



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. perché devo fare pipì così spesso? è normale? le 10 cause più probabili
4. Stenosi della trachea, la chirurgia può ora risolvere anche i casi difficili



#### Prevenzione e Salute

5. l'olio d'oliva contro la sindrome metabolica
6. perdite vaginali, quando preoccuparsi?



### Meteo Napoli

Venerdì 20 Luglio

• Sereno

Minima: 22° C

Massima: 32° C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

## Proverbio di oggi.....

**E' tutto casa e chiesa, Persona onesta, che percorre la retta via "**

## L'OLIO D'OLIVA CONTRO LA SINDROME METABOLICA



*Curarsi a tavola. Non è un eccesso.*

Un recente studio condotto da ricercatori spagnoli e pubblicato sul *Canadian Medical Association Journal* ha confermato gli effetti dell'olio d'oliva nel contrastare la **sindrome metabolica**, condizione caratterizzata da diversi fattori di rischio – **obesità, ipertensione, diabete, colesterolo alto** (ipercolesterolemia) – molti dei quali legati a cattivi stili di vita.

«Si tratta di un insieme di fattori che favoriscono lo sviluppo della patologia cardio-cerebrovascolare e quindi **infarto del miocardio** e **ictus cerebrali**, la maggior causa di morte nel mondo occidentale».

«L'olio d'oliva possiede numerosi effetti positivi grazie alla presenza dei cosiddetti acidi grassi polinsaturi», continua lo specialista. È questa la marcia in più rispetto ad altri grassi usati in cucina, come burro o margarina.

«I grassi animali – tendono a incrementare i valori di **colesterolo** nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie contribuendo al fenomeno dell'**aterosclerosi**, i grassi polinsaturi, se ben conservati, tendono invece a **ridurre il livello di colesterolo** circolante con ovvi effetti benefici».

### L'olio, un toccasana per la circolazione

Gli studi confermano gli effetti **antiossidanti** dell'olio d'oliva:

la **dieta mediterranea** caratterizzata da olio di oliva, mandorle e noci ricche di **omega 3**, poco vino ricco di polifenoli e antiossidanti, carboidrati complessi, molta verdura e pochi grassi animali è la dieta migliore nel prevenire le malattie cardiovascolari».

**Ma quanto olio consumare?** «Il contenuto di olio nella dieta varia a seconda delle esigenze della persona. In caso di presenza di sovrappeso o obesità il trattamento dietetico dovrebbe essere **ipocalorico**, quindi non bisogna esagerare con i grassi in genere – precisa lo specialista –. Normalmente si consigliano dai 10 ai 30 grammi di **olio** al giorno pari a 2-6 cucchiaini. Meglio se olio di oliva extravergine e meglio a crudo». (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****PERCHÉ DEVO FARE PIPÌ COSÌ SPESSO? È NORMALE?  
LE 10 CAUSE PIÙ PROBABILI**

*Al cinema vi sedete sempre vicino all'uscita? Misurate un viaggio non in termini di distanza, ma in base al numero di fermate nelle aree di sosta?*

Magari vi siete chiesti se andare in bagno così spesso sia normale o se invece indichi la presenza di qualche disturbo di salute. Ci risponde il professor Francesco Montorsi, primario di Urologia presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele - Milano. Ecco quali sono le cause più comuni

**La vostra percezione di «spesso» potrebbe essere sfasata**

Magari vi sembra di andare troppe volte alla toilette, ma dipende da quanto bevete:

❖ **fare pipì circa 8 volte nel corso della giornata è nella media.**

Anche alzarsi una volta durante la notte è considerato "normale". Ovviamente quando siete in viaggio il "fastidio" della sosta-obbligata potrebbe contribuire a farvi sembrare di esserci andati troppe volte.

**Potreste davvero avere una vescica piccola**

"Ho la vescica piccola": sembra strano ma potrebbe essere così. Anatomicamente ognuno è fatto in modo diverso: la maggior parte delle vesciche hanno la capacità totale di circa 2 bicchieri di liquidi.

Se andate in bagno spesso ma producezete meno di 2 bicchieri di urina, probabilmente non è normale. La buona notizia è che si può allenare la vescica a trattenere più liquidi.

Quando è piena, potete allungare un po' i tempi: molti pensano sia un esercizio dannoso, in realtà è un po' come lo stretching, ma bisogna fermarsi appena si sente una sensazione spiacevole di fastidio-dolore perché «*abituarsi sin da giovani a trattenersi ad oltranza prima di urinare - può provocare una iperdistensione vescicale con, a lungo termine, una perdita progressiva di funzionalità dell'organo*».

**State bevendo troppo poca acqua**

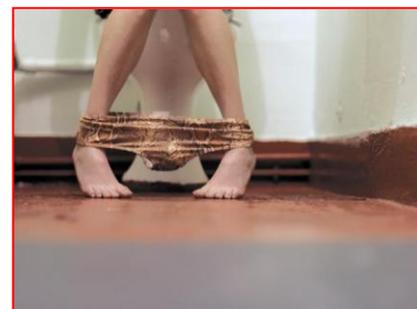
Sembra un controsenso ma funziona così: quando si beve meno, l'urina diventa più concentrata e più "irritante" per la vescica, innescando quindi la sensazione di dover urinare. Più si beve invece, più si è in grado di trattenere maggiormente. Quindi bere meno per andare meno in bagno potrebbe non essere una buona idea. Allo stesso modo **non bisogna esagerare con l'acqua**:

❖ **la giusta idratazione si vede anche dal colore della pipì che deve essere giallo paglierino.**

«Un soggetto adulto sano dovrebbe produrre due litri di pipì al giorno. Una buona regola è riuscire a bere due litri di acqua distribuiti nelle 24 ore. Bisogna ovviamente considerare che se si beve anche durante le ore notturne, ci si alzerà più spesso di notte!».

**Avete un'infezione o i calcoli renali**

Sia un'infezione delle vie urinarie (tipo la cistite) sia i calcoli renali possono irritare la vescica, aumentando la frequenza con cui si sente il bisogno di fare pipì. Ad entrambe le casistiche però si associano altri sintomi: un calcolo renale crea dolore alla schiena o sui fianchi e le infezioni del tratto urinario forte dolore durante la minzione. «In entrambe le situazioni, bere due litri di acqua al giorno è una vera e propria terapia».



### ***Dovreste fare un po' di ginnastica al pavimento pelvico***

Quanto più sono tonici i muscoli pelvici, tanto più sono in grado di trattenere l'urina. Molte donne non sanno come stringerli o rilassarli in modo consapevole. Imparare ad usarli è utile soprattutto in vista di gravidanze e menopausa. «**Ci si può rivolgere ai fisioterapisti** specialisti nella ginnastica muscolare del pavimento pelvico», osserva l'urologo.



### ***Avete una vescica «iperattiva»***

Se andate in bagno molte più volte rispetto alle otto standard e se il vostro stimolo è sempre accompagnato ad una fastidiosa urgenza potreste anche avere una vescica iperattiva. È una condizione in cui si trovano sempre più donne quando invecchiano. L'età aumenta anche la probabilità di avere disturbi che influiscono su questo, come soffrire di mal di schiena: le vertebre possono spingere sui nervi che a loro volta possono dare la sensazione di vescica piena.

### ***Prendete certi farmaci***

I **diuretici** sono spesso usati per trattare la pressione alta e quindi possono aumentare la produzione di urina anche del doppio. Un'altra classe di farmaci chiamati **anticolinergici**, che sono usati per trattare l'ansia e la depressione, possono far in modo che la vescica non riesca a svuotarsi completamente, lasciando la sensazione di dover andare di nuovo. «Se parlate con un medico dei vostri disturbi urinari ricordatevi di citare sempre tutti i farmaci che state assumendo».



### ***Potreste avere il diabete***

C'è una possibilità legata al diabete. Se lo zucchero nel sangue è troppo alto, i reni cercheranno di smaltirlo tramite le urine. Ecco perché anche mangiare cibo o caramelle con un sacco di zucchero è sufficiente per farvi andare più spesso in bagno. Non è un problema legato alla vescica ma alla produzione di urina. «L'esame delle urine può identificare la presenza di zucchero, cosa non normale e da segnalare al vostro medico», consiglia l'urologo.

### ***State prendendo freddo***

Quando la temperatura esterna scende, il corpo fa di tutto per mantenersi al caldo. Parte di questo processo consiste nella costrizione dei vasi sanguigni in piedi e mani: questo porta più sangue verso il cuore, il che aumenta la pressione sanguigna. Allora il corpo reagisce alla pressione alta cercando di abbassarla e lo fa sbarazzandosi dei liquidi extra, proprio come agiscono alcuni farmaci contro l'ipertensione.

### ***C'è un problema di salute più serio***

Solo voi sapete davvero quanto è normale fare pipì per il vostro organismo e per questo solo voi potete notare variazioni significative e soprattutto apparentemente immotivate nella frequenza. È piuttosto questo a dover mettere in allarme: sono vari i disturbi che possono legarsi al bisogno di urinare, dall'ernia del disco, ai tumori dell'addome, alla sclerosi multipla, ai tumori della via urinaria. Evenienze comunque molto rare. Solo il medico può aiutarvi in questi casi (anche a fugare i timori). (*Salute, Corriere*)



**SCIENZA E SALUTE**

## STENOSI DELLA TRACHEA, la chirurgia può ora risolvere anche i casi difficili

*A un tratto non riuscire più a respirare in assenza di una patologia polmonare, ma dopo un trauma, una intubazione prolungata o senza un'altra apparente causa.*

Potrebbe essere un **restringimento della trachea**, una cosiddetta stenosi tracheale, una patologia a volte misconosciuta e troppo spesso sottovalutata.

La trachea è infatti un organo nobile e fondamentale del nostro corpo che ha la forma di un tubo con un'intelaiatura di cartilagine rivestita da mucosa e che consente all'aria ricca di ossigeno che respiriamo di raggiungere i polmoni e, in senso inverso, di espellere l'aria carica di anidride carbonica.



Altra funzione di questo organo che decorre nel collo e nel torace è di *consentire il passaggio dell'aria attraverso le corde vocali*, così da permettere una delle più raffinate funzioni dell'uomo: la parola.

La stenosi è nella maggior parte dei casi dovuta alla **crescita di una cicatrice come esito di una mancato corretto apporto di sangue e nutrimento** a una segmento della trachea (*una ischemia, paragonabile in parte a un infarto dei tessuti come avviene per esempio nel cuore*);

i tessuti ischemici reagiscono così con una riparazione inappropriata che gradualmente riduce il calibro della trachea fino in alcuni casi a chiuderla completamente.

Le cause più frequenti sono dei trami diretti alla trachea o indiretti, come una intubazione prolungata a seguito di un coma o comunque un ricovero protratto in una terapia intensiva.

Meno frequentemente il restringimento può generarsi senza un'apparente causa così come nelle cosiddette **stenosi idiopatiche** (*senza appunto un chiaro e riconoscibile meccanismo di causa ed effetto*).

I pazienti colpiti dal problema sono spesso giovani, magari dopo un incidente stradale o un evento traumatico maggiore; per questo capire rapidamente il problema è ancora più cogente.

Molto spesso una crisi respiratoria acuta, che rischia di mettere in pericolo la vita stessa, può condurre il paziente alla **tracheotomia di urgenza**. Il prezzo da pagare è però molto alto con un deterioramento della qualità della vita e spesso l'impossibilità anche di compiere gesti semplici ma fondamentali come parlare.

### **MA UNA SOLUZIONE ESISTE.**

- ❖ Una semplice spirometria e una broncoscopia possono consentire una diagnosi precisa e precoce così da indirizzare il paziente dal chirurgo toracico.
- ❖ Anche dopo la tracheotomia l'intervento chirurgico consente al paziente di riprendere la vita di prima e tornare a respirare e parlare.

Esistono in realtà due tipi di intervento:

- ✓ il primo consiste nel **trattamento endoscopico della stenosi attraverso la bocca e si chiama broncoscopia rigida**. Questa procedura consente di dilatare il restringimento e ristabilire, spesso solo temporaneamente però, il calibro normale della trachea.
- ✓ Il secondo trattamento è un intervento chirurgico più complesso, eseguito solo in pochi centri specializzati di chirurgia toracica in Europa, come quello della Sapienza di Roma, che attraverso l'asportazione del tratto malato di trachea e la sua ricostruzione consente una soluzione definitiva e stabile del problema.

La zona affetta dal restringimento viene infatti tagliata via e la continuità del tubo tracheale viene ristabilita suturando (ossia cucendo tra loro) i due monconi sani.

I casi più difficili, che coinvolgono la porzione alta della trachea, immediatamente sotto alle corde vocali, che spesso un tempo erano condannati alla tracheotomia definitiva, possono oggi essere risolti. Nuove tecniche infatti in questo campo sono state messe a punto proprio qui in Italia, a Roma, consentendo di **ricostruire la trachea e la laringe in modo da preservare la funzionalità delle corde vocali** e quindi la parola anche in queste situazioni estreme.

Il risultato di un ritorno alla vita normale viene reso possibile dalla chirurgia pressoché nel 100% dei casi quando ci si rivolge a grandi centri di chirurgia tracheale in cui l'esperienza di tutta la équipe sia consolidata.

E il lavoro di gruppo deve prevedere un team composto da anestesisti-rianimatori, pneumologi e medici neurologi e riabilitatori che lavorino con professionalità e dedizione con i pazienti.

A volte il lavoro è reso più arduo quando le persone (spesso giovani come detto) affette da stenosi tracheale manifestino problemi neurologici permanenti o temporanei, esiti di un coma. Anche in questo caso l'attenzione ai bisogni del paziente, se vogliamo ancora maggiori, sono il motore che conduce lungo la strada che porta al successo e alla guarigione. (*Salute, Huffington Post*)

## PREVENZIONE E SALUTE

### PERDITE VAGINALI, QUANDO PREOCCUPARSI?

Le **perdite vaginali** sono fisiologicamente normali per le donne, sono il secreto della **cervice uterina** che essendo molto sensibile alle variazioni ormonali reagisce con questo secreto che varia in base al momento del ciclo

**Sono presenti soprattutto durante**

- ✓ **l'ovulazione,**
  - ✓ **l'eccitamento sessuale,**
  - ✓ **l'assunzione di contraccettivi orali,**
  - ✓ **la gravidanza**
- il periodo che precede la prima mestruazione**



Le secrezioni vaginali servono per un'ottimale lubrificazione e pulizia della **vagina**, queste secrezioni sono bianche, trasparenti e filamentose, non hanno un cattivo odore e non sono accompagnate da bruciore, prurito e irritazioni. Le perdite vaginali non fisiologiche e che quindi sono provocate da fattori esterni producono secrezioni di colore diverso, sono accompagnate dalla **difficoltà ad urinare** e provocate da malattie veneree:

- perdite **giallognole** e cremose: infezione gonococcica
- perdite vaginali schiumose e di color verde-giallo, associate a pruriti ed irritazioni: *Trichomonas*
- perdite bianche, grigiastre, schiumose, di odore fetido specialmente dopo i rapporti sessuali o l'igiene intima: vaginosi batterica, *Gardnerella vaginalis*
- perdite vaginali modeste ben aderenti alle pareti, associate a pruriti e bruciori intensi, bianche e di consistenza caseosa, simile ad un "formaggio a pasta molle": **Candidosi**
- perdite vaginali muco-purulente, associate a dolori durante i rapporti sessuali: **Clamydia**, *Ureaplasma urealyticum*

Quando le perdite vaginali sono accompagnate da tracce di **sangue** fuori dal ciclo mestruale **andate subito dal ginecologo** perchè qui la situazione è grave e la causa potrebbe essere un **tumore uterino, polipi uterini** o una **malattia infiammatoria pelvica**.

(*Salute, Pour femme*)

**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli**  
**LA BACHECA**



**ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO**

**Progetto “Una Visita per Tutti”**

Mese di Luglio  
dedicato  
alla prevenzione  
dell’Insufficienza  
Venosa



<b>Mercoledì 04 Luglio</b> <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	<b>PORTICI</b> (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
<b>Martedì 10 Luglio</b> <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	<b>FRATTAMINORE</b> (NA); <i>Piazza Crispo</i>
<b>Giovedì 12 Luglio</b> <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	<b>PALMA CAMPANIA</b> (NA); <i>Piazza A. De Martino</i>
<b>Mercoledì 25 Luglio</b> <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	<b>NAPOLI</b> ; <i>Via Emanuele Gianturco,n. 247</i>
<b>Giovedì 26 Luglio</b> <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	<b>FORIO ISCHIA</b> (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
<b>Lunedì 30 Luglio</b> <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	<b>PROCIDA</b> (NA); <i>Via Roma, 42</i>



# Delegazione di FARMACISTI CINESI si confrontano a NAPOLI sul ruolo del farmacista Pubblico e di Comunità

Ieri 19 luglio al workshop su *“One - Belt One - Road Italy - China - Advanced Pharmacist Development Project”*



ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Delegazione di  
farmacisti cinesi  
in visita a Napoli



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

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

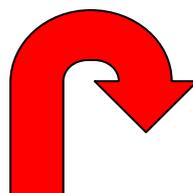
i farmaci raccolti attraverso il progetto sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” 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.



**Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso**



**Distribuzione dei farmaci in Burkina Faso**



**UN FARMACO PER TUTTI  
ORDINE DEI FARMACISTI DI  
NAPOLI  
140MILA EURO IN FARMACI  
AL BURKINA FASO**

**Arrivo dei farmaci  
in Burkina Faso**

