



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Giugno

Notizie in Rilievo

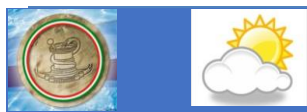
Scienza e Salute

3. Ernie e protrusioni: i 4 consigli del Fisiatra
4. ACUFENI: che cosa sono e come metterli a tacere
5. Cosa bisogna fare per fermare il sangue dal naso



Prevenzione e Salute

6. VIAGRA e Nuove Terapie: quali sono le alternative?
7. ORECCHIO, ecco come evitare il fastidio in aereo



Meteo Napoli

Giovedì 21 Giugno

• Pioviggia

Minima: 21° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 52%

Pomeriggio = 46%

Proverbio di oggi.....

“Chisto è nu munno ammunato (Ma tu vedi che razza di mondo)”

Ernie e protrusioni: i 4 consigli del Fisiatra

Dolore alla schiena o alla gamba ma anche formicolii, riduzione della sensibilità e della forza sono i segnali di una discopatia. Ecco i consigli del fisiatra per recuperare da ernie e protrusioni

Come si recupera dalle discopatie? Ecco quattro consigli del dr Filippo Camerota, fisiatra e dirigente medico del policlinico Umberto I di Roma.

1. Non restare a letto

La prima tentazione sarebbe quella di restare immobile a letto, ma è **la cosa più sbagliata da fare**: restare distesi troppo a lungo potrebbe stimolare proprio quella **radice nervosa che è già interessata dal problema** e dunque potrebbe causare ancora più dolore. Se proprio senti il bisogno di metterti a letto, fai in modo di **cambiare spesso posizione**. Meglio evitare anche di **stare seduti a lungo**: aumenta il carico sulla colonna, cioè la compressione dei dischi intervertebrali dovuta al peso corporeo.

2. Riposo sì, ma attivo

Quando la protrusione o l'ernia del disco sono ancora nella fase acuta, **ogni ginnastica è sconsigliata**. Ma ciò non significa che si debba rinunciare a **fare con cautela i movimenti più banali** della vita di tutti i giorni. L'importante è **non sollevare o spostare pesi né flettere o estendere la colonna** come se niente fosse. Mai dimenticare che, se si esagera, la ricaduta è dietro l'angolo.

3. Usa bene il corsetto

Il **corsetto è una protezione della colonna** che può essere molto efficace, a patto di seguire regole precise. Va indossato **per una settimana al massimo**, non quando vai a letto, ma soprattutto se ne vedi gli effetti positivi sia dal punto di vista fisico sia psicologico. Se il corsetto fa sentire più sereni e “protetti” **si tende a contrarre meno i muscoli**, con immediati benefici.

4. Prova il Feldenkrais

Questo metodo è utile perché si basa su **esercizi che insegnano a muoverti meglio** nella vita di tutti i giorni. Quando il dolore è scomparso e l'infiammazione è molto diminuita, sono indicate **10 sedute a cadenza settimanale**, seguite da altre 10 a cadenza quindicinale. (*Salute, Starbene*)



PREVENZIONE E SALUTE

VIAGRA e Nuove Terapie: quali sono le alternative?

La pillola blu rischia di andare in pensione. Secondo gli esperti la “pillola dell’amore” potrebbe essere affiancata, in particolare quando non funziona in maniera soddisfacente a prodotti hi-tech, come onde d’urto o biofilm orali.

Oltre ad essere promettenti, queste terapie hanno il pregio di non poter essere contraffatte.

Il **VIAGRA**, che solo in rete ha un giro d'affari decisamente voluminoso, viene infatti comprato senza le giuste precauzioni: solo il 10% delle volte il principio attivo nelle confezioni disponibili online è quello giusto e nel dosaggio corretto.

Per tutelare la **salute dei pazienti** arrivano così i rimedi del futuro, meno falsificabili ma altrettanto efficaci.

Ne parliamo con Alessandro Pizzocaro, endocrinologo referente per l'andrologia di Humanitas.



Onde d’urto, un’arma efficace contro la disfunzione erettile

Il viagra ha aperto la strada a un mercato la cui domanda è in continua crescita.

Per questo, secondo gli esperti, è molto importante passare a metodi efficaci ma meno a **rischio di contraffazione**.

Un esempio sono le onde d’urto, che possono essere utili in oltre il 50% % dei pazienti con disfunzione erettile di grado lieve o medio con una causa vascolare, che in Italia sono circa un milione (un terzo del totale).

Le onde d’urto sono a basso voltaggio e sono già utilizzate per la cura dei calcoli renali: il trattamento, che non è per nulla doloroso, prevede in media sei sedute settimanali e può migliorare la risposta ai farmaci per l’erezione e più raramente guarire i pazienti, consentendo talvolta l’addio ai farmaci e alla odiosa necessità di programmare i rapporti.

Sarà l’andrologo a proporre questo trattamento, in seguito a visita specialistica.

In **Humanitas Rozzano è attivo un ambulatorio** in cui le onde d’urto vengono applicate alla disfunzione erettile.

Le **onde d’urto** sono indicate prevalentemente nei pazienti con problemi vascolari.

Si sta inoltre dimostrando sempre più promettente l’utilizzo di tale trattamento anche nei pazienti sottoposti a prostatectomia, nei quali l’assenza di erezioni notturne determina, nei primi mesi dopo l’intervento, un danno da ridotta ossigenazione ai tessuti cavernosi.

Le onde d’urto migliorano il **microcircolo** e ripristinano le erezioni mattutine, con conseguente riduzione del rischio di retrazione del pene e miglioramento del **recupero spontaneo** delle erezioni.

Il principio attivo arriva anche sotto forma di “pellicola sublinguale”

Un’altra alternativa è rappresentata dai biofilm orali, dispositivi che si mettono sulla lingua e si sciolgono nel giro di pochi secondi:

da un anno in Italia ne sono stati utilizzati già oltre 350 mila.

Un dato interessante che mostra come l’interesse verso terapie alternative per la disfunzione erettile sia in continuo aumento.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**ORECCHIO, ecco come evitare il fastidio in AEREO**

Con la testa fra le nuvole può risentirne l'udito.

Durante un **viaggio in aereo**, infatti, capita spesso di avvertire una sensazione di ovattamento all'**orecchio**, un leggero calo dell'udito, un fastidio o un po' di dolore.

È il **mal d'orecchi da aereo**, un disturbo che può durare anche qualche ora dopo aver messo i piedi per terra. Quali accorgimenti si possono mettere in pratica per evitarlo?

L'abbiamo chiesto al dottor **Stefano Miceli**, otorinolaringoiatra di Humanitas.

Il **mal d'orecchi** (chiamato anche **barotrauma**) può colpire solo un orecchio o entrambi e si manifesta più di frequente nelle fasi conclusive di un volo aereo.

A causarlo è un disequilibrio tra il livello della pressione dell'aria nell'orecchio medio e quello nello spazio in cui ci si trova.

All'**atterraggio** può capitare che, specie se la cabina dell'aereo non sia ben pressurizzata o se il soggetto abbia un po' di semplice raffreddore, la pressione dell'aria nell'aereo aumenti velocemente e la tuba di Eustachio – il condotto che collega l'orecchio medio alla rinofaringe dove viene regolata la pressione nel cavo del timpano – non riesca a reagire prontamente a questo sbalzo pressorio; si crea quindi una pressione negativa nel cavo del timpano che genera una retrazione della membrana timpanica da cui deriva il senso di **ovattamento** e il dolore.

Cosa di può fare in fase di atterraggio per combattere il mal d'orecchi da aereo?

«Sicuramente un accorgimento utile è quello di masticare la gomma per stimolare l'apertura e la chiusura della *tuba di Eustachio* in modo da poter pareggiare i livelli pressori tra l'orecchio medio e l'ambiente esterno», risponde lo specialista.

«Nel caso in cui il soggetto sia affetto da raffreddore, al momento del **viaggio aereo** è utile assumere, prima o subito dopo l'atterraggio, un antidolorifico, tipo paracetamolo, per ridurre il fastidio e aspettare il tempo necessario che l'orecchio si liberi per effetto della normalizzazione della pressione ambientale».

Perché masticare aiuta?

«Il **masticare** aiuta perché la contrazione dei muscoli della masticazione fa aprire e chiudere la tuba di Eustachio e ciò permette il passaggio di aria nell'orecchio medio compensando l'aumento della pressione esterna».

Se un soggetto presenta qualche **disturbo all'orecchio** deve stare particolarmente attento? «Assolutamente no. Gli unici accorgimenti da seguire sono di masticare la gomma, di assumere del paracetamolo in caso di dolore e di aspettare la naturale risoluzione del fenomeno che di solito avviene nel giro di qualche ora», conclude il dottor Miceli.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**ACUFENI: che cosa sono e come metterli a tacere**

Vero e proprio tormento alle orecchie, in genere segnalano un calo uditivo. Ecco le soluzioni

Gli acufeni sono come la febbre: non una malattia ma il **sintomo di qualcosa che non va**. Ne soffre in maniera cronica il 5% della popolazione, mentre le persone che riferiscono di aver avvertito transitori e fastidiosi **fischi, sibili e ronzii alle orecchie** sono ben il 40%.

A cosa sono dovuti?

«Nella stragrande maggioranza dei casi, **la causa è un calo dell'udito** che può essere monolaterale o bilaterale», spiega il professor **Enrico Fagnani**, otorinolaringoiatra e audiologo presso l'unità operativa di audiologia del Policlinico di Milano. «Può trattarsi anche di un calo minimo, inavvertibile, o addirittura l'acufene può **segnalare in anticipo un deficit uditivo imminente**. Per questa ragione non bisogna trascurare il fastidio ma sottoporsi subito a un **test audiometrico tonale** (si esegue ascoltando suoni e voci di diversa intensità in cuffia ndr)».

**QUANDO LA COCLEA SI FA SENTIRE**

Se l'audiologo non evidenzia nessun difetto uditivo, è bene fare un **secondo test più approfondito**: valuta la percezione delle frequenze tra un tono e l'altro e di quelle più alte, sopra gli 8000 Hertz.

Ma perché **quando cala l'udito compaiono gli acufeni**? «Perché si evidenziano i **rumori elettrici di fondo della coclea**, l'organo uditivo dell'orecchio interno che si comporta da analizzatore e decodificatore di tutti i suoni», risponde il professor Fagnani.

«È un po' come quando, nel silenzio più totale della notte, **si avverte il rumore del frigorifero, normalmente non percepito**. Se, parlando con il paziente, l'otorino scopre che calo uditivo e acufeni sono comparsi in seguito a barotraumi ripetuti (tipici di chi fa immersioni) o a otiti ricorrenti, si aspetta qualche mese per vedere se i fastidiosi sibili passano da soli. Se, invece, c'è il sospetto che si tratti di qualcosa di più serio può **prescrivere esami di secondo livello**, come i potenziali evocati uditivi (una specie di elettroencefalogramma per vedere lo stato di salute del nervo acustico e delle vie uditive centrali) o la Rmn (risonanza magnetica nucleare) con mezzo di contrasto. **Escluse patologie importanti**, come i tumori cerebrali (benigni o maligni), la sclerosi multipla e le lesioni nervose degenerative, si può compensare il calo uditivo dovuto spesso al passare degli anni con una **miniprotesi acustica da indossare durante il giorno**».

Discreta e leggerissima, questa amplifica le informazioni sonore, per **ricreare le condizioni di ascolto ottimale**, e nel contempo genera essa stessa dei suoni "distraenti", come il rumore di una cascata o lo sciabordio delle onde, per **distogliere l'attenzione ossessiva verso l'acufene**. Non sono suoni "di copertura", come si crede, ma una vera terapia chiamata **Trt (Tinnitus Retraining Therapy)** che ha lo scopo di riprogrammare la rete neuronale pronta a captare i suoni, decondizionandola dall'abitudine di prestare ascolto agli acufeni.

E SE FOSSE UN PROBLEMA DI DENTI?

A volte la comparsa degli acufeni viene associata a **piccole-grandi alterazioni posturali** dovute a malocclusione dentale, alla mancanza di denti o alla cervicaglia. Verità o luogo comune?

«Verità. In questo caso **si parla di acufeni propriocettivi** perché legati alla percezione del proprio corpo nello spazio», risponde Fagnani.

«Se le arcate dentarie non combaciano, ad esempio, si crea una **tensione muscolo-facciale** che fa sentire di più il lavoro della coclea, con il sottofondo sonoro di segnali elettrici. Certo, **si tratta di suoni preesistenti, non dovuti alla postura**. Ma basta un minisquilibrio all'articolazione temporo-mandibolare per fare uscire allo scoperto fruscii che altrimenti passerebbero inosservati». (*Salute e Benessere*)

SCIENZA E SALUTE

Cosa bisogna fare per fermare il SANGUE dal NASO

Per arrestare l'emorragia basta eseguire le manovre corrette. Imparale subito

Capita soprattutto a **bambini e anziani** e, anche se il più delle volte si tratta di un episodio "banale", l'abbondante flusso di sangue che cola dalle narici **può spaventare**.

«Le mucose del naso sono percorse da una **fitta rete di piccoli vasi sanguigni molto superficiali**, che possono rompersi con facilità.

Le cause? Un trauma (come una pallonata o un colpo), oppure il semplice fatto di essere raffreddati e soggiornare in un ambiente dove l'aria è molto secca»,

spiega il dottor **Paolo Pizzinelli**, specialista in medicina interna e cardiologia a Milano.

«Quando le mucose "si asciugano" **basta uno starnuto**, o soffiarsi il naso con troppo vigore, perché le venuzze si rompano.

Si corrono rischi analoghi anche se si è fatto un **eccessivo consumo di antinfiammatori** o si segue una terapia antiaggregante (per es. con *l'aspirinetta*), farmaci che impediscono alle piastrine di bloccare il sanguinamento delle microlesioni».

In caso di sangue dal naso, comunque, **niente panico**: il nostro esperto ti suggerisce le manovre più efficaci per arrestare velocemente la piccola emorragia.

Cosa bisogna fare

«Innanzitutto bisogna **tenere la testa piegata in avanti**, respirando con la bocca, in modo da far colare il sangue all'esterno», suggerisce il nostro esperto. «Per bloccare la piccola emorragia è necessario **stringere la parte soffice del naso, appena sopra alle narici**, con l'indice e il pollice, esercitando un'intensa pressione da mantenere per 10-15 minuti. In questo modo si dà il tempo ai **naturali meccanismi della coagulazione dell'organismo** di entrare in azione», specifica il dottor Paolo Pizzinelli.

È anche utile applicare delle **compresse di acqua fredda sulla radice del naso**: «Inducono una vasocostrizione riflessa e quindi un restringimento dei piccoli vasi delle mucose che **contribuisce a fermare il sangue**.

Se la causa del sanguinamento è una mucosa troppo asciutta, per evitare nuovi episodi, una volta che l'epistassi si è risolta, si possono **applicare creme emollienti** sulle pareti interne delle narici o ricorrere a un umidificatore per l'ambiente», consiglia l'internista.

Gli errori da evitare

Spesso, in caso di epistassi, si tende a **spostare la testa all'indietro**: «Un errore, perché il sangue può scivolare in gola e, da lì, finire nelle prime vie aeree, innescando delle **crisi di tosse che peggiorano la situazione**», spiega il dottor Paolo Pizzinelli.

Inoltre, meglio **evitare di deglutire il sangue**, che andrebbe sempre sputato: «Se ingerito, può innescare reazioni come nausea e mal di stomaco.

No all'inserimento di **garze, pezzi di fazzoletti di carta o batuffoli di cotone nelle narici** nel tentativo di bloccare l'emorragia: anche se in un primo tempo può sembrare che funzionino, si **"incollano" con il sangue** e, quando si rimuovono, portano con sé i piccoli coaguli con cui l'organismo ha tamponato l'epistassi, **facendo riprendere il sanguinamento**», conclude l'esperto.

Quando andare dal Medico

Se la perdita di sangue **non si arresta nel giro di 20 minuti** è sempre meglio andare al pronto soccorso.

È importante rivolgersi al proprio medico, inoltre, se si hanno **più di 3 episodi di epistassi al mese**, anche se risolti con l'automedicazione: all'origine del disturbo potrebbe esserci una piccola varice della mucosa nasale, che va cauterizzata dall'otorino.

Inoltre, il problema potrebbe indicare una **vasculopatia dovuta all'ipertensione o un disturbo della coagulazione** che prevede cure su misura. (*Salute, Starbene*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Giugno
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa



<p>Mercoledì 13 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>S. ANTONIO ABATE (NA); Piazza Vittorio Emanuele II, civico n. 27</p>
<p>Venerdì 15 Giugno (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>TORRE del GRECO (NA); Via Cesare Battista, altezza civico n. 105</p>
<p>Venerdì 22 Giugno (dalle 10.00 alle 13.30)</p>	<p>VILLARICCA (NA): Villa Comunale</p>
<p>Martedì 26 Giugno</p>	<p>FRATTAMINORE (NA); Mattina: Piazza Atella; (10.00 - 13.30) Pomeriggio: Piazza S. Maurizio, (15.30- 18.00)</p>
<p>Mercoledì 27 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p>NAPOLI – Fuorigrotta; Via Giacomo Leopardi, altezza civico n. 60</p>
<p>Venerdì 29 Giugno (dalle 10.00 alle 18.30)</p>	<p>BACOLI (NA); Villa Vanvitelliana</p>

Lunedì
25
Giugno
ore 21.00

Ricetta Veterinaria Elettronica : Nuove Modalità Operative

Interverranno: V. Santagada, M. Di Iorio

Relatori: Prof. Franco Barbato, Dr Vittorio Nagar*

(* Responsabile Dipartimento Prevenzione Area di Sanità Pubblica Veterinaria)

Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative agli eventi di **S. Antonio Abate e Torre del Greco.**

S. ANTONIO ABATE



Torre del Greco



ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto e consegnati alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramento” sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.



Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.

