

Info Salute

OTTOBRE – DICEMBRE 2020 | N°56

Benessere: Come prevenire il *winter blues*

Scheda: Tutto sull'acidità gastrica



Farmacia San Salvatore
Via Geretta 2 - 6900 Lugano
Tel. 091 994 11 58 - Fax 091 994 99 25

Vaccinazione antinfluenzale: oggi più necessaria che mai!

Stando ad alcuni esperti, una seconda ondata di Covid-19 potrebbe rivelarsi peggiore della prima se dovesse coincidere con l'insorgenza dell'influenza stagionale. Ogni anno, in Svizzera, i medici registrano tra i 100.000 e i 300.000 casi di influenza stagionale, cifre che variano a seconda dell'anno e della virulenza del ceppo influenzale.

Affrontare entrambe le epidemie contemporaneamente sarebbe una sfida difficile da raccogliere per il nostro sistema sanitario. Oltre alle misure di protezione e di distanziamento sociale, quest'anno il vaccino antinfluenzale stagionale è particolarmente utile e non solo per le persone a rischio e gli operatori sanitari! Non si tratta solo di proteggere se stessi, ma anche le fasce di popolazione più vulnerabili, alle quali è fondamentale evitare di trasmettere il virus. Naturalmente ognuno è libero di aderire o no, ma l'obiettivo della Confederazione per il prossimo inverno è di raddoppiare la copertura e di far vaccinare un quarto della popolazione svizzera.

Quest'anno la richiesta di vaccini contro l'influenza stagionale è così elevata che, purtroppo, si può già prevedere una penuria di dosi. In tal caso, potrebbe essere necessario dare la precedenza alle persone a rischio e agli operatori sanitari.

La vaccinazione contro l'influenza stagionale è disponibile nelle farmacie di tutto il territorio svizzero, ad eccezione dei cantoni Argovia e Appenzello. Nel Cantone Ticino, per la vaccinazione è richiesta la ricetta medica. Se desiderate vaccinarvi, non aspettate troppo!

Vi auguriamo una piacevole lettura del vostro Info Salute.

Laurent Vianin



DAL VOSTRO FARMACISTA

04

5 trucchi per non dimenticare di assumere i farmaci

06

Un paziente che aderisce alla terapia costa 4 volte meno

PREVENZIONE

07

La tosse secca: un campanello di allarme dal nostro corpo

09

Mio figlio ha l'influenza

11

La Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza

BENESSERE

12

Si può prevenire la depressione stagionale?

SCHEDA

17

Tutto quello che c'è da sapere sull'acidità gastrica

MEDICINA

20

Il kit "anti-bua"

23

Prevenire la caduta dei capelli

RICETTE DI STAGIONE

24

Vol-au-vent alla zucca e funghi champignon

25

Pere pochée con mosto d'uva e spezie



5 trucchi per non dimenticare di assumere i farmaci

Soffrite di una patologia cronica oppure dovete seguire una terapia per qualche mese? Dimenticare di assumere i farmaci può rivelarsi pericoloso. Ecco alcuni consigli per evitare questo inconveniente.



1. POSIZIONATE DEI PROMEMORIA NEI LUOGHI CHE FREQUENTATE DI PIÙ

Per non dimenticare le medicine, potete lasciarvi piccoli messaggi su uno specchio, vicino allo spazzolino da denti o alla caffettiera, in bagno o sulla porta d'ingresso. La scelta del posto dipenderà dall'orario in cui si deve assumere il farmaco. Non volete che i vostri ospiti vedano questi promemoria? Sostituite il messaggio con uno sticker o un post-it anonimo, senza scrivere nulla. Solo voi saprete a cosa si riferisce. Potete anche collocare un oggetto in un

luogo insolito. Così facendo, vi ricorderete cosa dovete fare.

2. IMPOSTATE UN PROMEMORIA NEL TELEFONO

È possibile creare un promemoria a un orario prestabilito per ricordarvi di assumere i vostri farmaci "in musica". Attenzione, tuttavia, a non disattivare completamente l'allarme quando spegnete il telefono. Il promemoria, infatti, deve poter suonare alla stessa ora il giorno successivo. Si può anche programmare una sveglia e posizionarla in un luogo che vi costringa ad alzarvi per spegnerla. È

facile, infatti, disattivare in automatico una sveglia, disturbati dal rumore, senza ricordarsi il motivo per cui sta suonando. Se sarete costretti a spostarvi, ricorderete cosa significa lo squillo.

3. POSIZIONATE I FARMACI IN LUOGHI STRATEGICI

Dovete assumere le medicine al risveglio? Mettetele ai piedi del letto. Dovete prenderle di notte? Posizionatele sul cuscino. Se in casa vi sono bambini o animali domestici, fate in modo che i medicinali non siano alla loro portata. Se siete ordinati per

natura, questo trucco potrebbe non fare al caso vostro perché, probabilmente, vi risulterebbe insopportabile vedere le medicine in giro, in posti inconsueti. Adottate il trucco che meglio si adatta al vostro stile di vita e alle vostre abitudini.

4. UTILIZZATE LE APP

Questa raccomandazione può non essere adatta per pazienti avanti negli anni, che non sempre sono a loro agio con le nuove tecnologie; sappiate, però, che esistono diverse App

appositamente create per ricordarvi l'ora esatta in cui dovete assumere i farmaci. Un'altra opzione interessante è quella di permettere ai familiari o agli amici di ricevere un avviso quando dimenticate di prendere le medicine. L'App vi segnalerà anche quando dovrete andare in farmacia a ritirare una nuova confezione.

5. UTILIZZATE UN PORTAPILLOLE

Un ultimo consiglio più accessibile alle persone di una certa età: procuratevi un portapillole, quella piccola

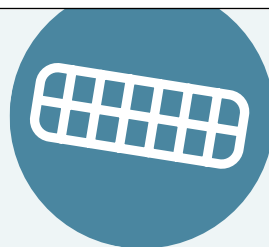
scatola composta di tanti scomparti separati, uno per ogni giorno della settimana. Per utilizzarlo correttamente, è necessario riempirlo all'inizio della settimana seguendo le dosi prescritte. Il vantaggio del portapillole? Vi permetterà di gestire l'assunzione di diversi trattamenti con indicazioni diverse. Il portapillole è ideale anche in viaggio ed è doppiamente utile perché consente di evitare, per esempio, di assumere una dose due volte. Quando lo scomparto del giorno è vuoto, non vi possono essere dubbi.

Fonte: www.passeportsante.net / Illustrazione: Freepik, Macrovector



PharmOnline

La mia farmacia indipendente online



PREPARAZIONE DEL PORTAPILLOLE SETTIMANALE

Per facilitare l'assunzione dei trattamenti, la vostra farmacia propone diversi tipi di portapillole settimanali a seconda delle esigenze, del numero e della dimensione dei farmaci da assumere. Per chi lo desiderasse, la preparazione dei vari scomparti può essere effettuata anche in farmacia. La vostra assicurazione sanitaria di base vi rimborserà i portapillole settimanali e la loro preparazione.

**Trovate altri consigli, prestazioni e servizi
su pharmonline.ch**



Scaricate subito la App
PharmOnline



Un paziente che aderisce alla terapia costa 4 volte meno

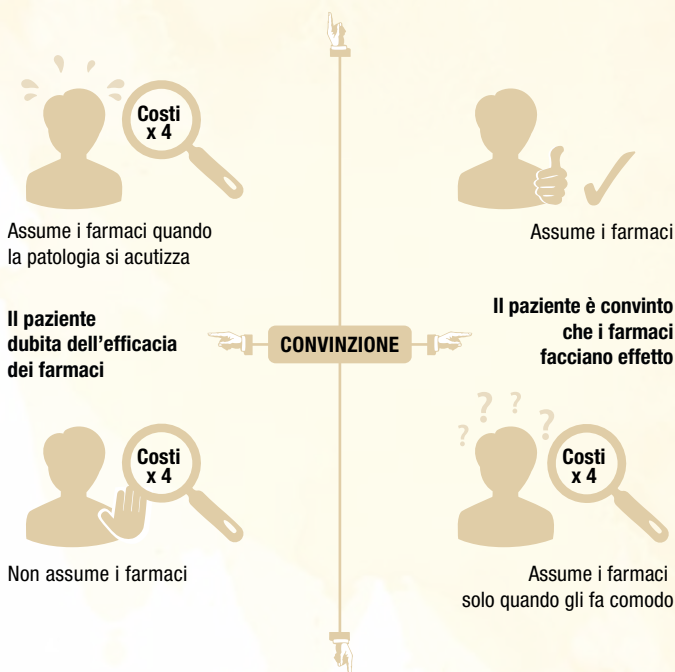
Quando un paziente segue il suo trattamento alla lettera e assume i farmaci come prescritto (la cosiddetta aderenza terapeutica), il costo totale del trattamento è quattro volte inferiore.

LA PIÙ GRANDE SFIDA

DEI MALATI CRONICI:

L'ADERENZA TERAPEUTICA

Il paziente riconosce di aver bisogno della terapia



I pazienti assumono correttamente i farmaci solo se comprendono la necessità e l'utilità del trattamento e le conseguenze di un'eventuale interruzione. Purtroppo non sempre è così, sia per paura degli effetti collaterali sia perché il paziente non è convinto dell'effettiva necessità del medicinale. Questo fenomeno si verifica soprattutto nel caso di patologie insidiose come l'ipertensione arteriosa, il diabete o i disturbi renali, le cui conseguenze si avvertono solo quando la patologia è a uno stadio molto avanzato, ossia quando si sono già verificati danni irreparabili. Uno dei ruoli principali del farmacista, quindi, è di ricordare al paziente, con molta calma, l'utilità del trattamento.

La mancata aderenza alla terapia ha un costo di 30 miliardi di franchi svizzeri l'anno. L'80% dei costi dell'assicurazione sanitaria obbligatoria è imputabile agli oltre due milioni di pazienti affetti da patologie croniche. Si calcola che un paziente cronico che aderisce alla terapia generi un costo medio di 10.000 franchi svizzeri l'anno. D'altra parte, per un malato cronico che non aderisce al trattamento il costo è quattro volte superiore.

La tosse secca: un campanello di allarme dal nostro corpo

Con l'arrivo dell'autunno e dell'inverno saremo nuovamente in preda agli attacchi di tosse. Un raffreddore, un'influenza, una bronchite o semplicemente il freddo sono sufficienti a scatenare questo fenomeno irritante che, a volte, può diventare estenuante e doloroso.



Non vi è niente di più comune della tosse. In realtà, si tratta di un meccanismo di difesa riflesso destinato a espellere dalle vie aeree le sostanze che le occupano impropriamente. Quando i polmoni o i bronchi percepiscono che corpi estranei (semplice polvere o agenti patogeni) bloccano il flusso d'aria, inviano un segnale al cervello che reagisce chiudendo la glottide, con una conseguente compressione del torace.

Poi, quando la "valvola" si riapre, l'aria nei polmoni è espulsa rapida-

mente. Questo meccanismo è chiamato tosse.

La tosse è detta "grassa" quando è accompagnata dalla presenza di secrezioni (espettorato o catarro), "secca" o "stizzosa" nel caso contrario.

La tosse grassa permette di espellere dai polmoni le secrezioni che ostacolano il flusso d'aria, mentre la tosse secca è improduttiva, ma non per questo meno utile. La tosse secca è un campanello d'allarme che indica la presenza di un'infiam-

mazione nei polmoni o che avverte di interrompere l'esposizione a sostanze irritanti.

DIETRO LA TOSSE SI CELA UN'INFEZIONE O L'ASMA.

Di per sé, la tosse secca non è una malattia bensì il sintomo di diverse patologie, prime fra tutte le infezioni, soprattutto virali (raffreddore, influenza e bronchite), ma anche sinusite o rinite cronica. In questi casi, nel naso si formano secrezioni cariche di agenti infettivi che, du-

rante la notte, scendono nei bronchi, irritandoli, e al risveglio, la mattina, si comincia a tossire.

In via eccezionale, la tosse secca può indicare un'insufficienza cardiaca

La tosse secca può anche essere il sintomo del reflusso gastrico. Il materiale acido risale dallo stomaco verso la bocca e quando si riprende fiato va a posizionarsi nei bronchi.

Questo tipo di tosse può anche essere un ottimo indicatore dell'asma. Negli individui che ignorano di essere affetti da questa patologia respiratoria, la tosse è un segnale di allarme. E se un asmatico cui è stata diagnosticata la malattia inizia a tossire, soprattutto la notte e più di una volta la settimana, significa che la terapia seguita non è sufficiente.

In via eccezionale, la tosse secca può indicare un'insufficienza cardiaca o una delle numerose malattie rare raggruppate sotto la denominazione di pneumopatie interstiziali. Quando la tosse secca dura più di tre settimane, può anche indicare l'esistenza di una patologia grave, come un tumore che irrita i bronchi o la tubercolosi.

COLPA DEL FREDDO

Le patologie non sono le uniche cause. Il freddo, infatti, può provo-

care uno shock termico che secca le mucose, le quali soffrono e liberano sostanze infiammatorie. Anche uno sforzo prolungato può avere lo stesso effetto. Il 50% dei nuotatori di alto livello ha sofferto di asma indotta da sforzo fisico che, in un primo momento, si manifesta con la tosse. Questo fenomeno è imputabile al cloro presente nelle piscine, ma anche all'intensa respirazione che colpisce le mucose.

Il tabacco, dal canto suo, è responsabile della celebre tosse cronica dei fumatori.

E I RIMEDI DELLA NONNA?

Cosa fare quando la tosse diventa estenuante? Si può sedarla con gli sciroppi appositi, generalmente a base di codeina, che possono essere assunti senza pericolo per una settimana abbondante. Spesso, comunque, i rimedi della nonna, come il miele, il limone caldo e le tisane, sono sufficienti per alleviare l'irritazione della gola.

Se gli accessi di tosse si protraggono per oltre tre fino a sei settimane, senza ridursi di intensità, occorre consultare un medico

Tuttavia, se gli accessi di tosse si protraggono per oltre tre fino a sei settimane, senza ridursi di intensità, occorre consultare un medico.

In questi casi è preferibile rivolgersi al proprio medico generico per una diagnosi e per capire quale patologia si cela dietro la tosse. Vi sono casi in cui occorre addirittura precipitarsi dal medico, per esempio quando si hanno difficoltà a respirare (potrebbe trattarsi di uno pneumotorace) o quando si espelle sangue: queste due manifestazioni accompagnate da accessi di tosse potrebbero essere le avvisaglie di un'embolia polmonare.

Non bisogna mai sottovalutare la tosse

Non bisogna mai sottovalutare la tosse, soprattutto quando gli accessi sono violenti. Nelle persone anziane gli accessi di tosse possono sfociare nella frattura delle costole, per via della fragilità ossea, mentre possono causare ernie addominali o incontinenza urinaria e fecale negli individui soggetti a questi disturbi. Fortunatamente queste complicazioni sono molto rare e, nella maggior parte dei casi, la tosse secca è spiacevole, certo, ma fa parte dei normali fastidi invernali.



Mio figlio ha l'influenza

Il mio bambino ha la tosse, il mal di gola e il naso che cola; ha la febbre, i dolori alle ossa e il mal di testa. Non è per niente in forma.



COS'HA?

Si tratta di uno "stato influenzale", un'infezione che colpisce principalmente il naso, la gola e i bronchi. Numerosi virus possono causare sintomi simili, ma l'influenza tipica è provocata dal virus dell'influenza. Generalmente, il suo periodo di insorgenza coincide con la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. L'influenza dura dai cinque ai sette giorni e guarisce da sola.

I CONSIGLI GIUSTI

D'inverno, i bambini devono essere vestiti in modo sensato! Gli strati di maglioni e di sciarpe non impediranno

loro di ammalarsi. L'infezione, infatti, non è trasmessa da un colpo di freddo. Le secrezioni del naso o della gola contengono una moltitudine di virus ed è attraverso il contatto con queste secrezioni, quando si tossisce o ci si soffia il naso, che l'influenza si trasmette da una persona all'altra. Il suo tasso di contagiosità è altissimo!

COME SI CURA?

Gli antibiotici sono inefficaci contro questa infezione virale. Esistono farmaci efficaci contro il virus dell'influenza, riservati ai bambini che soffrono di gravi patologie cardiache o polmonari e non possono contare

sul loro sistema immunitario contro le infezioni, oppure ad alcune forme di influenze più gravi. Chiedete consiglio al vostro pediatra o al vostro farmacista.

NASO TAPPATO:

Le secrezioni secche otturano il naso del bambino. In questi casi occorre utilizzare una soluzione fisiologica a volontà (acqua salata sotto forma di gocce nasali) per sciacquare accuratamente il naso. Successivamente, il bambino deve soffiarsi il naso, ma se è troppo piccolo per farlo da solo, le secrezioni vanno aspirate con l'apposito attrezzo. Quando la soluzione salina non è sufficiente, il

pediatra può prescrivere delle gocce decongestionanti nasali. È preferibile utilizzare il dosaggio per neonati, anche se il bambino è più grandicello, per far sì che le gocce siano meno aggressive.

Lavare accuratamente le mani dopo ogni operazione per prevenire la trasmissione di virus.

Le gocce decongestionanti devono essere utilizzate per un massimo di cinque giorni, se si vuole evitare di danneggiare la mucosa che ricopre l'interno del naso e di causare un raffreddore persistente. Si raccomanda di non somministrare medi-

cinali contro il raffreddore o la tosse a bambini di età inferiore ai due anni senza aver prima consultato il pediatra.

FEBBRE:

Se il bambino ha difficoltà a tollerare il mal di testa o la febbre oltre i 38,5°C, è possibile ricorrere al paracetamolo.

TOSSE:

La tosse è utile perché pulisce i bronchi. Tuttavia, se gli accessi di tosse disturbano il sonno del bambino, si può somministrargli uno sciroppo apposito, soprattutto la sera. Questo sederà la tosse e il bambi-

no riposerà meglio, ma non curerà l'infezione che ne è all'origine. L'infezione virale guarisce da sola dopo alcuni giorni. Alcuni soppressori della tosse non possono essere somministrati ai bambini di età inferiore ai due anni. Gli sciroppi a base di antistaminici sono inefficaci nel caso di una semplice tosse stizzosa.

L'aria secca aumenta l'irritazione delle mucose e provoca attacchi di tosse. Se l'umidità dell'aria nella stanza è inferiore al 45%, è preferibile ricorrere a un umidificatore, meglio se ad aria fredda per evitare il rischio di ustioni. Non è necessario superare il 55% di umidità.

Vero o falso?



“Chi si ammala di influenza una volta, non si ammalerà una seconda.”

RISPOSTA: FALSO!

Purtroppo, infatti, il virus dell'influenza è scaltro e muta ogni anno. Le difese acquisite dopo un'infezione o dopo il vaccino non sono abbastanza efficaci da proteggere l'individuo contro il nuovo virus dell'anno successivo. Pertanto occorre vaccinarsi tutti gli anni con il nuovo vaccino.

QUANDO BISOGNA CHIAMARE IL PEDIATRA?

Immediatamente se:

- lo stato del bambino desta preoccupazioni
- il bambino fatica a svegliarsi
- il bambino ha difficoltà di respirazione

Entro 24 ore se il bambino:

- ha un forte mal di gola da oltre 24 ore
- ha mal d'orecchi
- ha il raffreddore da oltre dieci giorni
- ha gli occhi che lacrimano
- non riesce a bere dal biberon o dal bicchiere
- la febbre persiste da oltre tre giorni

La Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza

La diciassettesima edizione della Giornata nazionale di vaccinazione contro l'influenza si terrà venerdì 6 novembre 2020. Questa giornata d'azione è un'iniziativa lanciata dal Collegio di medicina di base in collaborazione con l'UFSP, la Federazione dei medici svizzeri (FMH) e la Società svizzera dei farmacisti (pharmasuisse).

Quel giorno chiunque è interessato può farsi vaccinare contro l'influenza senza appuntamento, al prezzo

forfettario consigliato di 30 franchi svizzeri, tutto compreso.

L'OFFERTA È PROPOSTA:

- in tutti gli studi medici che aderiscono alla Giornata nazionale, non solo ai pazienti abituali dello studio, ma a chiunque ne faccia richiesta. L'elenco degli studi è disponibile sul sito Internet del CMPR (www.kollegium.ch);
- in tutte le farmacie che aderiscono alla Giornata nazionale, a qualsiasi



VENERDÌ
6 NOVEMBRE
2020

persona adulta in buona salute. Le farmacie appenderanno dei manifesti in occasione della Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza per segnalare la loro adesione (l'elenco delle farmacie presso le quali è abitualmente possibile vaccinarsi in Svizzera è disponibile sul sito www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch).

Fonte: www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch/it/

PUBBLIREDAZIONALE

Bisolvon® Phyto Complete: la soluzione completa contro la tosse

Tosse secca o grassa? Talvolta è difficile rispondere a questa domanda, in quanto le due tipologie di tosse possono essere presenti contemporaneamente. Il prodotto medicinale Bisolvon® Phyto Complete è uno sciroppo per la tosse che offre la soluzione completa contro la tosse: protegge la mucosa irritata, elimina il muco e calma la tosse.

Consiste in una combinazione brevettata di miele con flavonoidi del timo e polisaccaridi della piantaggine lanciuola, due specifiche frazioni efficaci contro la tosse che vengono estratte da tali piante.

Nuovo: Bisolvon® Phyto Complete Sugar Free, con formulazione senza zucchero.



Dispositivi medici. Leggere il foglietto illustrativo.

sanofi-aventis (svizzera) sa, 1214 Vernier



SANOFI

Si può prevenire la depressione stagionale?

Il cosiddetto **Disturbo Affettivo Stagionale (SAD)**, o *winter blues*, è una depressione legata alla mancanza di luce naturale. Per essere definita depressione stagionale da un punto di vista medico, deve sopraggiungere ogni anno nello stesso periodo, in autunno o in inverno, per almeno due anni consecutivi, e deve durare fino alla primavera successiva.



Durante il periodo invernale le giornate sono brevi e la luminosità è meno intensa. Questa, infatti, si riduce dai 100.000 lux (unità di misura della luminosità) delle giornate soleggiate d'estate a soli 2.000 lux nelle giornate invernali.

CHI NE È AFFETTO?

In Europa gli studi dimostrano che la depressione stagionale colpisce tra l'1,3 e il 4,6% della popolazione. Nella maggioranza dei casi (tra il 70 e l'80%) si tratta di donne. I bambini e gli adolescenti ne soffrono più raramente.

Più ci si allontana dall'equatore, più il numero di persone che ne soffrono aumenta e ciò è legato alla maggiore variazione del numero di ore di sole nell'arco dell'anno. In Alaska, per esempio, dove il sole non sorge affatto per oltre un mese durante l'inverno, il 9% della popolazione soffre di *winter blues*.

In Europa gli studi dimostrano che la depressione stagionale colpisce tra l'1,3 e il 4,6% della popolazione

Inoltre, nelle persone che soffrono di depressione classica o di malat-

tia bipolare (con episodi depressivi), la depressione si accentua nel periodo invernale nel 10-15% dei casi.

Come per la depressione classica, i sintomi del Disturbo Affettivo Stagionale possono peggiorare fino a sfociare in un comportamento suicidario.

QUALI SONO LE CAUSE?

La "scoperta" di questo tipo di depressione è indissociabile dall'invenzione della terapia della luce. È stata la consapevolezza che l'esposizione alla luce artificiale ad ampio spettro poteva giovare alle persone che soffrivano di sintomi depressivi durante la stagione invernale che si è potuto dimostrare il ruolo della luce sull'orologio biologico interno e sull'umore.

La luce, infatti, riveste un ruolo importante nella regolazione dell'orologio biologico, inoltre controlla diverse funzioni del corpo secondo ritmi specifici, come i cicli di veglia e di sonno, e la secrezione dei vari ormoni a seconda dell'ora.



Dopo essere penetrati nell'occhio, i raggi luminosi si trasformano in segnali elettrici che, una volta inviati al cervello, agiscono sui neurotrasmettitori. Uno di questi, la serotonina,

chiamata anche "ormone della felicità", regola l'umore e governa la produzione di melatonina, l'ormone responsabile dei cicli sonno-veglia. La secrezione di melatonina è inibita

durante il giorno e stimolata di notte. Gli squilibri ormonali causati dalla mancanza di luce possono essere abbastanza gravi da sfociare in sintomi depressivi.

COME PREVENIRE

LA DEPRESSIONE STAGIONALE?

Per ridurre i sintomi del Disturbo Affettivo Stagionale e per avere più energia e un umore migliore durante i mesi in cui le ore di sole sono al minimo, occorre adottare misure preventive.

→BAGNI DI LUCE NATURALE

- Prendere aria almeno un'ora al giorno o più a lungo nelle giornate grigie, anche d'inverno. L'illuminazione interna è molto diversa dallo spettro della luce solare e non ha assolutamente lo stesso effetto della luce esterna.

- Lasciar entrare il massimo di luce solare all'interno della casa. Dipingere le pareti con colori chiari per aumentare la luminosità delle stanze. Infine, collocare degli specchi in luoghi strategici.

→ESERCIZIO FISICO

Se praticato all'aperto, alla luce del giorno, l'esercizio fisico aiuta a prevenire la depressione stagionale. Anche la pratica degli sport invernali può essere fonte di piacere.



→TERAPIA DELLA LUCE

La luce bianca prodotta dalle lampade appositamente studiate per trattare la depressione stagionale, ma anche per prevenirla, ha dimostrato la sua utilità. È possibile rivolgersi al proprio medico o al proprio farmacista per farsi prescrivere una terapia della luce.

→CONSUMARE PESCE

Gli islandesi sono relativamente al riparo dalla depressione stagionale rispetto alle altre popolazioni nordiche, nonostante la mancanza di luce durante l'inverno. Alcuni ricercatori attribuiscono questo fenomeno al fatto che consumano pesce e frutti di mare in grande quantità. Questi alimenti, infatti, sono ricchi di acidi grassi omega-3, sostanze nutritive che sembrano contrastare la depressione. Inoltre, alcuni fattori genetici potrebbero essere collegati a questa particolarità islandese. Attualmente, gli effetti del consumo di omega-3 sui sintomi della depressione stagionale non sono certi.

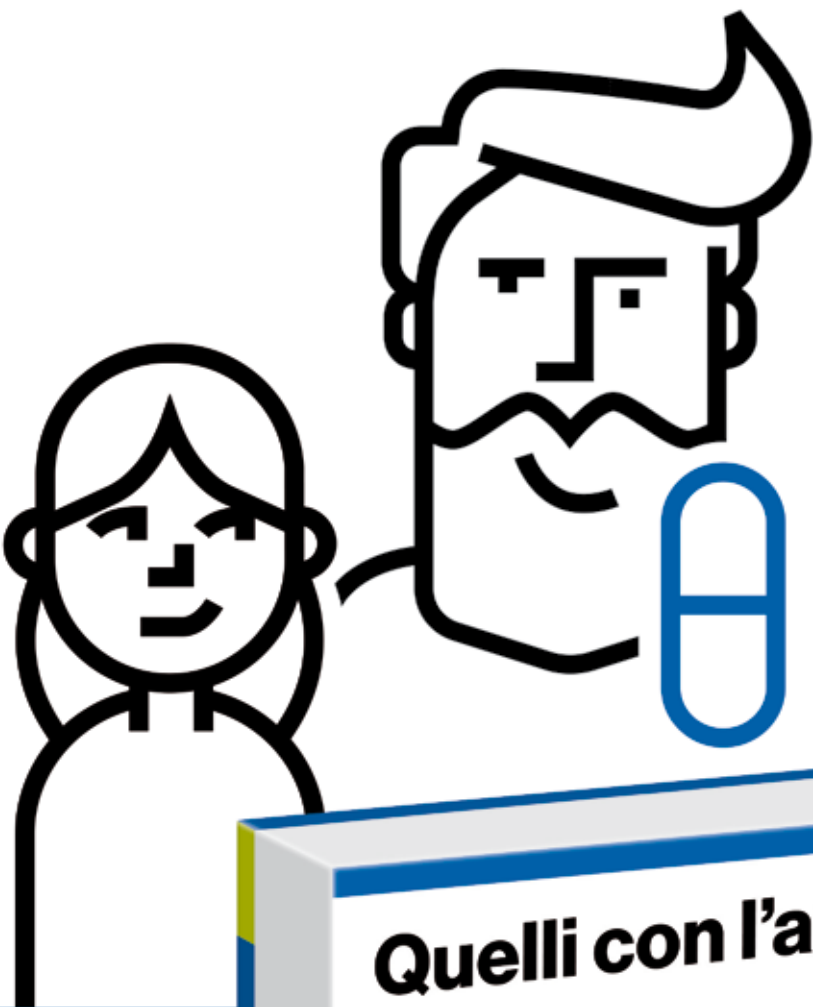
Economico e



www.mepha.ch

Richiedete i generici Mepha

d efficace



Quelli con l'arcobaleno



mepha



LA MIA SOLUZIONE per crampi e mal di pancia

Con Buscopan®

**DOPPIA
AZIONE**

1 *Allevia i crampi*

2 *Lenisce il dolore*

BEI SCHMERZENDEN KRÄMPFEN
CRAMPES DOULOUREUSES



40
TABLETTES

Buscopan®

SCOPOLAMINI
BUTYLBROMIDUM

SPASMOLYTIKUM/
SPASMOLYTIQUE



SANOFI

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Tutto quello che c'è da sapere sull'acidità gastrica

Quasi un terzo degli adulti soffre occasionalmente di reflusso acido, accompagnato da una sensazione di bruciore. Di cosa si tratta esattamente? E come si previene?



IL REFLUSSO GASTROESOFAGEO: UN PROBLEMA MECCANICO

Sia che si parli di reflusso acido o gastrico, di rigurgito o di bruciore di stomaco, il problema cui si fa riferimento è lo stesso: il reflusso gastroesofageo, ossia la risalita di una parte del contenuto dello stomaco nell'esofago.

Il reflusso è molto frequente: dal 20 al 40% degli adulti ne soffrono occasionalmente, mentre dal 2 al 5% ne soffrono quotidianamente.

Quando mangiamo, il cibo scende dall'esofago verso lo stomaco. La giunzione tra questi due organi è assicurata da un anello muscolare, lo sfintere esofageo inferiore. Normalmente, questo muscolo si rilassa per far scendere il cibo e poi si chiude per evitare che questo risalga.

Tuttavia può accadere che questo muscolo sia troppo rilassato o che, per una particolare situazione (ernia iatale, gravidanza...), non svolga correttamente il suo ruolo e permetta al succo gastrico, estremamente acido

per la presenza di acido cloridrico, di tornare indietro o refluire.

Il succo gastrico irrita l'esofago e provoca una sensazione di bruciore, talvolta accompagnata da altri sintomi.

SINTOMI TIPICI DA REFLUSSO

Con l'espressione "bruciore di stomaco" si fa riferimento, in realtà, alla sensazione di bruciore nell'esofago, a livello della parte inferiore del torace, dietro lo sterno. Questo

fenomeno, che i medici chiamano “pirosi”, si verifica più spesso dopo i pasti o quando si è sdraiati.

A questi possono aggiungersi altri sintomi, a seconda dell'intensità del reflusso e della sua frequenza. Non è raro, ad esempio, avvertire un sapore aspro o amaro in bocca.

La difficoltà di deglutizione, il mal di gola, la raucedine o i dolori cronici alle orecchie o ai seni paranasali possono essere correlati al reflusso gastroesofageo, ragion per cui questo disturbo può essere difficile da diagnosticare. Anche la tosse ricorrente, soprattutto di notte, può essere un sintomo.

COSA AGGRAVA IL REFLUSSO?

Se da un lato le cause del reflusso sono raramente evidenti, diversi fattori possono aggravarlo.

Per esempio alcuni alimenti come il caffè, gli agrumi, i pomodori (che sono acidi), il cioccolato o i cibi troppo grassi o piccanti.

L'obesità, il fumo e il consumo di alcolici rappresentano dei fattori aggravanti.

Durante la gravidanza, il reflusso è piuttosto comune per via della compressione dello stomaco dovuta all'aumento di dimensione dell'utero



e il disagio aumenta durante il terzo trimestre.

Infine, il reflusso può essere provocato o aggravato da diversi farmaci. Quelli più spesso coinvolti sono i farmaci anti-infiammatori non steroidei (come l'ibuprofene), la teofillina (utilizzata per trattare l'asma, per esempio), gli anticolinergici, i derivati nitrati e calcio-antagonisti (che combattono l'ipertensione).

Infatti, quando il trattamento anti-infiammatorio è prescritto per un lungo periodo, spesso deve essere accompagnato da farmaci protettivi dello stomaco.

BRUCIORI DI STOMACO: SONO PERICOLOSI?

I bruciori di stomaco sono spiacevoli, ma non pericolosi in quanto tali. Tutta-

via, se persistono e se non sono trattati, possono causare l'esofagite (infiammazione della parete dell'esofago).

I bruciori di stomaco sono spiacevoli, ma non pericolosi in quanto tali

Infine, i bruciori di stomaco possono essere associati ad altri problemi gastrici, come le ulcere o la gastrite... In ogni caso, occorre consultare il medico, anche solo per ristabilire rapidamente una corretta digestione.

QUALI SONO I TRATTAMENTI EFFICACI?

In farmacia sono disponibili medicinali, sia da banco sia da vendersi dietro ricetta medica, che alleviano i bruciori di stomaco.

Gli “antiacidi” agiscono neutralizzando l'acidità gastrica e devono

essere assunti dopo i pasti in presenza dei sintomi. Sono generalmente disponibili senza prescrizione medica.

Nei casi di reflusso più gravi, si può provare un antagonista H2 che agisce a monte, riducendo direttamente la produzione di acido da parte dello stomaco (alcuni sono disponibili anche da banco). Tuttavia, questi trattamenti non dovrebbero essere assunti per lunghi periodi senza il parere di un medico.

Infine, i farmaci più potenti sono gli inibitori della pompa protonica (IPP). Questi limitano la secrezione di ioni H+ che si combinano con gli ioni cloruro per formare l'acido cloridrico. Sono venduti dietro presentazione di ricetta medica.

Qualche consiglio per alleviare il disagio

Esistono diversi farmaci per alleviare il reflusso. Se il problema è occasionale e si verifica solo in concomitanza con pasti molto abbondanti o inaffiati dal vino, esistono alcuni trucchi che possono dare sollievo immediato dai sintomi.

Per esempio, è preferibile aspettare due o tre ore prima di coricarsi dopo mangiato. Prima di sdraiarsi, si consiglia di alzare la testiera del letto di 15 cm in modo da ottenere una leggera inclinazione. Con il contributo della forza di gravità, i sintomi risulteranno meno intensi.

Per prevenire i bruciori, è meglio evitare porzioni troppo abbondanti, anche se ciò significa frazionare i pasti, soprattutto in gravidanza.

Le persone in sovrappeso trarranno beneficio dalla perdita di qualche chilo. Inoltre, bisogna evitare gli abiti stretti, i cibi piccanti o grassi e... lo stress!

Fonte: www.passeportsante.net / Illustrazione: iStock

Per BimboSan solo il miglior latte svizzero è buono abbastanza.



Il latte svizzero è di altissima qualità anche grazie all'erba pregiata, alle numerose piccole fattorie, alla consapevolezza ecologica e alle rigorose leggi a protezione degli animali. Motivi sufficienti per decidere che tutti i nostri latti siano prodotti esclusivamente con latte proveniente da fattorie svizzere.

Importante: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per almeno 6 mesi.

Ordinate e provate subito dei campioni gratuiti su bimboSan.ch oppure chiamando lo 032 639 14 44.



BimboSan
Per tutti i giorni.

Il kit “anti-bua”

Per curare le piccole ferite dei bambini è saggio preparare un kit di base da tenere nell’armadietto dei medicinali. Cosa serve?



PER LE FERITE E LE PICCOLE SBUCCIATURE

- Cerotti di varie dimensioni;
- un triangolo di stoffa per bendare

le ferite o da utilizzare come sciarpa;

- bende elastiche per fasciare caviglie, ginocchia, polsi, ecc.;
- garze (non per forza sterili) in rotolo o in compresse, piccole

o grandi, per le ferite;

- nastro adesivo per fissare la garza;
- forbici a punta tonda per tagliare la garza, i vestiti o il nastro adesivo;
- pinzette per rimuovere le schegge, ecc.;
- guanti (in lattice o in vinile) per proteggersi quando si cura una ferita;
- un disinfettante senza alcol;
- una soluzione a base di alcol per disinfettarsi le mani.

PER LA FEBBRE E I DOLORI

- Termometro;
- paracetamolo (in sciroppo, in gocce o sotto forma di supposte).

PER LE REAZIONI ALLERGICHE, LE PUNTURE E IL PRURITO

- Antistaminico (per via orale);
- crema o gel con anestetico locale per alleviare il prurito o il bruciore.

PER LA PULIZIA DEL NASO (RAFFREDDORE) E DEGLI OCCHI (CONGIUNTIVITE)

- Dosi singole di soluzione fisiologica;
- eventualmente gocce nasali per contrastare il naso che cola.

Per le vacanze, i negozi propongono kit già pronti che possono rivelarsi utili, ma si può anche comporre la

propria trousse in funzione delle necessità e di ciò che si ha in casa.

NEL KIT “VACANZE”, INOLTRE, NON DOVRÀ MANCARE:

- Una protezione solare (preferibilmente senza filtri chimici, ma a base di filtri minerali, specifica per i bambini);
- cerotti resistenti all'acqua;
- un repellente antizanzare adatto all'età del bambino da applicare

sulle zone non coperte dai vestiti (indispensabile se ci si trova in un paese tropicale);

- una soluzione reidratante da usare in caso di vomito o diarrea;
- i farmaci indispensabili per il bambino in caso di patologia cronica (per esempio l'asma) in quantità sufficiente nonché, eventualmente, una ricetta medica che indichi la patologia e il nome delle sostanze generiche prescritte.

A seconda della destinazione, i genitori possono farsi consigliare dal pediatra che può prescrivere ulteriori farmaci come misura preventiva e in base alle esigenze del giovane paziente (malattia cronica, predisposizioni individuali, età).

Bambini e farmaci: le cinque regole da rispettare

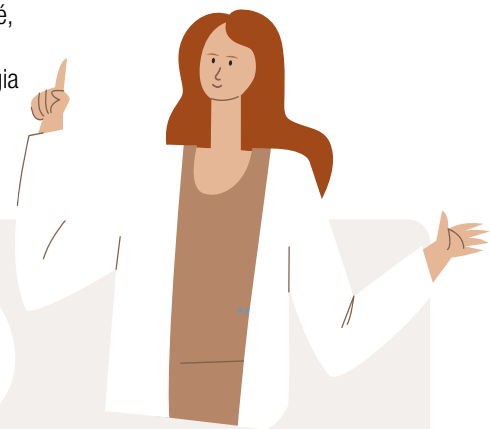
1 I farmaci per adulti non sono adatti ai più piccoli! È indispensabile rispettare i dosaggi indicati in funzione del peso del bambino e le prescrizioni del pediatra.

2 Per ragioni di sicurezza è preferibile conservare i medicinali nella loro scatola originale insieme al foglietto illustrativo. Per le vacanze, se non si vuole portare con sé l'intera scatola, si possono utilizzare dei sacchetti muniti di un'etichetta su cui si indicheranno tutte le informazioni utili (nome del farmaco, prescrizione in base al peso del bambino, data di scadenza, ecc.).

3 Prima di somministrare qualsiasi farmaco, ricordarsi di controllare la data di scadenza. Attenzione: alcuni farmaci in forma liquida (sciroppo, gocce) hanno una durata di utilizzo limitato dopo la prima apertura della confezione.

4 Attenzione all'automedicazione per via dei possibili rischi come allergie, sovradosaggio, interazioni farmacologiche ed effetti indesiderati. Chiedere sempre consiglio al pediatra o al farmacista.

5 Tenere il kit di farmaci a portata di mano degli adulti, ma fuori dalla portata dei bambini



DermaPlast® ACTIVE
Only for Champions



Mujinga Kambundji
Atleta



NOUVO!

forza adesiva elevata asciugatura veloce impermeabile
traspirante

DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape XTREME

Il DermaPlast® ACTIVE Kinesiotape XTREME è un nastro terapeutico elastico in viscosa. Il nastro può essere usato per un lungo periodo di tempo grazie alla sua forza adesiva elevata. Perfetto per gli sport di resistenza e estremi.

www.dermoplast.ch



PUBBLIREDAZIONALE

Nuovo!

Il Kinesiotape Xtreme

Il NUOVO DermaPlast® ACTIVE Kinesio Xtreme è realizzato in viscosa di alta qualità con uno strato adesivo acrilico anti allergico. Questa combinazione fornisce una forza adesiva superiore del 25% rispetto al normale kinesiotape. Perfetto per gli sport estremi e di resistenza, in quanto è impermeabile e durevole.

Prevenire la caduta dei capelli

Non esistono trucchi magici per prevenire l'alopecia, soprattutto quando è ereditaria. Tuttavia alcuni comportamenti basilari contribuiscono a mantenere i capelli in buona salute.



PRENDERSI CURA DEI PROPRI CAPELLI

Una corretta igiene dei capelli riduce il rischio di malattie quali la tigna. Evitare di condividere pettini, spazzole e altri accessori per capelli. Non fare un uso eccessivo di sostanze chimiche (tinte, prodotti fissanti, ecc.) che potrebbero rovinare i capelli. Infine, evitare le acconciature in cui si tirano eccessivamente i capelli o che richiedono l'ausilio di fermagli.

ALIMENTARSI CORRETTAMENTE

Diversi oligoelementi giocano un ruolo importante nella salute dei capelli. Per evitare una possibile carenza di uno qualsiasi di questi è importante seguire una dieta sana ed equilibrata.

Anche se ciò accade raramente nei paesi sviluppati, le carenze nutrizionali possono influire sulla salute dei capelli. La carenza di ferro, ma anche di acido folico, zinco o amminoacidi solforati (metionina e cisteina) possono portare alla loro caduta.

Per crescere, infatti, i capelli hanno bisogno di proteine e alcune diete vegetariane troppo rigide o squilibrate possono provocare alcune carenze. È importante, quindi, seguire una dieta sana e diversificata e, se necessario, assumere integratori appositamente formulati per la salute dei capelli.

PROTEGGERSI CONTRO LO STRESS

Lo stress provoca la secrezione di androgeni che, in eccesso, favoris-

cono la calvizie. Occorre individuare la fonte dello stress e le soluzioni per affrontare meglio le situazioni che lo creano, se necessario. Praticare tecniche di rilassamento può rivelarsi utile.

IN CASO DI CHEMIOTERAPIA O RADIOTERAPIA

Alcuni trattamenti chemioterapici possono provocare la caduta dei capelli o dei peli, in funzione del tipo di trattamento, della dose, della durata e di altri fattori personali. Anche la radioterapia può provocare una perdita di peli e/o capelli, che in genere ricrescono nelle settimane o nei mesi successivi ai trattamenti. Tuttavia è possibile attenuare questi effetti indesiderati. Ecco alcuni consigli:

- utilizzare uno shampoo delicato e una spazzola con setole morbide;
- lasciar asciugare i capelli all'aria oppure utilizzare un asciugacapelli a bassa temperatura;
- evitare di tingere i capelli o di fare la permanente;
- indossare un casco refrigerante durante la chemioterapia per ridurre la circolazione sanguigna verso i follicoli piliferi. Questo metodo non è indicato per alcuni tipi di cancro e non sempre è efficace. Chiedere sempre consiglio al personale sanitario.

Vol-au-vent alla zucca e funghi champignon



Ingredienti (8 vol-au-vent)

8 vol-au-vent
300 g di zucca
300 g di funghi champignon
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 rametto di cerfoglio
1 dl di vino bianco
2,5 dl di panna per salse
20 g di burro
Noce moscata, pepe, sale

Sminuzzare i funghi. Tritare la cipolla e lo spicchio d'aglio, poi farli imbiondire in un po' di burro per qualche minuto con i funghi. Aggiungere il vino bianco e portare a ebollizione per 3 minuti. Aggiungere il cerfoglio tritato. Salare e pepare.

Tagliare la zucca a dadini e soffriggerla per qualche minuto con un po' di burro, aggiungere la panna e lasciar cuocere a fuoco basso per circa 7 minuti, fino a che la zucca non risulti morbida. Regolare il sale, se necessario, e insaporire con noce moscata.

Mescolare i funghi e la zucca.

Riscaldare i vol-au-vent per 10 minuti a 120 °C, poi riempirli e servirli.

Pere pochée con mosto d'uva e spezie



Ingredienti (4 persone)

- 4 pere non troppo mature
- 1 l di mosto d'uva
- 1 spruzzata di succo di limone
- 100 g di uva passa
- 4 baccelli di cardamomo
- 1 stecca di cannella
- 3 anici stellati
- 4 chicchi di pepe nero

Sbucciare le pere intere mantenendo il picciolo. In una pentola portare a ebollizione il mosto, l'uva passa e le spezie. Immergere le pere nel liquido e cuocere per circa 30 minuti a fuoco medio (a calore moderato): le pere devono essere morbide, ma sode (la lama del coltello deve penetrare facilmente). Farle intiepidire prima di servire. Per i più golosi, servire con una pallina di gelato alla vaniglia o alla cannella.

Cura per la notte efficace per la pelle sensibile

NUTRE, RIGENERA E RILASSA LA PELLE

REGALO

Extrait Liposomal (5 ml),
valore CHF 9.45
con ogni cura per la notte



Durante la notte, la pelle si rigenera. Ecco perché una cura per la notte specifica per il tipo di pelle risulta ottimale ed efficace.

La texture è ricca e vellutata. I principi attivi ad alto dosaggio vengono trasportati negli strati più profondi della pelle, dove possono esplicare la loro azione ristrutturante e idratante.

L'esito è una cute fresca, vellutata e ben nutrita. Le rughe vengono riempite, la pelle è luminosa. I preparati sono disponibili anche senza profumo.

Scoprite la cura per la notte ideale al sito:
www.louis-widmer.com

MADE IN SWITZERLAND 



Sudoku

				1	7	2		
			5	2		7	8	
	7	6	3			1		
		9					3	
	1			3			9	
	3					8		
		3			5	4	1	
	6	7		9	1			
		1	7	8				

4	2	1	7	8	3	9	6	5
5	6	7	4	9	1	3	2	8
9	8	3	2	6	5	4	1	7
6	3	2	1	5	9	8	7	4
7	1	5	8	3	4	6	9	2
8	4	9	6	7	2	5	3	1
2	7	6	3	4	8	1	5	9
1	9	4	5	2	6	7	8	3
3	5	8	9	1	7	2	4	6

Soluzione

PROSSIMO NUMERO
1^o GENNAIO 2021 | N° 57