



FARMACIA Dott. M. T. GALLO

Via Vercelli, 20 - 13030 Caresanablot (VC)

Tel. 0161 232960

farmacia@mariateresagallo.191.it

Orario continuato dalle 8.00 alle 20.00

La vacanza al mare è simbolo di relax e divertimento. Purtroppo, però, possono verificarsi anche in questo contesto piccoli incidenti sotto l'ombrellone e per questo è importante conoscere alcune precise regole di pronto soccorso in spiaggia.

ABRASIONI

Sono lesioni provocate dallo sfregamento su una superficie ruvida con perdita dello strato superficiale della pelle, un minimo di sanguinamento e il rischio di infezione. Bisogna lavare la zona con acqua fisiologica o con acqua da bere, tamponando poi con una garza sterile per rimuovere eventuali corpi estranei. Si può passare poi la zona con un disinfettante, evitando l'uso di alcool etilico.

SCOTTATURA SOLARE

L'eritema solare si presenta come un arrossamento della cute e nei casi più seri può presentare anche bolle ripiene di liquido. È necessario agire facendo impacchi con acqua non troppo fredda, applicando successivamente un preparato topico che si può trovare in farmacia. Evitare l'applicazione di ghiaccio, creme antistaminiche, preparati topici grassi o olio d'oliva direttamente sulla zona scottata.

COLPO DI CALORE

Si verifica quando ci si espone per molto tempo ad alte temperature con scarso vento ed umidità elevata. I sintomi principali sono capogiro, palpitazione, perdita di coscienza, cute rossa ed asciutta. Bisogna intervenire distendendo la persona in un luogo fresco e all'ombra, sollevandogli leggermente le gambe; bisogna, poi, effettua-

re impacchi di acqua fredda per abbassare la temperatura del corpo, in particolare a livello del collo, delle ascelle e dell'inguine. Se possibile somministrare una bevanda fresca. Se la persona ha perso conoscenza o presenta sintomi neurologici come le convulsioni è necessario il trasporto in ospedale.

SABBIA NELL'OCCHIO

Lavare l'occhio con acqua fisiologica sterile e successivamente esaminare che ogni residuo di sabbia sia stato eliminato. Si possono poi applicare anche delle gocce rinfrescanti a base di camomilla, euphrasia e malva.

MEDUSE

La zona interessata della nostra pelle diventa rossa, gonfia e dolente, con la formazione bolle. Laviamo la parte colpita con acqua di mare, non con acqua corrente che determinerebbe la rottura delle bolle facendo fuori uscire il veleno e peggiorando la situazione. In caso di sintomi quali mancamento, nausea, sudorazione, tachicardia e dispnea è bene fare un controllo in ospedale.

Pronto soccorso IN SPIAGGIA

Sommario

Pronto soccorso in spiaggia	1
Gambe in salute	2
La pressione bassa	3
Il sole, amico o nemico?	4-5
Infezioni al femminile	6-7
Le micosi	8



GAMBE in salute



Le conseguenze possono essere alterazioni cutanee e capillari visibili nei casi più lievi fino a patologie vere e proprie quali vene varicose o ulcerazioni.

Gambe e piedi rivestono un ruolo fondamentale per la circolazione sanguigna e rappresentano delle vere e proprie "pompe" che aiutano il ritorno del sangue verso il cuore. Le vene degli arti inferiori sono provviste, inoltre, di valvole a nido di rondine che aiutano a veicolare il sangue verso l'alto e ne impediscono il reflusso verso il basso.

Un sistema così complesso e delicato può essere soggetto a problemi di risalita del sangue. Il termine "cattiva circolazione" indica proprio la serie di fastidi che possono comprometterne il funzionamento ottimale.

Tra le sensazioni più comuni: pesantezza, affaticamento, gonfiore, formicolio, prurito, dolore e, non in ultimo, gli antiestetici capillari rotti. Si manifestano come una fitta rete di segni rossastri o blu causati dalla rottura delle venule superficiali.

Alcune volte la cattiva circolazione è un fenomeno episodico e sporadico; se invece si manifesta con frequenza si parla di "insufficienza venosa".

L'insufficienza venosa è un disturbo causato da un alterato ritorno del sangue nel distretto venoso degli arti inferiori, e i suoi effetti si manifestano soprattutto nei mesi più caldi a causa della vasodilatazione provocata dall'innalzamento delle temperature. Esistono diversi fattori che aumentano il rischio di sviluppare l'insufficienza venosa; tra questi ricordiamo la sedentarietà, il sovrappeso, la stitichezza, la stazione eretta per lunghi periodi di tempo e l'assunzione di anticoncezionali orali.

Circa l'80% delle donne italiane soffre di pesantezza, dolore e gonfiore alle gambe e questo aspetto viene malvisto nella quasi totalità dei casi. Oltre ad esserci problemi di natura estetica, quello che più deve preoccupare è l'effettivo stato di salute delle gambe: per questo motivo bisogna agire al più presto intervenendo sul problema e iniziando una cura appropriata. Quando si avvertono sensazioni quali bruciore, pesantezza alle gambe, crampi dolorosi, formicolio, gonfiore e sensazione di dolore alle gambe e alle caviglie siamo in presenza dei primi chiari sintomi di un difetto circolatorio.

CONSIGLI PER MIGLIORARE LA CIRCOLAZIONE

- Evitare il sovrappeso
- Fare attività fisica (si suggeriscono nuoto, jogging, ginnastica, ciclismo)
- Evitare di stare per troppo tempo in posizione eretta
- Curare la dieta, introducendo alimenti ricchi di fibre e vitamine (in particolare E, C e A), abbondare con frutta e verdure fresche. Evitare alcol, cibi piccanti, grassi e fritti
- Bere tanto
- Evitare tacchi alti e indumenti troppo stretti
- Dormire in posizione di scarico con le gambe 20-25 cm più alte del cuore
- Uso di calze elastiche a compressione graduata (decrescente dal basso verso l'alto) che favoriscono la risalita del sangue
- Evitare il calore: il sole non fa bene a chi soffre di problemi alle gambe
- Tenere le gambe sollevate per 15 minuti almeno tre volte al giorno

Inoltre, in Farmacia, si possono trovare prodotti naturali e di ottima qualità sottoforma di creme, gel e compresse che donano alle gambe una gradevole sensazione di freschezza e benessere, ne stimolano la microcircolazione, aiutano a migliorare il microflusso cutaneo e l'ossigenazione delle pareti dei vasi, riducendo la sensazione di pesantezza e stanchezza alle gambe.

CHIEDI UN CONSIGLIO IN FARMACIA!

IL 9 LUGLIO PRESSO LA NOSTRA FARMACIA SI SVOLGERA'

UNA GIORNATA DEDICATA AL BENESSERE

E ALLA SALUTE DELLE GAMBE!

POTRAI EFFETTUARE IL CONTROLLO VENOSO

CON IL PLETISMOGRAFO, STRUMENTO IN GRADO

DI INDIVIDUARE LA PRESENZA DI PROBLEMI

DI CIRCOLAZIONE E PESANTEZZA DELLE GAMBE!

NON MANCARE, FISSA IL TUO APPUNTAMENTO!



Anno IV, n. 2 - Estate 2014
Trimestrale distribuzione gratuita

Autorizz. Tribunale di Treviso:
n. 173 del 18/02/2011

Direttore Responsabile:
Martina Berno

Redazione e comitato scientifico:
dottor Dario Fontana
dottorssa Manuela Cons
dottorssa Laura Bressani
dottorssa Silvia Ridolfi

Per inviare e-mail e comunicati:
info@ilfarmacistaconsulente.it

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

LA PRESSIONE bassa ³



Lipotensione è un malessere caratterizzato dal calo eccessivo della pressione arteriosa che colpisce più spesso di quanto si immagini ed è un disturbo frequente nella stagione estiva. La pressione arteriosa è bassa quando non supera i 90-100 mmHg di massima e i 50 mmHg di minima.

I sintomi possono essere tachicardia, astenia, sonnolenza, vertigini, fruscii alle orecchie, mal di testa, debolezza muscolare, difficoltà visive, nausea, poca concentrazione, sudore freddo a mani e fronte, capogiri, svenimento e tremori alle gambe. La terapia varia in relazione alle cause de-

terminanti della pressione bassa. Solitamente, i pazienti assumono per un breve periodo farmaci in grado di riportare la pressione ai valori normali. La Farmacia consiglia integratori di magnesio e potassio, minerali fondamentali per una corretta funzionalità dell'organismo.

Ci sono tre tipi di ipotensione:

- **Essenziale o costituzionale:** la pressione bassa è costante per tutta la vita, caratteristico delle persone con fisico asciutto.
- **Posturale o ortostatica:** l'abbassamento della pressione è dovuto il più delle volte ad un cambio di posizione (ad esempio da distesi ad eretti)

brusco e veloce.

- **Secondaria:** l'ipotensione è una conseguenza di determinate malattie come disturbi venosi, al cuore, diabete mellito, oppure dovuta da abuso di alcol o diarrea continua, o anche da farmaci.

CONSIGLI PER CHI SOFFRE DI IPOTENSIONE:

- non saltare i pasti, soprattutto la colazione, la dieta deve essere varia ed equilibrata;
- non alzarsi troppo velocemente dal letto, appena svegli;
- muoversi per mantenere attivi i muscoli delle gambe;
- evitare di fare saune, di stare in ambienti chiusi e poco areati.



PRESSO LA NOSTRA FARMACIA
OGNI GIORNO PUOI SOTTOPORTI
AD UN CONTROLLO
GRATUITO DELLA PRESSIONE!
CHIEDI INFORMAZIONI

IL SOLE: amico e nemico?



ci abbronziamo, ci esponiamo per ore al sole senza proteggerci adeguatamente. Ciò è assolutamente sbagliato, in quanto l'applicazione dei prodotti solari permette una rapida e soprattutto sana abbronzatura, in relazione al nostro tipo di pelle.

La scelta del solare va fatta in base al tipo e alla sensibilità della pelle, tenendo conto anche di eventuali interazioni da parte di farmaci assunti prima dell'esposizione come ad esempio antibiotici, antidepressivi, diuretici che possono rendere ancora più delicata la nostra pelle rendendoci più esposti a eritemi, eczemi, macchie.

**CHIEDI CONSIGLIO AL FARMACISTA
PER SCEGLIERE I PRODOTTI SOLARI PIÙ
ADATTI AL TUO TIPO DI PELLE!**

Anche quest'anno è giunta l'estate e la domanda si ripete: il sole fa bene o fa male?

Di sicuro il sole fa bene perché rinforza il sistema immunitario, rende più forte lo scheletro, favorisce il buon umore e riduce la crescita dei microorganismi della cute. Quello che è importante ricordare è che il sole va preso con le dovute precauzioni riguardo alla pelle.

La nostra cute, infatti, è molto importante perché ci difende dagli attacchi esterni e ci salvaguarda dalle radiazioni nocive. Se noi la "stressiamo" prendendo troppo sole in maniera errata, essa non riesce più a compiere il suo dovere e invecchia prima del tempo. Inoltre, convinti che se proteggiamo la pelle con creme e filtri solari non

CONOSCERE IL FOTOTIPO

- **CAPELLI BIONDI CHIARI O ROSSI**, lentiggini e occhi azzurri : tempi di abbronzatura lunghi, con alto rischio di eritemi; usare una protezione molto alta e non prendere il sole per più di 45 minuti al giorno, tempo che andrà ad aumentare gradualmente;
- **CAPELLI BIONDI O CASTANO CHIARO**: tempi di abbronzatura lunghi, con rischio di eritemi. Almeno nella prima settimana di esposizione usare una protezione molto alta e non esporsi per più di 50 minuti al giorno, tempo che andrà ad aumentare gradualmente;
- **CAPELLI CASTANO SCURO**, occhi verdi o castani e carnagione ambrata, con basso rischio di eritemi: usare prodotti a media capacità schermante nei primi sette giorni di esposizione. Il tempo giornaliero iniziale di esposizione è di 60 minuti;
- **CAPELLI CASTANO SCURO O NERI**, pelle olivastra e raro rischio di eritema: si può iniziare con una protezione media per poi usare quella bassa. All'inizio si consiglia di esporsi al sole non più di 120 minuti al giorno.



BioNike
SALUTE E BELLESSERE

PROMOZIONE SOLARI

**SCONTI SUI SOLARI DELLA LINEA BIONIKE
APPROFITTAENE!**

- potenziare le difese della pelle seguendo una dieta ricca di vitamine che accelera ed intensifica il colore ed assumendo un mese prima dell'esposizione integratori di beta-carotene, acido lipoico e vitamine antiossidanti;
- fare periodicamente uno scrub esfoliante a corpo e viso;
- proteggere occhi e capelli con occhiali e cappellini ed usare stick protettivi per le labbra;
- applicare il solare dopo ogni bagno o doccia;
- di ritorno a casa, fate una doccia senza sfregare la pelle e applicate una buona dose di crema idratante o doposole.

BIMBI sotto il sole

La pelle dei bambini è molto delicata, vulnerabile e sensibile e dobbiamo porre molta attenzione e cura nel proteggerla nel momento dell'esposizione solare. Applicate sempre ai vostri bambini una crema solare ad alta protezione!

Inoltre, non esponeteli al sole diretto nelle ore più calde (dalle 11 alle 16), nemmeno sotto l'ombrellone e proteggete i loro occhi con cappellini con la visiera e occhialini da sole. Durante i primi giorni di vacanza copriteli con una maglia di cotone e a casa, dopo il bagnetto, idratate la loro pelle con un doposole specifico o con una crema idratante. Ricordatevi di farlo bere spesso per idratare il corpo.



I NEVI e il melanoma



I nevi sono raccolte intracutanee di melanociti e si manifestano con lesioni in chiazza o nodulari a limiti netti e stabili nel tempo. Si riscontrano nel 35% dei soggetti adulti di razza bianca senza distinzione di sesso, in media sono 15-20 per persona.

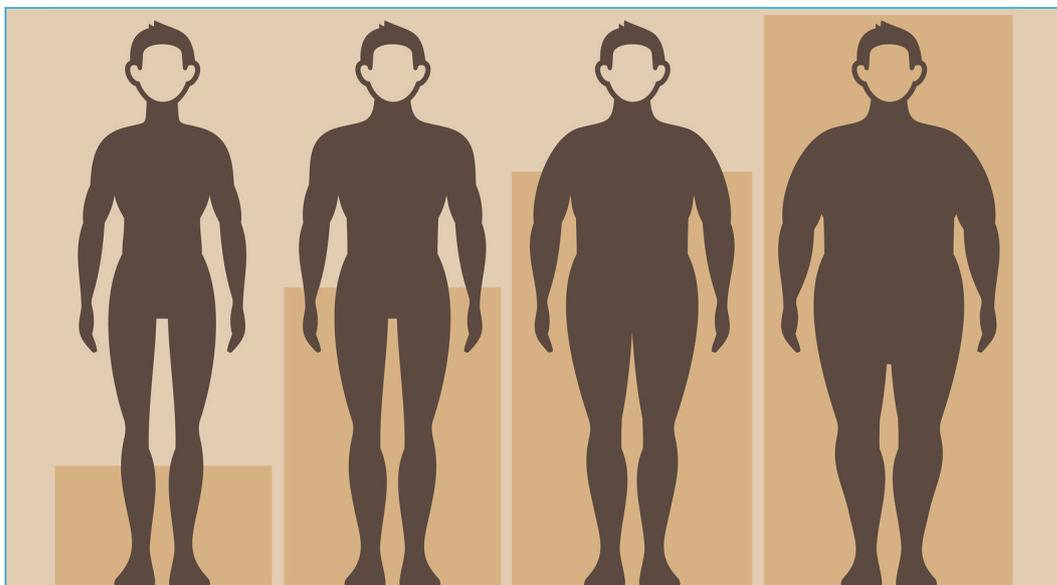
Il melanoma è un tumore maligno che può svilupparsi su un nevo già esistente. La spia di trasformazione tumorale può essere il cambio di forma, colore o dimensione del nevo.

La migliore prevenzione, oltre all'autocontrollo, è la valutazione periodica eseguita dal dermatologo che attraverso strumenti specifici riesce a esaminare nel dettaglio i nevi e a monitorarli nel tempo.

È dimostrato, inoltre, che l'utilizzo di solari protettivi è efficace contro la comparsa di melanomi e tumori cutanei ed anche contro il fotoinvecchiamento (macchie, rughe, couperose).

Il colpo di sole nei bambini

I bambini sono soggetti ai colpi di sole poiché hanno un sistema di termoregolazione meno efficiente. Il bambino colpito da colpo di calore può presentare sintomi come mal di testa, vomito, tremori, vertigini, svenimenti e anche collasso. Portatelo in un ambiente fresco, fatelo bere e contattate un medico.



TI ASPETTIAMO
IN FARMACIA PER
MISURARE I TUOI
PARAMETRI
METABOLICI
DI MASSA MAGRA
E MASSA GRASSA.

**FISSA IL TUO
APPUNTAMENTO!**

INFEZIONI al femminile

L'estate è la stagione che mette più a rischio le donne alle infiammazioni vaginali. Questo perché i bagni al mare, la sabbia, il costume bagnato e le temperature torride sono tutti fattori che contribuiscono allo svilupparsi di infezioni, arrossamenti ed infiammazioni che si manifestano con bruciore, prurito, perdite. Le più comuni infezioni sono due: la Cistite e la Candida.

LA CISTITE

La maggior parte delle donne, secondo le ultime statistiche, almeno una volta nella vita, è colpita da cistite. La cistite rappresenta un processo infiammatorio di natura infettiva che interessa una parte dell'apparato urinario basso, la vescica, caratterizzato, la maggior parte delle volte, dalla presenza di una significativa carica batterica.

E' una patologia che predilige il sesso femminile, per la conformità anatomica (uretra più breve e vicino all'ano) e a provocarla possono essere diversi fattori come un'alimentazione irregolare o stress eccessivo, un'intolleranza alimentare, una debilitazione del sistema immunitario in seguito a terapia antibiotica, un affaticamento fisico o mentale, una scarsa o eccessiva igiene intima, utilizzo di assorbenti interni, rapporti sessuali ed altro.

In condizioni non patologiche la vescica e le alte vie urinarie non ospitano batteri che sono invece presenti, anche se innocui, nelle basse vie urinarie (l'uretra). Tuttavia, in particolari condizioni, i batteri presenti nelle feci, contaminano l'uretra, la colonizza-

no e risalgono verso la vescica, provocando l'infiammazione; in questo caso si parla di cistite per via ascendente; se invece i batteri hanno raggiunto la vescica attraverso i reni si parla di cistite per via discendente.

I sintomi più comuni sono: stato di malessere, dolore sopra al pube o al basso intestino, fastidio o dolore durante l'atto sessuale, incapacità di trattenere l'urina, bruciore, desiderio di svuotare spesso la vescica nonostante il dolore o la scarsa di quantità, presenza di urine più scure e maleodoranti con manifestazione di sangue nelle urine.

La diagnosi di cistite si basa, oltre che sull'analisi dei sintomi, anche sull'esame specifico delle urine. In caso di cistiti ricorrenti potrebbero essere indispensabili anche esami urologici, ginecologici, gastroenterologici ed endocrinologici.

I rimedi per la risoluzione del problema sono numerosi, sia nella convenzionale che nelle medicine alternative.

I farmaci convenzionali più efficaci risultano essere i derivati della penicillina, i chinoloni e i sulfamidici. La loro somministrazione

va consigliata esclusivamente dal medico dopo aver individuato il preciso germe che ha scatenato il problema.

I rimedi alternativi, invece, possono essere utilizzati in manifestazioni più lievi o per alleviare i fastidi nell'attesa di una visita specialistica. La fitoterapia mette a disposizione erbe officinali, tra cui segnaliamo:

BETULLA

La betulla possiede proprietà disinfettanti che vanno ad agire sulle vie urinarie; per poter garantire dei sicuri risultati è necessario preparare delle tisane e berne almeno tre tazze al giorno.

UVA URSINA

L'uva ursina svolge più azioni simultaneamente, essa è antinfiammatoria, antisettica e disinfettante. Anche in questo secondo caso l'erba va presa sotto forma di tisana, con aggiunti il mais e la gramigna.



**LE INFEZIONI UROGENITALI
POSSONO ESSERE
PROVOCATE DALLE INTOLLERANZE
ALIMENTARI..**

**SCOPRI SE SOFFRI DI QUALCHE
INTOLLERANZA,
TI ASPETTIAMO IN FARMACIA
PER ESEGUIRE IL TEST!**



LA CANDIDA

La candidosi è una malattia infettiva provocata da un fungo che vive principalmente nell'intestino tenue e normalmente svolge la funzione di digestione degli zuccheri, ma quando le difese immunitarie diminuiscono e il corpo è debilitato aumentano le tossine nell'organismo e la Candida diventa un nemico trasformandosi in una vera e propria malattia. Spesso, si manifesta a seguito di terapie antibiotiche, gravidanze, abuso di farmaci e diabete, ma anche un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati semplici, carenza di minerali e vitamine possono favorire lo sviluppo della candidosi. Perfino certe abitudini personali possono mutare l'ecosistema vaginale ed essere causa dell'infezione: biancheria intima sintetica o stretta, prodotti per l'igiene intima errati e anche il cloro delle piscine.

La Candida può colpire sia la cavità orale con la presenza di chiazze biancastre, sia l'apparato genitale con la presenza di perdite biancastre, un forte prurito, arrossamento della mucosa e fastidio durante la minzione. Altri segnali possono essere stanchezza, gonfiore allo stomaco o un'irritazione intestinale, dolori muscolari e la perdita della libido.

Nel momento in cui si sospetta di avere la Candida, è bene rivolgersi direttamente al



7

ginecologo, senza rischiare di peggiorare la situazione con cure fai da te. Una volta verificata la presenza dell'infezione, la cura più diffusa è rappresentata da una terapia locale con ovuli antifungini, creme vaginali o lavande a base di antimicotici. I tempi di guarigione sono variabili da caso a caso, ma se presa in modo tempestivo e precoce i tempi saranno più brevi.

CONSIGLI PER PREVENIRE LA CISTITE E LA CANDIDOSI:

- rispettare ogni giorno alcune norme igieniche personali, lavandosi accuratamente le parti interessate;
- usare prodotti per l'igiene intima delicati e non profumati ed evitare gli spray;
- curare l'alimentazione, limitando i dolci, prediligendo frutta e verdura e arricchendo la dieta con yogurt e fermenti lattici;
- indossare biancheria intima di cotone, ed evitare di indossare abiti troppo stretti;
- bere molto e spesso;
- evitare i rapporti sessuali con persone a rischio ed utilizzare precauzioni;
- non adoperare asciugamani e biancheria intima in comune, sia a casa che in albergo, o in qualsiasi altra condizione;
- evitare di stare a lungo con il costume da bagno umido.

Per la prevenzione e la cura di queste fastidiose infezioni la Farmacia consiglia i prodotti della linea GSE a base di estratto di semi di pompelmo dalle proprietà antimicrobiche, antibatteriche ed antivirali.



CHIEDI INFORMAZIONI!

8 Le micosi

Spesso il periodo estivo rappresenta una minaccia per la nostra pelle, capelli ed unghie. Non solo perchè il rischio di scottature solari aumenta, ma perchè le infezioni provocate dalle micosi cutanee sono maggiormente in agguato.

Le micosi cutanee sono vere e proprie infezioni causate da organismi di dimensioni microscopiche, conosciuti come "funghi" o "miceti", che si trasmettono con grande facilità.

La loro proliferazione è favorita da temperature elevate e dall'umidità, più frequenti d'estate soprattutto se si frequentano piscine o parchi affollati.

I segni più tipici delle micosi sono: l'arrossamento, la desquamazione e la macerazione della pelle. I miceti per svilupparsi, infatti, utilizzano come materiale nutritivo lo strato più superficiale dell'epidermide, lo strato corneo.

Una delle micosi più frequenti e altamente contagiosa, è chiamata "piede dell'atleta": si sviluppa tra le dita dei piedi presentandosi inizialmente in modo asintomatico, suc-

cessivamente, però, presenta fastidiosi eritemi che possono coinvolgere l'intera pianta del piede con eruzioni bollose e maleodoranti.

Anche l'onicomicosi è un'infezione molto diffusa: si tratta di un'infezione che interessa le unghie cambiando-le di colore, struttura e forma. I fattori che favoriscono questa micosi sono: cattiva igiene, uso di calzature sportive e di gomma, eccessiva sudorazione, malattie e immunodeficienza.

Come si curano?

Generalmente la maggior parte delle micosi viene trattata attraverso farmaci antimicotici locali (come polveri, emulsioni, lozioni). Il trattamento deve essere protratto, perchè sia efficace, dai 2/3 mesi fino anche a 6 mesi.

E' bene consultare il medico e il farmacista di fiducia per avere consigli sulla cura più adatta da seguire.



Orari della Farmacia

LA FARMACIA SVOLGE ORARIO

CONTINUATO DAL LUNEDÌ AL SABATO

DALLE ORE 8.00 ALLE ORE 20.00



TI STANNO A CUORE
IL BENESSERE
E L'ALIMENTAZIONE
DEI TUOI AMICI
ANIMALI?

CHIEDI CONSIGLIO
IN FARMACIA, A TUA
DISPOSIZIONE UN
CONSULENTE



I SERVIZI DELLA FARMACIA GALLO

- AUTONALISI DEL SANGUE
- TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI
- DENSITOMETRIA OSSEA
- VETERINARIA
- NOLEGGIO TIRALATTE E AUSILI SANITARI
- FORATURA PRIMO ORECCHINO
- FARMACI A DOMICILIO
- OMEOPATIA
- FITOTERAPIA
- DERMOCOSMESI
- PRODOTTI PER L'INFANZIA
- ALIMENTI PER PATOLOGIE E DIETE

