



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Concorso Straordinario
3. Quota sociale 2018

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. «Sesso doloroso, potrebbe essere endometriosi: i sintomi che non conosci



Prevenzione e Salute

5. Quando scatta l'ora legale sale (anche se di poco) la probabilità di infarto
6. Infarto: che cos'è, le possibili cause, come riconoscere il dolore cardiaco



Meteo Napoli

Lunedì 26 Marzo

- Variabile

Minima: 7° C

Massima: 13° C

Umidità:

Mattina = 44%

Pomeriggio = 55%

Proverbio di oggi.....

'A fissazióne è pèggio d'a malatìa.

“Le Uova fanno aumentare il Colesterolo”, Vero o Falso?

Molti credono che le uova facciano aumentare il colesterolo.

L'abbiamo chiesto alla dott.ssa S. Testa, dietologa dell'Unità di Chirurgia bariatrica dell'Ospedale Humanitas.

“**FALSO.** Non solo non aumentano i livelli di colesterolo, ma le uova, a lungo demonizzate per il loro elevato contenuto di grassi, sono non solo ricche di significati simbolici legati alla **Pasqua**, ma anche di nutrienti importanti per la salute. In alcune regioni italiane, la tradizione della Pasqua prevede dolci in cui le uova sode e decorate vengono inserite all'interno dell'impasto, oppure torte salate realizzate con le erbe e le uova sode, ma anche le più classiche uova e asparagi oltre alle frittatine che non mancano mai nel picnic di Pasquetta.

Da tempo ormai si sa che 100 g di uova contengono solo 5 g di grassi e di questi solo 1,5 grammi sono **grassi saturi**, oltre ad essere un'ottima fonte di proteine ad altissimo valore biologico contenendo tutti gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo in solo 64 calorie. Un uovo, per es., contiene 6 g di proteine e pochi grassi che non hanno alcun impatto negativo sul colesterolo.

Come dimostrato da numerose ricerche scientifiche – le uova sono una buona fonte di **vitamina D** utile per l'assorbimento del calcio, aiutano a prevenire la degenerazione maculare grazie all'alto contenuto di carotenoidi, rientrano tra gli alimenti che prevengono il cancro della mammella ma soprattutto è stato dimostrato che, il consumo moderato di uova, che non superi le 4 uova a settimana suddivise anche nei vari preparati, non ha nessun impatto negativo sul colesterolo e quindi non vi è alcuna correlazione tra il consumo di uova e le malattie cardiovascolari.

Inoltre, con qualche piccolo cambiamento rispetto alla tradizione della Pasqua, meglio le **uova alla coque** piuttosto che sode: sono sufficienti 3 minuti di bollitura, rispetto agli 8 che servono per farle sode, per godere dei benefici delle uova.” (Salute, Humanitas)



SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Segui su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE

SESSO DOLOROSO, POTREBBE ESSERE ENDOMETRIOSI: I SINTOMI CHE NON CONOSCI

Rapporti sessuali faticosi, ciclo abbondante, dolore pelvico possono essere alcuni dei sintomi di endometriosi: il tessuto che normalmente riveste la cavità dell'utero (endometrio) si trova anche in altri organi.

Il nuovo tessuto si localizza più spesso nell'ovaio, nel retto, nell'utero e nella vescica.

Nei casi più gravi può portare all'infertilità. In Italia soffrono di endometriosi circa tre milioni di donne, 176 milioni nel mondo. La causa è ancora sconosciuta e nel 20% dei casi è asintomatica.

Le **terapie** possono essere **farmacologiche** o **chirurgiche**, anche combinate.

Ne parliamo con la prof.ssa Rossella Nappi, ginecologa dell'Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa del Policlinico San Matteo di Pavia.

Il dolore pelvico è prolungato nel tempo

Mentre i crampi relativi alla sindrome premestruale compaiono in genere poco prima dell'inizio del ciclo, il dolore pelvico causato dall'endometriosi può comparire giorni o addirittura settimane prima di quando ti aspetti i tipici segni della sindrome premestruale. Inoltre con l'endometriosi non si manifestano i classici sbalzi d'umore che molte donne sperimentano prima del ciclo. L'80% di donne che soffrono di endometriosi provano dolore, le altre spesso non hanno sintomi, per questo la diagnosi può non essere semplice. Inoltre non c'è sempre una correlazione tra la gravità del dolore e la gravità dell'endometriosi, quindi è possibile che alcune donne non diano la giusta attenzione al sintomo, quando presente.

Dolori rettali

Il disagio rettale è meno frequente come sintomo, ma chi soffre di endometriosi può provare fitte al retto, difficoltà a stare seduti, senso di pesantezza nella parte posteriore, falsa sensazione di dover andare in bagno. Tra i sintomi anche dolore nella defecazione durante il periodo mestruale (10-20% delle pazienti). Questo genere di sintomi possono essere il segnale che l'endometriosi si è sviluppata nel comparto posteriore pelvico

Dolore nei rapporti sessuali

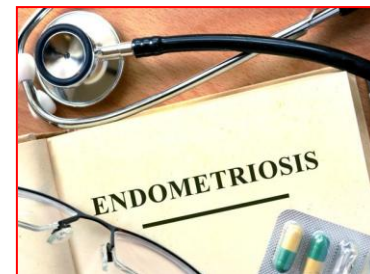
Le ragioni per cui si prova dolore mentre si ha un rapporto sessuale possono essere svariate: da una mancanza di lubrificazione dell'apparato genitale interno, a infezioni vaginali o malattie sessualmente trasmesse non diagnosticate. Se il dolore insorge dopo un periodo nel quale i rapporti sessuali sono stati senza dolore, può essere un campanello d'allarme. Così come provare dolore durante la penetrazione profonda (e non quando viene inserito il pene). È molto importante quindi segnalare al ginecologo, durante la visita, se si soffre di questo tipo di problema. Il 30% delle donne con endometriosi prova dolore durante i rapporti sessuali.

Forte dolore mestruale (dismenorrea)

I forti dolori mestruali possono essere causati da anomalie organiche o alterazione dei genitali, tra cui l'endometriosi.

Infertilità

L'endometriosi è una delle principali cause di infertilità e poco meno della metà delle donne con endometriosi fatica a rimanere incinta. Per alcune donne è l'unico sintomo di endometriosi. Quando l'endometriosi è grave può danneggiare le *tube di Falloppio* o la cavità pelvica riducendo le probabilità di successo riproduttivo. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**QUANDO SCATTA L'ORA LEGALE SALE (anche se di poco)
LA PROBABILITÀ DI INFARTO**

Succede soprattutto quando l'orologio va portato avanti di un'ora, in primavera, e solo in chi ha già il cuore a rischio. Piccoli trucchi per abituarsi in fretta al nuovo orario

Il prossimo 26 marzo, il primo lunedì dopo l'arrivo dell'ora legale, potrebbe essere un giorno da **"bollino rosso"**:

stando ai dati raccolti su circa 88mila casi d'infarto, nel momento del cambio dell'ora primaverile il rischio di guai cardiaci salirà infatti di circa il 5-20 % rispetto al solito. Colpa della difficoltà ad adeguarsi al nuovo ritmo, ma non c'è da preoccuparsi troppo:

- ❖ **«Il rischio è relativamente basso e soprattutto riguarda le persone che hanno già un'elevato pericolo di infarto»**,

tranquillizza R. Manfredini, il cronobiologo dell'Univ. di Ferrara che ha scoperto la correlazione fra infarti e ora legale.

Revisione dei dati: Lo studio è stato pubblicato sull'*European Review for Medical and Pharmacological Sciences* proprio nei giorni in cui alcuni deputati del Parlamento Europeo avevano chiesto di abolire l'ora legale; l'Europa ha votato no e tutto resta uguale, ma alla luce dei dati analizzati da Manfredini la richiesta europea di rivalutare la questione e i possibili danni per la salute da ora legale non appare così peregrina.

Il cronobiologo infatti ha esaminato i dati arrivando alla conclusione che

- ❖ **il cambio d'ora primaverile aumenta del 5-20 % la probabilità di un infarto nei primi giorni successivi all'introduzione del nuovo orario.**

Il problema sarebbe meno marcato invece in autunno, quando le lancette degli orologi vengono riportate indietro di un'ora. Manfredini però sottolinea che **«Il rischio sale solo in chi ha già un'alta probabilità di disturbi cardiaci, chi è in forma non deve preoccuparsi»**.

Giornata accorciata: Ma perché proprio a primavera rischiamo di più? **«A fine marzo portiamo la lancetta avanti, accorciando di un'ora la giornata:** è un atto "contro natura" perché il ritmo circadiano dell'organismo è leggermente più lungo di 24 ore, come il tempo necessario alla Terra per ruotare attorno al suo asse. **Così**, quando in autunno la giornata si allunga perché riportiamo indietro le lancette soffriamo di meno, come quando voliamo verso ovest attraverso i fusi orari:

- ❖ **andiamo incontro alla tendenza naturale dell'orologio biologico e quindi non ne traiamo fastidi.**

In primavera accade il contrario e dormire un'ora di meno, anche se può sembrare poco, può comportare disturbi in chi è più sensibile. In chi ha già altri fattori di rischio ed è ipersensibile ai cambi di fuso orario il sonno diventa più disturbato e aumenta perciò il pericolo di infarto nei primi giorni dopo il cambio».

La modifica è faticosa ancora di più per i **"gufi"**, ovvero chi ha più difficoltà a svegliarsi al mattino presto: i dati non consentono di sapere se il loro cuore sia anche più a rischio di quello delle allodole amanti dell'alba, ma di certo i gufi hanno bisogno di qualche giorno in più per abituarsi.

Come affrontare il 26 Marzo

«I dati non devono preoccupare ma spronare a far qualcosa per abituarsi meglio e più in fretta al cambio dell'ora. Per ridurre al minimo i fastidi bisogna iniziare tre o quattro giorni prima ad andare a letto e svegliarsi un po' più presto, alla sera e al mattino: servono circa 4 o 5 giorni per abituarsi a un cambio di un'ora nell'orario, in questo modo una volta arrivati al lunedì il rischio di disagi sarà ridotto.

Lunedì 26 sarà il giorno più "critico" perché nel fine settimana è più facile adattarsi, il primo giorno della settimana è invece più stressante perché si va al lavoro, **umentano le catecolamine in circolo**, l'ansia sale e tutto questo in alcuni può essere la classica goccia che fa traboccare il vaso, provocando un infarto.

Si tratta però di persone già a rischio, con le coronarie in bilico:

chi non ha un'alta probabilità di disturbi cardiovascolari non deve temere l'ora legale. (Salute, Corriere)

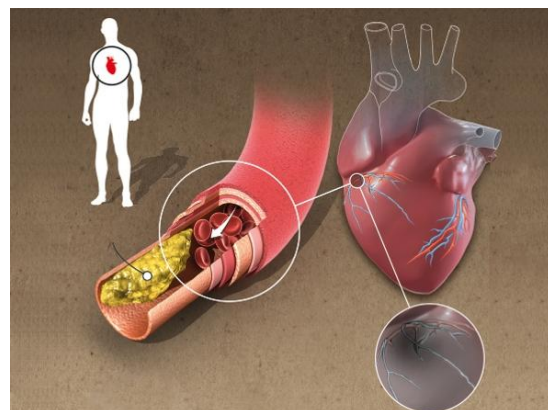


SCIENZA E SALUTE**INFARTO: CHE COS'È, LE POSSIBILI CAUSE, COME RICONOSCERE IL DOLORE CARDIACO**

È l'occlusione permanente di un'arteria coronarica, che può causare la necrosi di una parte di tessuto del cuore. Le caratteristiche del dolore che accompagna l'infarto e le altre possibili cause di sofferenza toracica.

Che cos'è l'infarto

L'infarto si verifica quando una delle arterie coronariche, che irrora di sangue il muscolo cardiaco, si occlude. In una delle arterie coronariche si forma un "tappo" (placca aterosclerotica) che ostruisce il flusso di sangue: se l'occlusione dura abbastanza a lungo la porzione di cuore a valle dell'arteria rimane senza ossigeno e va incontro a necrosi, cioè le sue cellule muoiono.



Nell'immagine al centro, un'arteria coronarica occlusa da una placca aterosclerotica

**Come bisogna agire**

Prima di tutto, bisogna valutare se il dolore al torace dura più di dieci minuti. Se il dolore persiste e ha le caratteristiche tipiche di quello cardiaco **chiamare il 118**. In ospedale la diagnosi viene fatta con **l'elettrocardiogramma** e

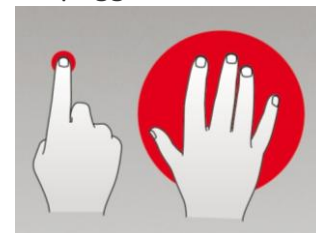
con la **misurazione di alcuni enzimi** rilasciati dalle cellule cardiache nel sangue.

Le caratteristiche del dolore cardiaco

Di solito (*ma non sempre*) inizia dietro allo sterno, sulla parte sinistra del torace o alla bocca dello stomaco. Tende a irradiarsi a braccia (*soprattutto il sinistro*), spalle, schiena, collo e mandibola. Spesso viene descritto come **un pugno, una morsa che stringe, come un peso, una pietra che opprime**. Il dolore cardiaco peggiora con lo sforzo; non peggiora invece premendo sul torace né con la respirazione. Si può accompagnare a nausea, sudorazione, difficoltà a respirare. In caso di angina (*ostruzione temporanea delle coronarie*) il dolore passa dopo qualche minuto; se c'è un infarto in atto non smette, anzi peggiora.

**Dito o mano aperta?**

Se alla domanda «dove sente dolore?» la persona che lo avverte indica un punto esatto con un dito, in genere non c'è da preoccuparsi; se si tocca il petto con la mano aperta è più probabile che ci sia qualche problema al cuore.

**Dolore al torace: se la causa dipende dal cuore**

Il dolore al torace può essere causato da problemi, anche seri, al cuore. Ecco quali:

- 1) **angina o infarto**: il flusso di sangue nelle coronarie si interrompe. In caso di angina l'interruzione dura solo pochi minuti, in caso di infarto è permanente.
- 2) **pericardite**: è un'infiammazione della membrana più esterna che avvolge il cuore. Il dolore può essere simile a quello dell'infarto, ma cambiando posizione può spostarsi e variare di intensità.
- 3) **prolasso della valvola mitrale**: è un difetto di chiusura di una valvola cardiaca. Può dare un dolore a «puntura di spillo», spesso con palpitazioni, affaticamento, difficoltà di respiro ma anche ansia, emicrania e disturbi del sonno.
- 4) **extrasistolia**: è il nome dei battiti cardiaci prematuri, che a volte si percepiscono come un dolore breve ma acuto o come un senso di tensione nella parte sinistra del torace.

Quando invece non è «colpa» del cuore

Se il dolore al torace non dipende dal cuore, ecco altre possibili cause:

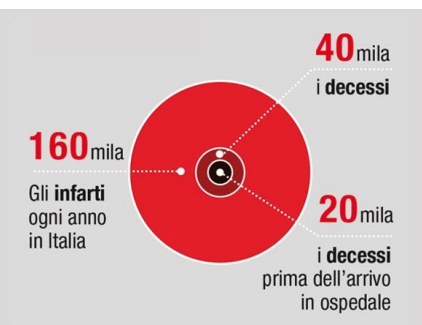
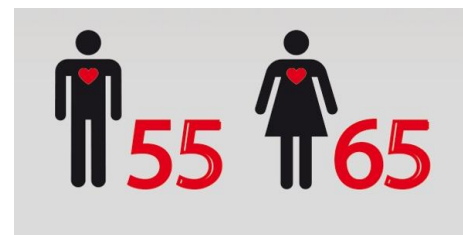
- 1) **embolia polmonare**: un coagulo blocca un vaso polmonare; il dolore può ricordare quello di un infarto. In genere c'è un'improvvisa difficoltà a respirare.
- 2) **malattie dell'apparato respiratorio**: nella pleurite il dolore aumenta con l'inspirazione profonda o con la tosse; nello pneumotorace (*aria nella cavità pleurica*), le fitte sono simili a una pugnalata e peggiorano con la respirazione.
- 3) **ansia**: a volte provoca dolore toracico, difficoltà di respiro, palpitazioni e vertigini: il dolore si può manifestare in molti modi. Molto spesso è localizzato nel punto dove si pensa vi sia il cuore.
- 4) **reflusso gastroesofageo**: provoca bruciore e dolore proprio dietro lo sterno soprattutto dopo aver mangiato o quando si è sdraiati; si accompagna spesso a rigurgito acido.



Quali sono i fattori di rischio?

I fattori che possono aumentare il rischio di infarto sono:

- 1) l'età (oltre i 55 anni per gli uomini, 65 per le donne);
- 2) la presenza di una malattia cardiaca;
- 3) la storia di altri casi di infarto in famiglia.



Quanti sono gli infarti in Italia

Ogni anno nel nostro Paese si verificano 160mila infarti: 40mila pazienti muoiono (*la metà prima dell'arrivo in ospedale*).

Ottantamila ricoveri per primo infarto, 50mila per secondo

Ogni anno nel nostro Paese ci contano 80mila ricoveri per primo infarto:

- ❖ per il 33% le pazienti sono femmine, per il 67% maschi.

I ricoveri per secondo infarto sono 50mila: in 10mila casi riguardano persone con meno di 60 anni e in 16mila casi si tratta di pazienti che hanno avuto il primo infarto meno di un anno prima.



6 giorni
la durata media del ricovero in unità coronarica dopo un infarto

Sei giorni (in media) in ospedale

In media la durata del ricovero in unità coronarica è di 6 giorni.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE:

IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2018

E' in riscossione la quota sociale 2018 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2018.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **28 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Quota sociale 2018
Scarica RAV

Quota sociale 2018...

AVVISO

GLI ISCRITTI CHE **NON HANNO ANCORA RICEVUTO**

L'AVVISO DI PAGAMENTO,

POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine

INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1381-quota-sociale-2018>

CARTELLINI IDENTIFICATIVI

AVVISO

Si ha cura di informare gli iscritti che presso gli Uffici di Segreteria dell'Ordine, sono disponibili, **per chi né ha già fatto richiesta**, i **CARTELLINI IDENTIFICATIVI** con **NOME** e **COGNOME**.

Vi ricordiamo che l'art. 1 e art. 5 del *Codice Deontologico*, riporta che una delle principali funzioni dell'Ordine è quello di *Organo preposto alla tutela della dignità e del decoro della professione di Farmacista*.

Pertanto, nell'attività professionale al pubblico, riteniamo che il Farmacista *oltre ad indossare il camice bianco munito di distintivo professionale debba anche*, al fine di una maggiore garanzia di qualità, tracciabilità e sicurezza verso il cittadino portare in modo visibile un **cartellino identificativo con il logo dell'Ordine** e la indicazione del nome e cognome.

Pertanto, se non hai provveduto ad inoltrare il Tuo nominativo e quello dei tuoi collaboratori Farmacisti, Ti chiediamo cortesemente di farlo tramite posta elettronica all'indirizzo: info@ordinefarmacistinapoli.it o tramite fax al n. **081 5520961**.



CAMPANIA: CONCORSO STRAORDINARIO IN CORSO LA VALUTAZIONE DEI TITOLI

BURC n. 65 del 3 Ottobre 2016, Decreto Presidente Giunta n. 203 del 28/09/2016

Di seguito la composizione della commissione:

Prof. **Vincenzo SANTAGADA**, *Presidente* – Docente Università Federico II Napoli

Dott. **Luigi RICCIO**, *Componente* - Dirigente DG per la Tutela della Salute

Dott. **Vincenzo DEL PIZZO**, *Componente* - Farmacista Dirigente ASL Salerno

Dott.ssa **Aurora CANNAVALE**, *Componente* - Farmacista Titolare

Dott. **Armando CUSANO**, *Componente* - Farmacista esercente in farmacia

Per visualizzare il decreto pubblicato sul BURC, premere il seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1547-concorso-straordinario-campania>



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

COMUNICAZIONE **CONVENZIONE FARMACISTI** PER LA PARTECIPAZIONE AL

PHARMA CAMPUS

CAPRI, 5-8 aprile 2018

L'Ordine dei Farmacisti è lieta di comunicare di aver siglato un accordo per la partecipazione al Pharma Campus 2018.

Il Pharma Campus 2018 che si svolgerà a Capri, dal 5 al 8 aprile 2018, è un corso di formazione dall'alto contenuto scientifico con la presenza di importanti opinion leader del settore. Per questo motivo l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, in accordo con la segreteria organizzativa CapriMed, mette a disposizione 20 iscrizioni ad una tariffa convenzionata di euro 600,00 +IVA.

LA TARIFFA INCLUDE:

- Iscrizione al corso
- N. 11,2 Crediti ECM
- N. 3 pernottamenti Hotel la Palma (4 stelle) 5-8 aprile 2018
- N. 2 colazioni di lavoro al Grand Hotel Quisisana
- N. 3 cene (Grand Hotel Quisisana e Hotel La Palma)

11,2
CREDITI
ECM

Informazioni e adesioni: CapriMed Srl
Tel. 081.8375841 - info@caprimed.com



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
www.caprimed.com



2018
**CAPRI
CAMPUS**
SETTIMA EDIZIONE