



Farmacia Chillemi

Via Bellaria 36, Bologna

Tel. 051.544397- info@farmaciachillemi.it

Il Farmacista CONSULENTE

Anno VI n. 4 | Inverno 2016

IDEE
E CONSIGLI
PER IL BENESSERE



LO STAFF
DELLA FARMACIA
CHILLEMI
AUGURA
A TUTTI I CLIENTI
UN BUON NATALE
ED UN FELICE
ANNO NUOVO!



PELLE IN INVERNO

Come conservare bella la pelle e proteggerla dalle aggressioni climatiche invernali.

P.2

CUORE

Le malattie cardiovascolari sono tra le prime cause di morte. Uno stile di vita corretto aiuta a prevenirle.

P.4-5

PIEDE DIABETICO

Come affrontare uno degli effetti più frequenti e dolorosi del diabete.

P.7

LA PELLE D'INVERNO

Freddo, vento e pioggia possono aggredire e danneggiare la nostra pelle. Per questo è necessario, anche in inverno, proteggerla con dei prodotti specifici per mantenerla sana e bella.

IL VISO

Innanzitutto è fondamentale una quotidiana e corretta detersione, non troppo aggressiva, per mantenere la pelle luminosa: è bene usare un detergente delicato e adatto al proprio tipo di pelle. Una volta a settimana è consigliato praticare l'esfoliazione, che permette di eliminare le cellule morte della pelle. Va stesa poi una maschera lenitiva e calmante. In Farmacia si trovano dei prodotti specifici per idratare in profondità la pelle, anche ad azione antiage. Per chi ha problemi di macchie cutanee, è consigliabile l'utilizzo della protezione solare.

LE MANI

Le mani, come il viso, sono la parte più esposta al freddo. Le basse temperature possono provocare orticarie, geloni e ragadi, disturbi fastidiosi che portano prurito, irritazioni, tagli ed eczemi. D'inverno la pelle delle mani può apparire screpolata, secca, arrossata: per questo è importante coprirle con guanti quando si esce. Per proteggerle ulteriormente potete usare detergenti oleati non aggressivi, creme idratanti e lenitive ed oli essenziali da applicare più volte durante il giorno.

IL CORPO

Anche la pelle del corpo va protetta dal freddo. È importante lavarsi correttamente evitando l'uso di saponi aggressivi, meglio impiegare detergenti delicati ed idratare la pelle. Durante il bagno è sconsigliato utilizzare acqua troppo calda, in caso aggiungete degli oli essenziali. Dopo il bagno, cospargete il corpo con una crema o un latte idratante. Se la pelle è secca è preferibile un prodotto nutriente, al contrario se avete una pelle normale-mista è più adatto un fluido.

IL TRUCCO

Il trucco deve essere adattato alla stagione e al tipo di pelle: il fondotinta e l'ombretto sono da preferire fluidi o in crema, in quanto quelli in polvere seccano ulteriormente la pelle. Per le labbra vanno usati burro di cacao o creme lenitive.

Anche **l'alimentazione** svolge un ruolo importante nel proteggere la pelle in inverno.

Per prevenire la disidratazione e quindi la secchezza della



pelle, bisogna ricordarsi di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Importante è anche aumentare l'apporto di vitamine e di acidi grassi essenziali.

CHIEDI UN CONSIGLIO IN FARMACIA SUI PRODOTTI PIÙ ADATTI PER LA CURA DELLA TUA PELLE!

LA COUPEROSE

La couperose è un arrossamento della cute provocato dalla dilatazione dei capillari. Può essere provocata da fattori genetici ereditari, ma anche da fattori ambientali e stili di vita. Nella couperose si formano delle venuzze dilatate che portano ad un conseguente antiestetico rossore. In Farmacia è possibile trovare prodotti specifici per migliorare la condizione di pelli soggette a couperose: sono prodotti lenitivi sotto forma di detergenti, creme o stick in grado di lenire la tendenza al rossore, idratando e proteggendo la pelle.

Chiedi in Farmacia!

Il Farmacista Consulente

Anno VI, n. 4 - Inverno 2016 - Trimestrale distribuzione gratuita - Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

Direttore Responsabile: Martina Berno

Redazione scientifica: Dr. Francesco Piovesana, Dr.ssa Martina Guala, Dr. Gabriele Zanini

Editore: Iris Service S.a.s. via C. Scarpa, 11 31040 Volpago del Montello (Tv) Tel. 0423.870083

Stampa: DBS di De Boni Silvio & C. snc Via Quattro Sassi, 4 32030 Rasai di Seren del Grappa (BL)

Tiratura: 30.000 copie

Contatti: info@ifarmacistaconsulente.it

LA VITAMINA C

La vitamina C, o acido ascorbico, è una sostanza idrosolubile molto importante per il nostro organismo poiché stimola l'efficacia delle difese immunitarie ed aiuta a guarire più velocemente dalle malattie virali tipiche dell'inverno.

La vitamina C è inoltre un importante antiossidante, che contrasta la degenerazione cellulare, è fondamentale per rafforzare ossa e denti, previene il rischio di malattie cardiovascolari, aiuta la cicatrizzazione delle ferite e migliora l'assorbimento del ferro (elemento essenziale contro l'anemia).

Il nostro organismo però non è in grado di sintetizzare questa vitamina autonomamente e per questo va assunta attraverso una sana ed equilibrata alimentazione, in particolare con gli ortaggi a foglia verde e con gli agrumi.

CARENZA DI VITAMINA C

Essendo la vitamina C un elemento molto labile, è comune soffrire di una sua carenza. Questa sostanza viene infatti facilmente distrutta durante la cottura dei cibi come anche durante la loro conservazione ed esposizione all'aria e alla luce. Inoltre il nostro organismo, la elimina quotidianamente tramite il sudore e le urine.

Sintomi

Una carenza di vitamina C comporta debolezza fisica, inappetenza, diminuzione della resistenza alle malattie infettive, disturbi gengivali, indebolimento delle ossa, ritarda i processi di cicatrizzazione e talvolta può dare disturbi all'apparato digerente e alle mucose. Altri sintomi caratteristici sono la fragilità dei capelli, problemi alla pelle e facilità di formazione di ematomi.

Il fumo e lo stress possono inoltre contribuire a diminuire la capacità di assorbimento della vitamina C da parte del nostro organismo.

Se soffriamo di una carenza di questa vitamina, un valido ed efficace aiuto ci viene dato dagli **integratori specifici di vitamina C** che troviamo in Farmacia, da associare preferibilmente agli alimenti che già la contengono

in natura, in modo da ottenere un miglior risultato.

DOVE SI TROVA LA VITAMINA C?

La vitamina C è contenuta in tutti gli agrumi, nei kiwi, nell'uva, nei frutti di bosco e nelle fragole ma anche in peperoni, cavoli, cavolfiori, rape, pomodori, radicchio, spinaci e lattuga.

Se possibile, è preferibile consumare questi alimenti freschi o cotti al vapore, in pentola a pressione o in forno microonde, per avere una perdita minima della vitamina C.



L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA C NELLA CURA E PREVENZIONE DELL'INFLUENZA STAGIONALE

L'assunzione di vitamina C permette di prevenire e curare naturalmente l'influenza, riducendo l'intensità dei sintomi e la durata. Infatti essa va in aiuto ai globuli bianchi nella produzione degli stessi anticorpi adibiti alla difesa dell'organismo contro le infezioni virali, batteriche e i funghi.

CHIEDI UN CONSIGLIO IN FARMACIA SU COME POTENZIARE LE TUE DIFESE IMMUNITARIE E VIVERE IN SALUTE I MESI FREDDI!

ECHINACEA

L'Echinacea è una pianta erbacea di origine americana, usata nella medicina naturale per la sua capacità di aumentare la risposta immunitaria dell'organismo. Questa pianta infatti stimola la formazione di linfociti T e aumenta la capacità dei globuli bianchi di respingere batteri e virus. In particolare, se assunta insieme alla vitamina C, l'Echinacea permette di ridurre i sintomi di influenza e raffreddore e contribuisce a ridurre il tempo di recupero nel soggetto colpito.

Gli integratori di Echinacea sono particolarmente utili anche in caso di: mal di gola, bronchite, sinusite, afte, gengivite, infezioni dell'orecchio e infezioni urinarie.

CHIEDI UN CONSIGLIO IN FARMACIA!



UNA MACCHINA PERFETTA

Le malattie del sistema circolatorio costituiscono oggi le principali cause di invalidità e mortalità nel nostro Paese. Un italiano su quattro è infatti affetto da malattie cardiovascolari.



COM'E' FATTO?

Il cuore è un organo cavo di natura muscolare. Le sue dimensioni sono simili a quelle del pugno di un uomo. Costituisce la parte più importante del sistema cardiocircolatorio e svolge la funzione di pompa che si contrae a ritmo regolare per inviare il sangue ai polmoni e a tutto l'organismo. Interiormente il cuore è suddiviso in quattro cavità distinte: gli atri (superiori) e i ventricoli (inferiori). Tra gli atri e i ventricoli esistono due valvole: a destra la tricuspide e a sinistra la bicuspide. Dal ventricolo destro si diparte l'arteria polmonare mentre dal sinistro l'arteria aorta. La valvola aortica e la polmonare, regolano il passaggio di sangue tra i ventricoli e i suddetti vasi.

FATTORI DI RISCHIO

Per la complessità del sistema cardiocircolatorio, nessuna disfunzione va sottovalutata perché può essere un segnale di malattie cardiache più o meno gravi.

È possibile valutare il rischio cardiovascolare tenendo conto di sei importanti fattori di rischio, che permettono di stimare la probabilità di andare incontro a un primo evento cardiovascolare maggiore (infarto o ictus) nei dieci anni successivi.

- **Genere:** mentre in età fertile il rischio cardiovascolare delle donne è inferiore a quello degli uomini perché protette dall'ombrello estrogenico (cioè dagli ormoni femminili), con la menopausa – aumentando il colesterolo dannoso (Ldl) e diminuendo quello protettivo (Hdl), oltre il contestuale aumento di peso, ipertensione arteriosa e rischio di sviluppare il diabete – il rischio d'infarto e di ictus cerebrale nelle donne aumenta progressivamente fino a raggiungere e superare quello maschile;
- **Diabete;**
- **Età;**
- **Abitudine al fumo;**
- **Ipertensione;**
- **Colesterolo alto.**

STILE DI VITA PER UN CUORE PERFETTO

La vera arma che abbiamo a disposizione per combattere le malattie cardiovascolari è la **prevenzione**, che possiamo mettere in pratica seguendo delle semplici regole indicate per uno stile di vita corretto:

- Smettere o non cominciare a fumare;
- Mantenere un indice di massa corporea inferiore a 25 IMC;
- Camminare tutti i giorni per almeno 30 minuti e, se possibile, salire e scendere le scale a piedi;
- Misurare con frequenza la pressione arteriosa;
- Eseguire periodicamente gli esami del sangue per tenere sotto controllo il diabete e il colesterolo.



**TIENI SOTTO
CONTROLLO
LA SALUTE
DEL TUO CUORE!**

LE PRINCIPALI MALATTIE CARDIACHE

INFARTO

Un attacco di cuore si verifica quando si blocca il flusso di sangue diretto ad una parte del muscolo cardiaco: se il flusso sanguigno non viene ripristinato in tempi brevi, la sezione del cuore interessata risulta danneggiata dalla mancanza di ossigeno e comincia a morire.

Cause

- Predisposizione familiare, età avanzata o stress;
- Comparsa di un'aritmia cardiaca, obesità, diabete;
- Etilismo, fumo o ipertensione.

Sintomi

- Pressione, dolore o fitte al centro del petto che durano più di pochi minuti.
- Il dolore si estende oltre che al petto, alla spalla, al braccio, alla schiena, ai denti e alla mandibola.
- Aumento di episodi di dolore toracico e dolore prolungato nella parte superiore dell'addome.
- Mancanza di fiato e sudorazione.
- Incombente sensazione di affaticamento.
- Svenimento.
- Nausea e vomito.

Trattamento

Durante un attacco di cuore, occorre agire immediatamente. Se si ha anche solo un sospetto di infarto, si deve telefonare immediatamente al 118. Se la crisi è presa in tempo, le terapie prevedono la somministrazione di medicinali antidolorifici ed anticoagulanti. Nei casi più gravi è necessario l'intervento chirurgico.

ICTUS

L'ictus si verifica quando l'afflusso di sangue ad una parte del cervello viene interrotto o si riduce gravemente, privando il tessuto cerebrale di ossigeno e nutrimento. Nel giro di pochi minuti, le cellule cerebrali cominciano a morire.

Cause

- Ostruzione delle arterie carotidi che permettono l'afflusso del sangue al cervello;
- Insorgenza di una patologia cronica a carico del sistema cardio-circolatorio (aterosclerosi, ipertensione arteriosa, patologia cardiaca);
- Insorgenza di una trombosi improvvisa di una arteria cerebrale.

Sintomi

- Problemi nel camminare: si manifestano con improvvise vertigini o scivoloni, in generale, perdita di equilibrio o di coordinazione.
- Problemi nel parlare e nel comprendere.
- Paralisi o intorpidimento di una parte del corpo o del viso.
- Problemi alla vista di uno o entrambi gli occhi con visione sfocata, scura o doppia.
- Mal di testa: può essere accompagnato da vomito, vertigini o da uno stato di coscienza alterato.

Trattamento

E' fondamentale rivolgersi immediatamente ad un medico, anche se i sintomi sembrano regredire o scomparire. Contattare subito il pronto soccorso e chiamare un'ambulanza. Ogni minuto è fondamentale: più l'ictus viene trascurato e maggiore è il potenziale danno cerebrale e la conseguente disabilità.

Le terapie usate in fase acuta tentano, nell'attacco ischemico, di sciogliere il coagulo nelle prime tre ore e prevenire la formazione di nuovi trombi: in questo caso i farmaci impiegati sono antiaggreganti piastrinici come l'aspirina. Il trattamento chirurgico è consigliato solo in alcuni casi di grossa emorragia cerebrale.



**NELLA NOSTRA FARMACIA
PUOI ESEGUIRE
IL TEST DEL PROFILO LIPIDICO,
L'ECG
E TENERE SOTTO CONTROLLO
I VALORI DELLA
PRESSIONE ARTERIOSA!**

I DISTURBI DELLA GRAVIDANZA

La gravidanza è un fenomeno che porta cambiamenti strutturali e funzionali all'intero organismo della donna, in risposta alla nuova condizione.



Questi cambiamenti iniziano dal concepimento e durano per tutto lo sviluppo del bambino, dallo stato embrionale sino alla nascita.

Le modificazioni nel corpo possono manifestarsi con piccoli malesseri, che frequentemente accompagnano la donna per tutti i nove mesi e che nella maggior parte dei casi, non diventano dei veri e propri disturbi. I più frequenti sono la nausea e il vomito mattutini, l'insonnia, la salivazione abbondante, i bruciori allo stomaco, la stitichezza e i mutamenti del gusto e dell'appetito. Questi si presentano già dalle prime settimane di gravidanza ed alcuni, dopo il terzo mese, scompaiono.

È possibile però la comparsa di ulteriori disturbi più seri, che se non individuati in tempo e tenuti sotto controllo, possono incidere negativamente sulla salute della donna e del bambino.

IPERTENSIONE

Questo disturbo può essere pre-esistente o comparire per la prima volta in gravidanza in modo asintomatico. Solitamente durante la gravidanza la pressione del sangue tende ad abbassarsi: dei valori uguali o superiori a 140/90 sono quindi considerati già elevati e vanno riferiti al proprio medico che potrà richiedere degli esami più approfonditi come: l'esame delle urine con dosaggi delle proteine, esami del sangue specifici, ecografia con flussimetria, cardiocografia. **In Farmacia puoi tenere sotto controllo i valori della pressione durante tutto il periodo della gravidanza.**

DIABETE GESTAZIONALE

Il diabete gestazionale è un tipo di diabete specifico della gravidanza e che insorge in donne precedentemente sane. In genere si risolve dopo il parto, ma può lasciare una predisposizione a sviluppare successivamente la malattia.

Il diabete gestazionale si verifica a causa degli ormoni della gravidanza, che possono contrastare la produzione di insulina in soggetti predisposti. I fattori che incidono sulla comparsa di questo disturbo sono soprattutto il sovrappeso e la dieta scorretta. Anche per il nascituro è una condizione di rischio, poiché il diabete può comportare una crescita eccessiva del feto, l'aborto o il parto prematuro. Gli esami consigliati in questa situazione sono solitamente: l'esame delle urine, l'ecografia, la glicemia basale, la mini curva glicemica e il profilo glicemico. In ogni caso la probabilità che il bambino presenti il diabete alla nascita è inesistente e la probabilità di sviluppare successivamente il diabete sono quasi le stesse del figlio di una donna non diabetica.

Nella nostra Farmacia puoi effettuare il test di autoanalisi per il controllo della glicemia e del colesterolo.

TOXOPLASMOSI

La toxoplasmosi è un'infezione causata dal *Toxoplasma gondii*, un protozoo intracellulare obbligato (cioè vivo dentro altre cellule), che si contrae attraverso l'ingestione di alcuni cibi come frutta e verdura contaminati dalle feci di gatti infetti, carne e pesce poco cotti. Generalmente, in situazione di normalità, la toxoplasmosi è del tutto innocua ed asintomatica.

Quanto però è più tardiva la contrazione dell'infezione durante la gravidanza, tanto più il rischio di contagio per il feto è elevato. Nei primi mesi di gravidanza, sebbene la possibilità di contagiare il feto sia minore, aumenta il rischio, in caso di positività all'infezione, di malformazioni congenite.

Per evitare il contagio, il consiglio è di attenersi a semplici regole igieniche, evitando le situazioni alimentari a rischio:

- lavare sempre frutta e verdura;
- non mangiare insaccati, carne e pesci crudi o poco cotti;
- evitare il contatto con la lettiera del gatto.

IL PIEDE DIABETICO

Il diabete mellito è una malattia metabolica cronica caratterizzata da livelli di glucosio nel sangue più elevati rispetto alla norma (iperglicemia), a causa di un'inadeguata o assente produzione dell'ormone insulina (diabete di tipo 1) o di una scarsa capacità dei tessuti di utilizzare l'insulina stessa (diabete di tipo 2).



Al diabete sono legate numerose complicanze croniche a carico di diversi organi e apparati del nostro corpo tra cui gli occhi, i reni, il sistema cardiovascolare e il sistema nervoso. Vediamo nel dettaglio una delle sempre più comuni problematiche a lungo termine legate a questa malattia: il piede diabetico.

IL PIEDE DIABETICO

Il piede diabetico è causato da un cattivo controllo della glicemia. È importante per chi soffre di diabete, conoscere la possibilità che questa

patologia complichino il decorso della malattia come anche la sua gravità. Si parla di piede diabetico quando vi è un danno delle arterie o dei nervi degli arti inferiori che compromette la funzione e/o la struttura del piede con la formazione e lo sviluppo di ulcere.

A causa del piede diabetico è reale la possibilità di decesso del malato, per lo sviluppo di cancrena e il diffondersi dell'infezione.

La diagnosi precoce della neuropatia diabetica (presenza di sintomi o segni di disfunzione del sistema nervoso periferico in soggetti con diabete mellito) può evitare la comparsa del piede diabetico e le conseguenti amputazioni.

In Italia ad oggi solo l'8% dei pazienti diabetici effettuano ogni anno uno screening per la neuropatia periferica e questo dato va ad avvalorare purtroppo il fatto che più del 50% delle amputazioni maggiori (effettuate sopra la caviglia) che vengono effettuate annualmente riguardano pazienti che soffrono di diabete.

GRADI DI RISCHIO

Esiste una classificazione clinica delle fasi del piede diabetico che rispon-

de alla necessità di avere dei protocolli di trattamento comuni per stabilire i termini di guarigione delle ulcere.

La classificazione di Wagner è basata su tre parametri: la profondità dell'ulcera, il grado di infezione e l'estensione della necrosi (morte prematura delle cellule dei tessuti).

- Grado 0: Nessuna lesione, piede senza rischio
- Grado 1: Ulcera superficiale
- Grado 2: Ulcera complicata
- Grado 3: Ulcera profondamente complicata
- Grado 4: cancrena localizzata
- Grado 5: cancrena dell'intero piede

LA PREVENZIONE

La prevenzione primaria ha lo scopo di impedire l'insorgenza di una o più ulcere nel piede. Tutti i pazienti diabetici devono per questo essere sottoposti ad un esame completo del piede almeno una volta all'anno, in modo da poter valutare la presenza o il rischio di comparsa della neuropatia e delle sue complicanze, tra cui appunto le ulcere. Per evitare ciò è molto importante tenere un'adeguata e quotidiana cura, idratazione ed igiene del piede, oltre che seguire un corretto stile di vita.

NOVITA' IN FARMACIA: L'ANGOLO DEL DIABETICO

Presso la nostra Farmacia puoi trovare il primo category dedicato interamente al paziente diabetico.

L'Angolo del diabetico è un progetto unico ed innovativo che offre a chi soffre di diabete e delle sue complicanze, una gamma completa di soluzioni: prodotti alimentari ed integratori, prodotti per il monitoraggio della glicemia e per la terapia insulinica, prodotti per la cura della pelle e del piede diabetico.

Il personale della Farmacia ti darà i consigli più indicati al caso, per aiutarti nel percorso di cura e controllo del diabete e delle complicanze ad esso legate.

Grazie al progetto dell'Angolo del diabetico, potrai inoltre partecipare alle numerose iniziative e giornate informative guidate da un esperto e dedicate alla prevenzione e al miglioramento della qualità della vita.

**CHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI!
FARMACIA CHILLEMI E' SEMPRE AL TUO FIANCO!**



SOLIDEA LA SALUTE DELLE GAMBE

Da oggi in Farmacia puoi trovare la nuova linea preventiva di collant e leggings opachi e in colori glamour RED WELLNESS di SOLIDEA!

La loro speciale e vellutata microfibra contenente un particolare additivo naturale permette, a contatto con il corpo, la conversione dell'energia termica dell'organismo in raggi infrarossi FIR (Far Infrared Rays), che rimandata al tessuto cutaneo crea un gradevole effetto termoregolatore.

Grazie a questo processo viene stimolata la microcircolazione sanguigna, migliorandone le funzioni e riducendo la cellulite.

I prodotti SOLIDEA a pressione graduata danno un grande benessere! Aiuta a rendere le tue gambe più sane e belle!



SOLIDEA®

PER UN NATALE SENZA GLUTINE...

NELLA NOSTRA FARMACIA
PUOI TROVARE PANETTONI E PANDORI
SPECIFICI PER CELIACI

**SOFFRI DI DIABETE?
NON RINUNCIARE AI PIACERI
DEL NATALE!**

In Farmacia puoi trovare
panettoni formulati
appositamente per te!

I SERVIZI DELLA FARMACIA

**AUTOANALISI DEL
SANGUE**

**AUTOANALISI
DELLE URINE**

**DENSITOMETRIA
OSSEA**

**MISURAZIONE
DELLA PRESSIONE
ARTERIOSA**

**TEST PELLE
E CAPELLO**

**ECG IN FARMACIA
E A DOMICILIO**

**LABORATORIO
GALENICO**

**REPARTO
VETERINARIO
CON PRODOTTI
GALENICI**

**ANALISI
in collaborazione con il
LABORATORIO CAVOUR
DI BOLOGNA**

**INTOLLERANZE
ALIMENTARI**

**CELIACHIA
E NEFROPATIA**

**NOLEGGIO
ELETTROMEDICALI**

CUP

SANITARIA

**PRIMO
ORECCHINO**

DERMOCOSMESI