n. 34 / 1 dicembre 2016

CORRIERE SALUTE

a cura di A.FA.S. - Farmacie Comunali di Perugia

afas FARMACIE COMUNALI PERUGIA

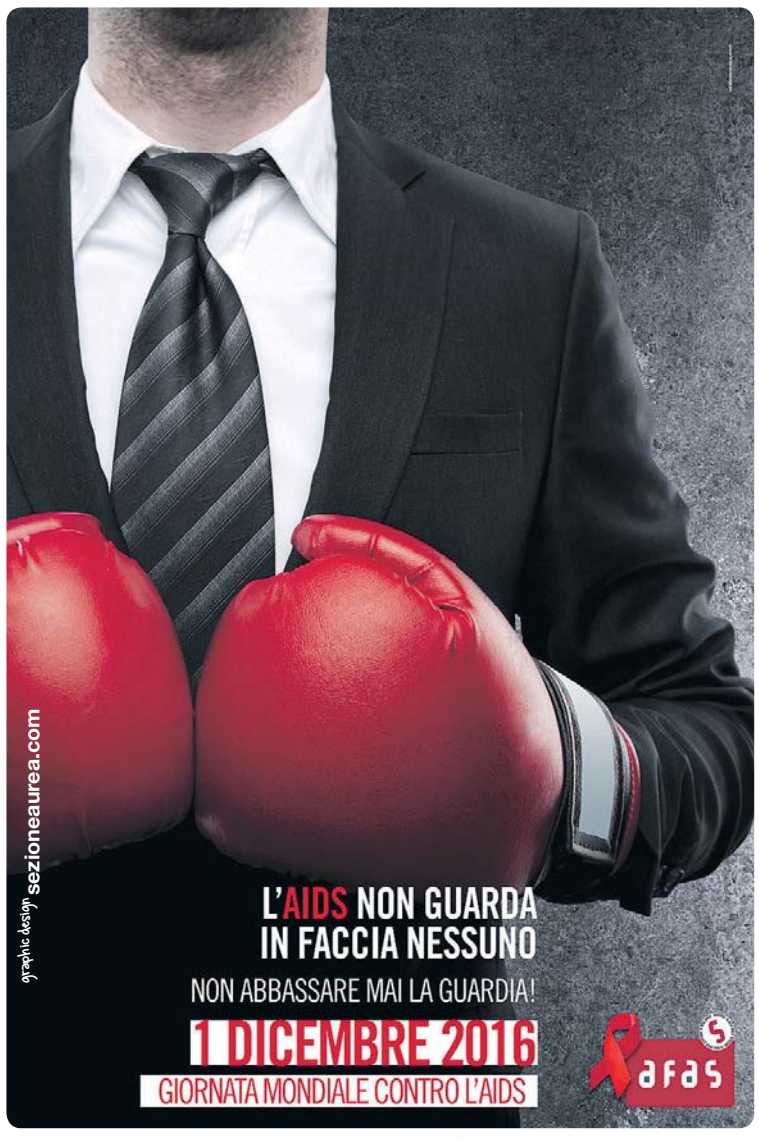
CAMPAGNE SOCIALI AFAS: COME OGNI ANNO IL 1° DICEMBRE SI CELEBRA LA GIORNATA MONDIALE PER LA LOTTA CONTRO L'AIDS

CAMPAGNA AFAS: MAI ABBASSARE LA GUARDIA CONTRO L'AIDS!

Fra i più giovani, ma non solo, negli ultimi anni c'è una recrudescenza graduale della malattia, spinta forse anche da comportamenti sessuali superficiali e non protetti. É soprattutto a loro che si rivolge la campagna Afas "L'Aids non guarda in faccia nessuno. Non abbassare mai la guardia!"

L'AIDS è una malattia subdola che si insinua nella vita delle persone, soprattutto nelle categorie cosiddette "non a rischio", poiché spesso si è convinti che queste sfortune toccano sempre agli altri. Come ogni anno il 1° dicembre si celebra la Giornata Mondiale per la lotta contro l'AIDS.
E come ogni anno, anche Afas, azienda delle Farmacie Comunali di Perugia, presenta la sua campagna di sensibilizzazione nei confronti della malattia e dei confronti dei comportamenti a rischio legati alla malattia stessa.
"*La nostra campagna*", sottolinea il Direttore Generale Raimondo Cerquiglini, "*si intitola 'L'Aids non guarda in faccia nessuno' si sviluppa partendo dal concetto fondamentale della prevenzione, imprescindibile per riuscire ad arginare il problema del contagio; ma la campagna è valida tutto l'anno, non solo quando c'è una data sul calendario a ricordarci che il problema è serio e va affrontato con determinazione*".
"*La nostra campagna dura 365 giorni all'anno*", aggiunge il Presidente Virgilio Puletti, "*e si esplica attraverso il ruolo fondamentale di formazione alla prevenzione che svolgono i nostri farmacisti nei confronti della cittadinanza*", continua il Presidente, "*le nostre farmacie sono da sempre il primo, capillare e fondamentale contatto con la cittadinanza*".
"*Il nostro intento è quello di spingere i cittadini a una maggiore consapevolezza rispetto ai rischi e alle questioni legate a questa malattia*", aggiunge il Dr. Cerquiglini, "*e in quest'ottica Afas propone, oltre al personale a disposizione di chi avesse dubbi o necessità di chiarimenti in merito, un opuscolo informativo con allegato un profilattico gratuito, oltre a una campagna permanente di sconti e prezzi speciali su molte confezioni di profilattici disponibili 24 ore su 24 nei distributori esterni*".

Il Consiglio di Amministrazione Afas



L'ANSIA È L'ELEMENTO BASILARE DI QUASI TUTTE LE ESPRESSIONI DELLE NEVROSI

ANSIA E PANICO, DA TENERE D'OCCHIO

La parola 'ansia' deriva dall'antichissima radice indoeuropea ang- che significa 'costrizione' e da cui sono derivati termini come angoscia, angustia, angina, angor, tutte condizioni caratterizzate da un forte senso di costrizione. In generale l'ansia può essere definita come uno stato emotivo con sensazione di minaccia e pericolo imminente e indefinibile, caratterizzato dalla diminuzione o scomparsa del controllo della personalità. L'ansia è l'elemento basilare di quasi tutte le espressioni delle nevrosi. Spesso assume il carattere della 'crisi', con anarchia del comportamento e totale compromissione delle attività mentali (concentrazione, memoria). Spesso si manifesta con fenomeni a livello dei vari apparati: fenomeni cardiocircolatori (palpitazioni, crisi ipertensive, disturbi vasomotori), fenomeni respiratori (fame d'aria, dispnea sospirosa, iperventilazione), fenomeni gastrointestinali (secchezza del cavo orale, nausea, conati di vomito, diarrea), fenomeni urinari (stimolo frequente alla minzione), fenomeni muscolari (contratture, tremori), fenomeni sensoriali (offuscamento visivo, ronzii, capogiri). Il termine 'panico' deriva dal nome del dio Pan, figlio di Hermes e di una ninfa, mezzo uomo e mezzo caprone che terrorizzava con le sue urla improvvise e violente. Si tratta di una reazione emozionale acuta paralizzante che si manifesta dopo uno shock intenso od uno

stress brutale, oppure prima di una prova temuta (test, esame, gara sportiva, conferenza), con obnubilamento debolezza muscolare, tremori, disturbi visivi, vomito, diarrea.
Magnesio, taurina, vitamina B6, Biancospino, Griffonia L'utilizzo di preparati a base di piante medicinali, minerali e complementi nutrizionali può rappresentare un trattamento di prima scelta dell'ansia. L'attualità del magnesio va ricercata nella sua carenza diffusa nei Paesi industrializzati in conseguenza della moderna alimentazione. Il processo di raffinazione e la cottura infatti riducono, talvolta in maniera drammatica, il contenuto in magnesio dei cibi. Questo elemento minerale svolge un ruolo fondamentale nella regolazione dell'eccitabilità neuromuscolare e nella produzione e trasporto di energia. Riduce la secrezione di adrenalina e le conseguenze che essa provoca a livello del cervello, del cuore, dei muscoli e dell'apparato digerente, soprattutto in condizioni stressanti. Lo stress provoca, infatti, la fuoriuscita di magnesio dalle cellule e la sua perdita a livello urinario. Il deficit di magnesio provoca un ingresso maggiore di calcio nelle cellule con ipereccitabilità muscolare, aumento della pressione arteriosa, contratture muscolari e crampi, mestruo doloroso, tensione dolorosa addominale. Come ulteriore conseguenza della carenza di magnesio aumenta la perdita di potassio a livello cellulare con riduzione della forza cardiaca, diminuita eliminazione di urina e stanchezza. La taurina è un aminoacido solforato che svolge un'attività simile e complementare a quello del magnesio, di cui rinforza l'attività. Da parte sua la vitamina B6 è indispensabile per la produzione di taurina. Ma la stessa vitamina B6 può agire solo se viene attivata dal magnesio. Esiste pertanto una sinergia favorevole con potenziamento reciproco tra queste tre sostanze vitali. In commercio sono disponibili preparati in cui oltre alla presenza del magnesio, l'effetto ansiolitico è ottenuto anche per la presenza altre piante officinali, come il biancospino che manifesta un'azione protettiva sul cuore e la griffonia che stabilizza l'umore.

Dr.ssa Paola Santanicchia
Farmacista Collaboratrice Farmacia Afas n. 4, S. Marco (PG)

VISITA IL NOSTRO SITO INTERNET **WWW.AFAS.IT**

facebook

Cerca su Facebook *"Afas Azienda Speciale Farmacie del Comune di Perugia"* e metti **"mi piace"** per essere sempre aggiornata/o!

COUPON SCONTO

Porta questo coupon alla
Parafarmacia Afas
presso l'Ospedale Santa Maria della Misericordia di Perugia (c/o Comitato Chianelli, dietro il bar "Il Gabbiano"), e ottieni subito uno **sconto di 10€ per spese superiori a 30€**

€10,00 per spese superiori a 30€, su tutta la merce non soggetta già a sconto e/o promozione.

Valido fino al 1 gennaio 2017
Offerta disponibile solo alla Parafarmacia A.Fa.S. ***Non cumulabile.***

FARMACIA N.1
via della Pallotta 5
Perugia 06126
tel. 075.583.78.00
farmaciapallotta@afas.it

FARMACIA N.2
via Pergolesi 121/C
S. Sisto, Perugia 06132
tel. 075.528.00.48
farmaciasansisto@afas.it

FARMACIA N.3
via della Scuola 94
P.te S. Giovanni, Perugia 06135
tel. 075.599.00.88
farmaciapsgiovanni@afas.it

FARMACIA N.4
str. S. Marco-Cenerente 85/H
S. Marco, Perugia 06131
tel. 075.440.20
farmaciasanmarco@afas.it

FARMACIA N.5
via Fabio Filzi 7
Madonna Alta, Perugia 06128
tel. 075.505.42.73
farmaciamadonnaalta@afas.it

FARMACIA N.6
via Eugubina 1
Perugia 06122
tel. 075.572.19.88
farmaciamonteluce@afas.it

FARMACIA N.7
str. Ponte d'Oddi 8/A1
Montegrillo, Perugia 06125
tel. 075.584.75.00
farmaciamontegrillo@afas.it

FARMACIA N.8
via Fiesole 1
c. c. Emisfero, Perugia 06129
tel. 075.505.42.47
farmaciasettevalli@afas.it

FARMACIA N.9
str. P.te Felcino-P.te Pattoli 11/L
Villa Pitignano, 06134
tel. 075.591.73.34
farmaciavillapitignano@afas.it

FARMACIA N.10
via dei Canottieri 5
San Feliciano, PG 06063
tel. 075.847.60.26
farmaciasanfeliciano@afas.it

FARMACIA N.12
str. Settevalli 923
Pila, PG 06132
tel. 075.514.96.43
farmaciapila@afas.it

FARMACIA N.13
str. Trasimeno Ovest 159/Z/18
Olmo, PG 06132
tel. 075.517.37.48
farmaciaolmo@afas.it

FARMACIA N.14
via Garibaldi 87
Città della Pieve, PG 06062
tel. 0578.298.046
farmaciacittadellapieve@afas.it

PARAFARMACIA OSPEDALE
via Martiri 28 marzo, c/o Res. Chianelli, c/o Ospedale S. M. Misericordia, PG
tel. 075 52 71 486
parafarmaciaospedale@afas.it