



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: WEB-TV dell’Ordine di Napoli
3. Corso FAD in farmaFAY
4. Ordine: Eventi Novembre

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. Dormire per spazzare via fobie e traumi



Prevenzione e Salute

6. Perché si dice fumare come un Turco?
7. perché devo fare pipì così spesso? è normale? le 10 cause più probabili
8. I rimedi contro il SINGHIOZZO: scopriamo come curarlo

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

Proverbio di oggi.....

E' 'nu scoglio ca nun fa patelle E' uno scoglio piatto - un avaro

DORMIRE PER SPAZZARE VIA FOBIE E TRAUMI

Traumi e brutti ricordi sono duri da superare, e spesso per farlo è necessario intraprendere un lungo e difficile percorso attualmente basato su una terapia che prevede l'esposizione alla sorgente della propria fobia.



A quanto pare, però, sembra che presto sarà possibile farlo durante il sonno, almeno secondo quanto sostiene una ricerca pubblicata sulla rivista

Nature Neuroscience: il nuovo approccio curativo, testato su 15 volontari, consiste essenzialmente *nell'esporre i pazienti al ricordo traumatico attraverso la visualizzazione di alcuni volti associati a determinati odori e a lievi scosse elettriche.*

Successivamente, **durante il sonno** i volontari sono stati esposti a quegli stessi odori collegati alle foto che avevano precedentemente visualizzato: *al risveglio, quando hanno nuovamente visualizzato le foto, ma senza essere sottoposti a odori e scosse, i ricercatori hanno notato una notevole riduzione della loro paura, misurata attraverso la quantità di sudore sulla pelle e la risonanza magnetica funzionale. (Focus)*

PERCHÉ si dice FUMARE come un TURCO?

L'origine di questo modo di dire è incerta, quella più probabile risale alla seconda metà del XVI secolo.



A quell'epoca in Turchia regnava un Pascià estremamente severo nei confronti del consumo di caffè e tabacco, considerate alla stregua di pericolose droghe. I consumatori di caffè e tabacco erano perseguiti duramente (*una delle pene previste era il taglio del naso...*) e le caffetterie distrutte. Una volta morto il Pascià oppressore, i turchi tornarono a bere caffè e a fumare, anche in modo eccessivo, come reazione al divieto subito. Da qui il detto: **fumare come un turco, nel senso di fumare eccessivamente. (Focus)**

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 producente 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», consiglia Montorsi.



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», dice il professor Montorsi.

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)



PREVENZIONE E SALUTE**I rimedi contro il SINGHIOZZO: scopriamo come curarlo**

*Disturbo banale ma fastidioso, il **singhiozzo** prima o poi colpisce tutti. Sulle cause e su come farselo passare ecco i miti da sfatare e le regole sempre valide.*

A volte passa subito, spesso si ricorre a rimedi “della nonna”, come bere piccoli sorsi d’acqua trattenendo il fiato, invitare qualcuno a farci prendere uno spavento, cercare di starnutare.

Perché si scatena e come farselo passare? Abbiamo intervistato il **dott. Alessandro Repici**, responsabile di **Endoscopia Digestiva di Humanitas**.

PERCHÉ SI SCATENA IL SINGHIOZZO?

“Il **singhiozzo** è un fenomeno dovuto a contrazioni ripetute e involontarie del diaframma, il muscolo che si contrae durante l’inspirazione e si distende durante l’espirazione. La causa scatenante è l’**irritazione del nervo frenico**, deputato proprio al controllo delle contrazioni del diaframma. Se il nervo frenico viene irritato in un punto qualsiasi, si può scatenare un episodio di singhiozzo.

Il tipico suono “**hic**”, che si ripete in modo ritmico e continuo per alcuni minuti, è dovuto al fatto

- ❖ **che ogni contrazione del diaframma si conclude con una brusca chiusura della glottide, la valvola che separa l’apparato respiratorio da quello digerente.**

Oltre al nervo frenico, il singhiozzo coinvolge anche alcune parti del sistema nervoso:

i centri che controllano la respirazione e l’ipotalamo, una parte del cervello non controllabile dalla volontà. Questo è il motivo per cui il singhiozzo si manifesta improvvisamente”.

È PIÙ FREQUENTE IN CERTI SOGGETTI O IN DETERMINATE SITUAZIONI?

“Spesso non si conosce il motivo scatenante il singhiozzo, non si riesce cioè a individuare la causa dell’irritazione del nervo frenico. Si è visto però che ci sono alcune situazioni tipiche della vita quotidiana che possono far insorgere il singhiozzo:

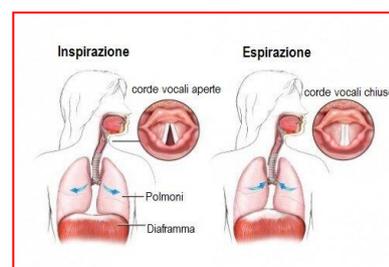
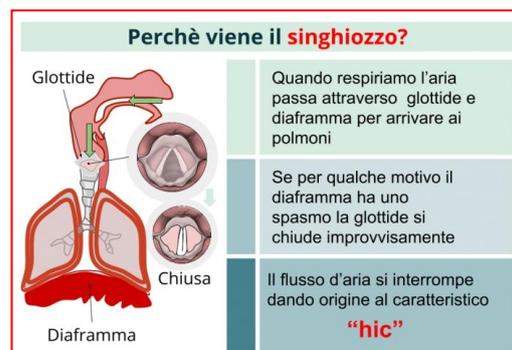
- ❖ **Dilatazione dello stomaco, determinata dalla rapida o eccessiva ingestione di cibo e bevande.**
- ❖ **Bruschi sbalzi di temperatura, come passare dal caldo al freddo o bere una bevanda bollente o gelata.**
- ❖ **Eccessiva ingestione di bevande alcoliche**, che può danneggiare la mucosa gastrica (il tessuto di rivestimento dello stomaco), provocandone l’infiammazione e indirettamente irritare il diaframma.
- ❖ **Episodi di emotività**: quando ci si trova in una condizione di forte disagio, si ingoia una quantità di aria superiore al normale. Ciò provoca come diretta conseguenza l’irritazione del diaframma e quindi la comparsa del singhiozzo”.

PUÒ ESSERE LEGATO A PATOLOGIE?

“Il singhiozzo occasionale e transitorio non deve destare alcuna preoccupazione. Possono verificarsi, però, situazioni in cui esso è particolarmente persistente. In questi casi il singhiozzo può essere determinato da problemi agli organi interni, come ad esempio una **pericardite**, ossia un’infiammazione del pericardio (la guaina che fascia il cuore); **disturbi dell’apparato digerente**, quali il reflusso gastro-esofageo (un problema per cui il contenuto dello stomaco tende a risalire verso l’alto) o la gastrite (cioè l’infiammazione della mucosa gastrica che riveste le pareti interne dello stomaco).

Possono essere presenti anche **alterazioni dei centri nervosi** che controllano il singhiozzo:

- ❖ **è sufficiente ad esempio l’occlusione di un vaso sanguigno che nutre questi centri, perché il disturbo si manifesti”.**



SI PUÒ IN QUALCHE MODO PREVENIRE IL SINGHIOZZO?

“Utili accorgimenti da adottare per prevenire la comparsa del singhiozzo potrebbero essere quelli di evitare una rapida ingestione di cibo e liquidi, masticare bene il cibo prima di deglutirlo, limitare l’assunzione di bevande alcoliche ed evitare l’ingestione di alimenti troppo caldi o troppo freddi”.

QUANTO PUÒ DURARE?

“In media un episodio di singhiozzo occasionale ha una durata che varia da pochi secondi a qualche minuto. Nei casi di singhiozzo persistente, legato a patologie, esso può durare diverse ore, mentre nei casi più gravi può avere una durata di giorni”.



COME SI PUÒ FARLO PASSARE?

“Già più di 2000 anni fa Ippocrate consigliava un metodo che tutt’ora è quello più usato ed efficace per far passare il singhiozzo:

trattenere il fiato e restare in apnea per 10-25 secondi.

Questa manovra induce il diaframma a rilassarsi e deve essere preceduta da un’inspirazione profonda.

Ci sono anche altri rimedi:

- ❖ *ingerire rapidamente acqua a piccoli sorsi,*
- ❖ *favorire uno starnuto,*
- ❖ *inghiottire rapidamente un cucchiaino di zucchero,*
- ❖ *assumere un cucchiaino d’aceto o di succo di limone puro,*
- ❖ *comprimere con le unghie degli indici un punto di agopuntura situato all’interno dei padiglioni auricolari”.*

CI SONO CASI SERI CHE POSSONO RICHIEDERE UNA TERAPIA?

“Possono verificarsi dei casi in cui il singhiozzo è particolarmente persistente e non tende a passare con gli accorgimenti di cui abbiamo parlato.

In queste situazioni è opportuno consultare il proprio medico curante e recarsi al pronto soccorso per sottoporsi a esami di accertamento

- ✓ *radiografia del torace,*
- ✓ *ecografia,*
- ✓ *ecocardiografia,*
- ✓ *risonanza magnetica.*

Da un **punto di vista terapeutico**, negli attacchi gravi possono essere somministrati dei farmaci potenti come

- ❖ *antispasmodici,*
- ❖ *rilassanti*
- ❖ *sedativi.*

In alcuni casi è necessario ricorrere a un intervento chirurgico per devitalizzare i nervi frenici”.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



PHARMEXPO: La più grande fiera del Centro Sud Italia dedicata al Settore Farmaceutico

Anche quest'anno l'Ordine sarà presente insieme a Fedefarma con il proprio stand e con l'organizzazione di corsi ECM e convegni (vedi Tabella).

PROGRAMMA
▶ sabato 24 NOVEMBRE 2018

PROGRAMMA
▶ domenica 25 NOVEMBRE 2018

◆ 14.00 - 15.00 ▶ Sala Ischia Pad. 6
"Manovre di Antisoffocamento in caso di Ostruzione delle Vie Aeree nei Bambini e negli Adulti: Manovra di Heimlich"
Relatori: Prof. V. Santagada, Prof. M. Santomauro, Prof.ssa C. Riganti
▶ Accesso a Corso FAD da 48 Crediti ECM
Registrazione presso Stand Ordine dei Farmacisti e Federfarma



◆ 10.00 - 11.00 ▶ Sala Ischia Pad. 6
"Conoscere ed Affrontare il Mal di Testa: Ruolo del Farmacista"
Relatori: Prof. V. Santagada, Prof. F. Fiorino, Prof. L. Cavallo
▶ Accesso a Corso FAD da 48 Crediti ECM
Registrazione presso Stand Ordine dei Farmacisti e Federfarma
Ritiro attestati presso Stand Farvima



◆ 15.30 - 16.30 ▶ Sala Procida Pad. 6
"Farmaci Innovativi: Ruolo del Farmacista"
Relatori: Prof. V. Santagada, Prof. F. Frecentese, Prof. G. Pignataro
▶ Accesso a Corso FAD da 48 Crediti ECM
Registrazione presso Stand Ordine dei Farmacisti e Federfarma
Ritiro attestati presso Stand Farvima



PHARMEXPO
11° SALONE DELL'INDUSTRIA FARMACEUTICA

Mostra d'Oltremare Napoli
VEN 23 | SAB 24 | DOM 25 NOVEMBRE 2018
UNDICESIMA EDIZIONE



La partecipazione ad ogni evento darà 48 CF ECM

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite

Insufficienza VENOSA



Saremo presenti con il
Camper della Salute dell'Ordine
e saranno effettuate **Visite Specialistiche Gratuite**
con Eco-color Doppler per la Prevenzione di Insufficienza Venosa

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.

La Web Tv dell'Ordine, ha avviato il **15 Settembre 2018**, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi **7 servizi**:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto **"Una Visita per Tutti"**:
3. **DDL Concorrenza: Cosa Fare?**
4. **Manovre salvavita e defibrillatore** : Ruolo del Farmacista
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**
7. **Fatturazione Elettronica in Farmacia**

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



ORDINE di NAPOLI:
**CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO,
 MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE
 e GIURAMENTO di GALENO**

Domenica 16 Dicembre, ore 18.00 – Teatro Auditorium Mostra D'Oltremare – NA

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli consegna ai propri iscritti che hanno conseguito:

✓ **65, 60, 50, 40 e 25 anni di
 Laurea**

una medaglia che rappresenta un riconoscimento della *Comunità Professionale* all'impegno civile, tecnico e deontologico dei Professionisti.

I Colleghi che hanno svolto 65, 60 e 50

anni di Professione sono definiti "**Senatori dell'Ordine**"; costituiscono un elenco di autorevoli professionisti, cui si aggiungono i nomi degli altri festeggiati.

La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **giuramento professionale di Galeno**.



ORDINE DEI FARMACISTI
 DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

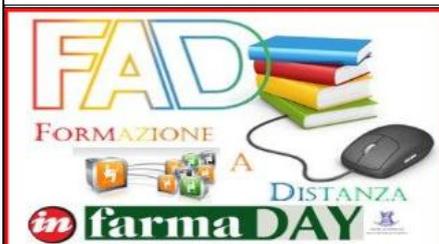


**MEDAGLIE alla
 PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

*Domenica 16 Dicembre 2018 - ore 18,00
 Teatro e Auditorium Mediterraneo
 della Mostra d'Oltremare di Napoli*



**Ti aspettiamo per partecipare
 Tutti insieme,
 al *Concerto di Natale*
 e al
*Caduceo d'Oro 2018***



Valutazione delle ANALISI CLINICHE : Aggiornamento per il Farmacista

Di seguito lo schema generale del corso

SCHEMA DEL CORSO FAD IN FARMADAY: 18 CF

Modulo	TITOLO	Data	Modulo	TITOLO	Data
21	Gonadotropine Plasmatiche (FSH, LH)	19 Nov	34	Analisi Feci	22 Nov
32	Immunoglobuline Sieriche (Ig) — Epatite	20 Nov	35	Analisi Urine 1	23 Nov
33	Insulina Plasmatica-Latticodeidrogenasi	21 Nov		QUESTIONARIO n.7	

34

ESAME FISICO FECI

Che cos'è: L'esame macroscopico considera: la quantità, la consistenza; il colore; l'odore; la presenza di elementi patologici. La frequenza di defecazione varia da 3 volte al giorno a 3 volte alla settimana.

Valori Normali: quantità 200-300 g/die; reazione: alcalina pH 6,8-7,4; grassi: 3-6g/24h.

QUANTITÀ

Normalmente il soggetto sano emette fino a 300g di feci/die formate. La quantità dipende dal contenuto di fibre vegetali. Un aumento notevole di feci schiumose, maleodoranti, lucide, grigiastre si riscontra nel malassorbimento (steatorrea).

CONSISTENZA

Le feci normalmente sono solide o poltacee. *Feci piccole e dure* si riscontrano nelle stipsi ostinate; *feci nastriformi* sono dovute ad uno spasmo intestinale o ad una stenosi rettale; *feci di consistenza ridotta, semiliquida o liquida* sono riscontrate nelle diarreie.

COLORE



La colorazione normale è marrone. *Feci molto scure:* stipsi ostinata, aumento di stercobiline (itteri emolitici); *feci giallo-verdastre:* accelerato transito intestinale, diminuita escrezione biliare di bilirubina; *feci di colore cretaceo-argilloso:* ittero ostruttivo; *feci di color piceo:* presenza di -sangue ossidato, -ferro, -carbone, -bismuto; *feci rosse:* presenza di sangue rosso vivo, dieta ricca di barbabietole; *feci verdi:* ingestione di spinaci, ingestione di calomelano, dopo terapia antibiotica; *feci bianche:* presenza di caolino, presenza di solfato di bario (dopo Rx tubo digerente e clisma opaco).

ODORE

È dato dai processi putrefattivi (indolo e scatolo prodotti dai batteri); le feci sono particolarmente maleodoranti, quando permangono a lungo nell'intestino, nel malassorbimento e nella celiachia; *odore di sperma o di pesce:* è caratteristico delle dissenterie bacillari e del colera.

ELEMENTI PATOLOGICI

Muco: può già essere evidenziato a occhio nudo. Solitamente assente nel soggetto normale. Si riscontra nel colon irritabile o nella colite mucosa. *Muco ematico* aderente alla massa fecale è spesso presente nelle neoplasie intestinali o nella rettocolite. *Muco purulento* accompagnato a sangue è presente nella dissenteria bacillare, nella colite ulcerosa, nel cancro del colon ed in percentuale minore nella tubercolosi intestinale e nella diverticolite acuta. L'emissione di enorme quantità di muco (fino a 3l/die) si osserva nell'adenoma villosa del colon.

Pus: quando accertato microscopicamente, può trattarsi di un ascesso rettale o appendicolare o parametrale fistolizzato nel canale intestinale o di una rettocolite.

Sangue: occorre distinguere sanguinamenti acuti o cronici, massivi o lievi. Il sangue può originare ovunque, dalle gengive al retto e possono coesistere più punti di sanguinamento. Pertanto questi pazienti devono essere attentamente studiati (rettosigmoidoscopia, clisma opaco, esofagogastroduodenoscopia ecc.).

Calcoli di provenienza biliare: sono riscontrabili passando al setaccio le feci. Possono essere presenti in seguito ad una colica epatica per passaggio dal coledoco al duodeno o per fistolizzazione della colecisti nell'intestino (più raramente).

Parassiti: microscopicamente si riconoscono tenie, ascaridi, ossiuri. Le uova si riscontrano al microscopio con preparato a fresco.