "stagionalità", ha un picco epidemico compreso tra ottobre e aprile. È causata da forme virali i cui ceppi sono soggetti a variabilità ed è per questo che ogni anno vengono formulati vaccini, raccomandati alle popolazioni a rischio, adattando i ceppi in essi contenuti con quelli che si presume caratterizzino la stagione invernale corrente. Da questo si può dedurre che non possono garantire una copertura "assoluta" in particolare sulle sindromi influenzali che sono causate da una ancora più elevata variabilità di forme virali, ragione per la quale risulta impossibile formulare un vaccino.

Una valida alternativa consiste nell'utilizzo di **vaccini omeopatici** che stimolano in modo sinergico i due tipi di risposta immunitaria del nostro organismo, l'immunità specifica e aspecifica, dove una uccide le cellule ritenute estranee e potenzialmente dannose e l'altra blocca la replicazione del virus. Possono essere usati sia in prevenzione, assumendone una dose a settimana da ottobre ad aprile, oppure in acuto appena compaiono i primi sintomi.

L'utilizzo integrato di entrambi i vaccini, quello convenzionale e quello omeopatico, permette quindi di fornire una copertura più ampia verso tutte le patologie influenzali, in modo da prevenirne le possibili complicanze.

La **febbre**, aumento della temperatura corporea, è un sintomo che insorge in risposta ad un determinato "stimolo", è un mezzo di difesa del nostro organismo per ridurre la proliferazione di agenti patogeni ed incrementare la produzione di cellu-

le con funzione immunitaria. Per questo motivo la febbre non va "immediatamente abbassata" bensì va modulata (mantenuta <math><38^\circ</math>). Svariati sono i rimedi omeopatici efficaci a seconda dell'insorgenza e dei sintomi, presenza di brividi con o senza sudorazione, necessità o meno di coprirsi e/o di bere ecc. La specificità del rimedio permette di modularne la funzione fisiologica sugli agenti patogeni; resta il fatto che il monitoraggio è fondamentale in modo da non permettere l'aggravarsi del sintomo che può portare a complicanze.

Anche la **tosse** non è una malattia ma un sintomo difensivo che rivela un'inflammazione a carico delle vie aeree, può essere "secca" indotta da irritazione delle mucose, "produttiva" utile per l'eliminazione del catarro accumulato nelle vie respiratorie. Anche in questo caso l'omeopatia offre moltissime soluzioni mirate formulate sotto forma di granuli o di sciroppi contenenti associazioni di rimedi efficaci sui vari tipi di tosse veicolati da sciroppi semplici o di mela che presentano un'azione già di per sé emolliente e lenitiva e in casi in cui pazienti siano affetti da diabete esiste la possibilità di sciroppi senza zucchero. Possono essere usati dal bambino fin dalla nascita in quanto non contengono sostanze mucolitiche sconsigliate al di sotto dei due anni, all'anziano, alla donna in gravidanza o allattamento, senza effetti collaterali.

Nel **raffreddore e riniti** l'uso prolungato di spray decongestionanti può provocare effetti collaterali importanti. L'omeopatia offre spray che possono essere usati senza limitazione di tempo che oltre a portare risoluzione, garantiscono anche un'azione protettiva e preventiva sulle mucose senza effetti collaterali.

È importante ricordare che l'efficacia dei rimedi omeopatici è abbastanza veloce quindi, se nell'arco di 2 giorni non si dovesse evidenziare alcun miglioramento dei sintomi, consultare il medico.



www.pixabay.com - image free

NOVITÀ

unidea 
Benessere a portata di mano

E' nata **UNIDEA:**
un'ampia gamma
di prodotti **convenienti**
e di **qualità** controllata
e garantita.

Una gamma completa di prodotti pensati
specificatamente per la cura della persona,
frutto dell'esperienza di una delle più
grandi aziende di farmacisti in Italia.



Sicurezza e alti standard qualitativi fanno
di Unidea una conveniente alternativa alle
marche più conosciute.

INTEGRATORI • IGIENE PERSONA • SANITARIA • ELETTROMEDICALI • IGIENE ORALE • MEDICAZIONE • IGIENE INFANZIA

Chiedi al tuo farmacista e scopri la convenienza di Unidea.

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 8,90

ALKAGIN
detergente intimo
250 ml



€ 18,90

AVÈNE CLEANANCE
Gel
400 ml



€ 7,50

RINAZINA AQUAMARINA
Spray nasale ipertonico



€ 10,50

VOLTADOL
Cerotto medicato
5 cerotti



€ 5,20

RESCINIL
Crema gel
50 g



€ 7,90

VOLTADVANCE
25 mg polvere per soluzione orale
20 bustine



€ 7,90

VOLTADVANCE
25 mg
20 compresse



€ 7,90

VOLTAREN
Emulgel 1% gel
60 g

Linea aftir
per il trattamento
della pediculosi



€ 7,20

Pettine antipidocchi



€ 14,80

Lozione



€ 10,80

Shampoo



€ 11,90

Lozione spray



€ 11,90

Gel

Le promozioni hanno validità dall'1 settembre al 31 ottobre 2018 o fino ad esaurimento scorte