



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi mese di Ottobre
2. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
3. ENPAF: Iniziative 2019

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. L'emozione fa venire un «gropo in gola» e spegne (davvero) la voce
5. Raffreddore e rinosinusite: un aiuto da eucalipto, zenzero e aloe.



Prevenzione e Salute

6. Dovremmo trattare il sale come le sigarette?
7. Fibromi, una presenza indesiderata.



Proverbio di oggi.....

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

DOVREMMO TRATTARE IL SALE COME LE SIGARETTE?

Nuoce gravemente alla salute: bisognerebbe scriverlo a caratteri grandi su pacchetti di sale e saliere, affermano gli esperti.

Si è fatto un gran parlare di una supposta "**tassa sulle merendine**" che dovrebbe andare a colpire tutti quei prodotti ipercalorici che fanno la sfortuna dei bambini e la fortuna dei dietologi.

Secondo un gruppo di esperti di salute e alimentazione, il vero "**nemico alimentare**" da affrontare è però un altro: il **sale**, che stando ai dati dell'OMS uccide (più o meno indirettamente) tre milioni di persone l'anno, a causa di ipertensione e malattie cardiovascolari correlate al consumo eccessivo di questo condimento.

La soluzione, esposta in un documento pubblicato sul **Journal of Clinical Hypertension**, è semplicissima:

- ❖ *trattare una saliera come fosse un pacchetto di sigarette, etichettandola con qualcosa come "nuoce gravemente alla salute".*

Anche entrando nei dettagli:

- ❖ *"troppo sodio nella dieta alza la pressione sanguigna e aumenta il rischio di cancro allo stomaco, infarto, malattie cardiovascolari e dei reni: limitane l'uso!"*

Questo, secondo gli esperti, è ciò che andrebbe scritto a caratteri grandi sulle saliere nei locali pubblici e sui pacchetti di sale. In questo modo, oltre a scoraggiare l'abuso di sale, supermercati e negozi di alimentari sarebbero meno incoraggiati a mettere in evidenza il prodotto - un altro fattore che contribuirebbe al calo dei consumi. "Alcuni Paesi come Argentina e Uruguay", "hanno già bandito le saliere dai tavoli dei ristoranti, ma ancora nessuno ha pensato a vere e proprie etichette anti-sale". (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

L'EMOZIONE FA VENIRE UN «GROPPO IN GOLA» E SPEGNE (DAVVERO) LA VOCE

Accade a molte persone, specie a quelle introversive, di avere difficoltà a esprimersi quando sono tese. La situazione può diventare particolarmente imbarazzante quando si deve parlare in pubblico. Il problema va sotto il nome di disfonia da stress. E si può affrontare e risolvere

Incapacità di gestire l'ansia

La voce si impiglia, gratta, cambia tono, come se avessimo un rospo in gola che non va né su né giù.

Parlare diventa un calvario, se poi tocca farlo in pubblico l'impresa assume i contorni dell'impossibile.

Potrebbe essere tutta colpa dello stress:

- ❖ *molte alterazioni della voce, le disfonie in gergo medico, dipendono proprio dalle emozioni negative e dall'incapacità di gestire l'ansia.*

Lo conferma una ricerca statunitense per cui Maria Dietrich, foniatra dell'università del Missouri-Columbia, ha chiesto ad alcuni volontari di parlare in pubblico misurandone prima e dopo alcuni parametri vocali, l'attivazione di specifiche aree cerebrali tramite risonanza magnetica funzionale e **i livelli nel sangue di cortisolo**, l'ormone dello stress.

Disfonia da tensione muscolare

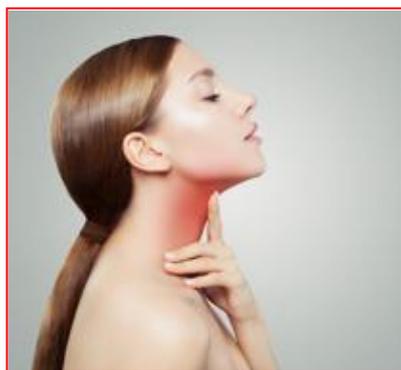
I risultati mostrano che «*il cervello sotto stress attiva aree che si correlano in maniera diretta a un'alterazione della voce, la cosiddetta disfonia da tensione muscolare:*

- ***il tono vocale cambia, ci si accorge di parlare in modo diverso***».

Il legame fra voce e affettività è molto stretto, come conferma Tiziana Rossetto, presidente della Federazione Logopedisti Italiani:

«Con la voce comunichiamo e trasmettiamo anche le nostre emozioni.

La possiamo controllare, ma se qualcosa ci agita è assai probabile che si modifichi al di là della nostra volontà:



- ❖ *lo stress infatti aumenta il tono muscolare e quindi lo sforzo compiuto dai muscoli che controllano le corde vocali, che si sfregano di più e potrebbero non chiudersi completamente.*

Alla lunga tutto ciò può portare a ispessimenti, noduli e calli, ma anche senza che ci siano alterazioni organiche lo stress riesce ad alterare la voce».

La disfonia da stress si fa sentire più spesso alla fine della giornata o in concomitanza di periodi difficili, per esempio a seguito di separazioni, traslochi, problemi sul lavoro;

può presentarsi a tutte le età, anche in bambini o negli anziani, che hanno minor forza nelle corde vocali.



Introversi più a rischio

«Le donne sono più colpite perché hanno un apparato fonatorio più delicato e corde vocali più piccole e sottili». Anche il carattere influisce sulle disfonie da stress: lo studio ha sottolineato che **le persone introversive sono a maggior rischio, perché «soffrono» ancor di più quando devono tirar fuori la voce in pubblico e hanno reazioni allo stress più marcate.**



I sintomi tipici? «La voce è affaticata, discontinua, si perde facilmente; i muscoli più tesi possono far provare anche una sensazione di oppressione in gola o addirittura dolore», risponde la logopedista. «In questi casi il primo passo è andare dal foniatra o dall'otorinolaringoiatra, che con la visita e un'eventuale laringoscopia può escludere problemi organici (*come noduli*); chiedendo poi quando e come si manifestano le disfonie e indagando sulle abitudini vocali, lo stile di vita e la postura si può circoscrivere il problema e individuare la soluzione, che passa sempre dalla riabilitazione vocale».



Riabilitazione vocale

Se non ci sono cause organiche l'unico modo per risolvere la disfonia da stress è la riabilitazione vocale:

«*Respirazione corretta, uso del diaframma, semplici tecniche di vocalizzazione e giusta postura.*

Riducono lo sforzo vocale indotto dallo stress e si arriva a una miglior consapevolezza e un maggior controllo della propria voce, essenziale soprattutto per chi parla molto per lavoro».

Disfonia da stress: chi è a rischio

Lo sono soprattutto coloro che parlano molto per mestiere e non conoscono le tecniche vocali, quelle che fanno parte del bagaglio di conoscenze indispensabili, per esempio, a cantanti e attori.

Fra le categorie che possono incorrere più facilmente nel problema ci sono gli insegnanti che sforzano la voce per mantenere il controllo della classe o gli *operatori di call center*, continuamente sotto pressione e per giunta in ambienti rumorosi.

Se si vive o si lavora in ambienti climatizzati dove l'aria è molto secca il rischio di disfonia da stress sale; il rimedio è bere tanta acqua e magari alla sera respirare per un po' attraverso garze *imbevute di acqua o camomilla*, così da idratare bene la gola.



Gestire l'emotività

Respirare a bocca aperta o prendere l'aria molto superficialmente quando si parla, finendo per ritrovarsi con una specie di «*fiatone*», è spesso un primo segnale di disfonia da stress.

Cosa fare?

Imparare a gestire l'emotività prima di parlare aiuta la voce; può sembrare banale ma un bel respiro profondo per calmarsi prima di iniziare serve, come ricordare che è del tutto normale sentirsi un po' nervosi prima di esprimersi in pubblico.

Per una voce che esca senza sforzo le corde vocali vanno idratate bene, bevendo in abbondanza, anche più di due litri al giorno se per lavoro si parla tanto:

❖ *in un'ora di chiacchiere si può perdere perfino un litro d'acqua.*

È infine importante sapere che il fumo irrita le corde vocali e provoca (o *peggiora*) le disfonie da stress; chi ne soffre dovrebbe evitare di esporsi anche al fumo passivo. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

FIBROMI, UNA PRESENZA INDESIDERATA

*Si formano nell'utero, possono avere **forme e volume diversi** e presenti in numero variabile.*

Non si conoscono le cause per cui è impossibile parlare di prevenzione. Di solito la donna si rivolge al ginecologo perché ha **sintomi evidenti** e solo successivamente il medico diagnostica la presenza del **fibroma**.

Ma l'unica soluzione terapeutica possibile è ancora l'intervento chirurgico di asportazione dell'utero?

L'isterectomia è l'unica soluzione?

No, non è l'unico intervento praticabile in caso di fibroma – anche se è l'unico in grado di essere considerato risolutivo. L'isterectomia consiste nell'asportazione dell'intero utero.

Tuttavia esiste anche un altro tipo di intervento chiamato **Miomectomia**.

Di che cosa si tratta?: “E' un intervento conservativo in quanto permette di asportare il o i miomi.”

Tuttavia è un intervento non privo di rischi che può essere eseguito per via vaginale, laparoscopica o laparotomica. In alcuni casi, nel corso di una *miomectomia* possono verificarsi copiosi sanguinamenti di difficile controllo, in conseguenza dei quali può anche rendersi necessaria un'isterectomia.

Si preferisce riservare questo tipo di intervento alle sole donne che desiderano avere figli. Una precisazione:

❖ *l'aver seguito una miomectomia non preclude la possibilità che si possano presentare altri fibromi.*

Quindi dopo queste donne possono cercare un bambino senza alcun rischio?

Si, dopo l'intervento di miomectomia è possibile il concepimento, anche in donne precedentemente ritenute sterili. Tuttavia, si è notato un lieve aumento di incidenza di aborti spontanei nelle donne che sono state sottoposte a miomectomia, sebbene si tratti di una percentuale limitata.

Il fibroma impedisce la gravidanza?

La presenza di un fibroma può rendere più difficile l'insorgenza o il mantenimento di una gravidanza. Questo dipende dal numero e dalla localizzazione dei miomi.

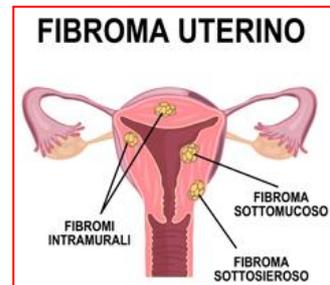
In genere il fibroma è una condizione pre-esistente alla gravidanza. Il clima ormonale che si viene a instaurare in gravidanza favorisce l'aumento del volume dei miomi.

Può degenerare? In alcuni casi i fibromiomi possono aggravarsi alterando le loro caratteristiche. Le cosiddette degenerazioni del fibroma sono dovute a una mancanza di nutrimento delle cellule, dovuta al non sufficiente apporto di sangue. Si può avere degenerazione ialina, calcifica o rossa, che si verifica di solito in gravidanza.

Sono molto rari i casi in cui il fibroma si trasforma in un **tumore maligno**, cioè avviene una degenerazione in senso sarcomatoso.

Inoltre, sembra che gli ormoni siano in grado di influenzare il loro sviluppo. E' difficile che i fibromi si sviluppino prima del menarca, ossia dalla prima mestruazione, e in genere dopo l'insorgenza della menopausa tendono a ridursi di volume. Si è anche visto che i fibromi sono più frequenti nelle donne di razza nera alle quali si possono presentare in età più giovanile.

Quale cura?: in alcuni casi il medico prescrive un trattamento farmacologico (es. *i cosiddetti analoghi del Gn RH*) in grado di ridurre il volume del fibroma. E' bene considerare gli effetti collaterali che queste cure arrecano alla paziente. Soprattutto alla luce del fatto che interrompendo la cura si interrompono i benefici terapeutici. In genere questa terapia viene attuata in funzione di un successivo intervento. Perciò queste cure a base di farmaci non sono da considerarsi definitive in quanto nel momento stesso in cui si interrompe la terapia (che non può essere protratta oltre un certo limite di tempo) e la stessa non dovesse essere seguita dall'intervento, i fibromi ricominciano a crescere. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

RAFFREDDORE E RINOSINUSITE: UN AIUTO DA EUCALIPTO, ZENZERO E ALOE

*In caso di **raffreddore** a chi non è capitato di mettere la testa sotto un asciugamano e respirare i vapori dell'acqua bollente in cui erano stati aggiunti oli essenziali?*

L'**eucalipto**, ad esempio, erba dalle note proprietà lenitive della mucosa orofaringea ed espettorante. A chi non è stato consigliato di bere una **tisana** balsamica anti-catarro, magari con **timo** o **malva**?

O ancora di ricorrere a preparati a base di **propoli**, **camomilla** o **menta**?

Il **raffreddore** "condivide" alcuni sintomi con la **sinusite**, sebbene più lievi e di durata inferiore. Per il trattamento dei

sintomi della **sinusite** paragonabili a quelli del **raffreddore** si potrà ricorrere a qualche forma di rimedi naturali? C'è spazio ad esempio per decongestionanti locali a base di erbe medicinali?

«Come prima cosa ricordiamo che uno dei presidi fondamentali che ogni otorinolaringoiatra e allergologo raccomanda per l'igiene nasale è il lavaggio con soluzione fisiologica.

La soluzione fisiologica altro non è che **acqua con sale**, dunque il rimedio assolutamente naturale».

ALOE PER LIBERARE IL NASO

: «Anche i fumenti possono essere utili per decongestionare il naso. A fianco alle note proprietà balsamiche dell'**eucalipto**, non devono essere dimenticate le proprietà di vasocostrizione locale dello **zenzero** e del **limone**.

Anche in questo caso – aggiunge lo specialista – la bollitura di questi prodotti e l'inalazione degli stessi può favorire un'azione di decongestione locale in scala ridotta simile a quella dei vasocostrittori commercializzati nelle farmacie».

«Altro rimedio naturale e decongestionante le fosse nasali è l'**aloe** vera che può essere utilizzata in soluzione oleosa prima di coricarsi per il riposo notturno.

Non dimentichiamo poi le proprietà antibatteriche e antivirali dell'acido ascorbico – vitamina C – che agisce stimolando la sintesi dei globuli bianchi, produttori di anticorpi e quella dell'interferone, che impedisce la penetrazione del virus nelle cellule.

Dunque grande apertura ai prodotti naturali che, insieme a una vita salutare possono aiutarci a contrastare malanni passeggeri, ma con il buon senso di affiancarli alla farmacologia tradizionale per le patologie più serie», ricorda il dottor Malvezzi.

La terapia per la sinusite richiederà l'utilizzo di antibiotici e farmaci specifici a base di CORTISONE

«La **rinossinusite** è una malattia spesso complessa, considerarla come la prosecuzione di un semplice raffreddore può essere un atteggiamento superficiale, che espone il paziente a complicanze anche serie come una broncopolmonite. La ripetitività degli episodi di rinosinusite e la durata devono alzare il livello di attenzione. Condizioni che coesistono con la **rinossinusite** come iperreattività bronchiale o asma meritano una gestione multidisciplinare del paziente, come pure la stagionalità degli episodi infettivi, che può essere la spia di una sensibilizzazione allergica.

Nelle forme acute o riacutizzate l'antibiotico è indispensabile per contrastare l'infezione e il cortisone per bocca o localmente favorisce la decongestione della mucosa nasale aprendo la via per il drenaggio del muco». (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI OTTOBRE

CORSI ECM OTTOBRE 2019

22 OTTOBRE 2019

DISBIOSI INTESTINALE: CLINICA, DIAGNOSTICA E TERAPIA BIOLOGI E FARMACISTI IN PRIMA LINEA

Martedì 22 Ottobre
ore 21.00, Sede Ordine

Relatori:

- ❖ **Prof. Gerardo Nardone (UNINA),**
- ❖ **Dott. Sebastiano Di Biase**

CHE COS'È: L'intestino è popolato da miliardi di microrganismi (batteri, virus, funghi) che vivono in simbiosi con l'organismo umano. Questi microrganismi possono essere vantaggiosi o sfavorevoli per l'organismo.

PROGRAMMA DELL'EVENTO

- Ore 20:00** Apericena e registrazione
- Ore 20:45** **Saluti istituzionali:**
Prof. Vincenzo Santagada
Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
Dott. Michele Di Iorio
Presidente Federfarma Napoli
Sen. Dott. Vincenzo D'Anna
Presidente dell'Ordine Nazionale dei Biologi
- Ore 21:00** **Prof. Gerardo Nardone:** "Microbiota e sintomi gastrointestinali: integratori, quando il farmacista è in prima linea"
- Ore 21:30** **Dott. Sebastiano Di Biase:** "Lo scompenso della flora batterica. Valutazione diagnostica del microbiota intestinale"
- Ore 22:00** Conclusioni



- SINTOMI DI UN'ALTERAZIONE DEL MICROBIOTA INTESTINALE**
- Digestione lenta
 - Diarrea
 - Flatulenza
 - Meteorismo
 - Gonfiore addominale
 - Stipsi

- IMPLICAZIONE DEL MICROBIOTA IN PATOLOGIE DIGESTIVE**
- Malattie infiammatorie intestinali
 - Gastroenteriti
 - Patologie malassorbitive
 - Malattia diverticolare
 - Sindrome dell'intestino irritabile

- IMPLICAZIONE DEL MICROBIOTA IN PATOLOGIE EXTRA-DIGESTIVE**
- Steatosi epatica
 - Senescenza cerebrale
 - Aterosclerosi
 - Diabete
 - Obesità

10 consigli utili per mantenere in equilibrio il microbiota intestinale

1. Assumere 5 porzioni di frutta e/o verdura al dì
2. Preferire le carni bianche
3. Preferire il pesce alla carne
4. Assumere 30 g di fibre al dì
5. Limitare il consumo di grassi animali
6. Svolgere attività fisica 20-25' die
7. Non fumare
8. Limitare il consumo di alcool
9. Moderare l'assunzione di sale
10. Controllare il peso corporeo

NAPOLI Federfarma, Sala Auriemma. Via Toledo, 156

www.onb.it

Martedì 29 Ottobre
Sede Ordine h. 21.00
I° Parte

Martedì 5 Novembre
Sede Ordine h. 21.00
II° Parte



Corso Teorico Pratico di Rianimazione in caso di morte improvvisa: Uso del Defibrillatore Semiautomatico

Relatore:
Prof. Maurizio Santomauro

COME PARTECIPARE

Non è richiesta la prenotazione;

Basta recarsi presso la sede dell'ordine la sera dell'evento.

ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



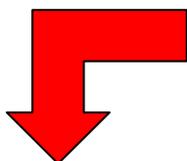
1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di

30 Crediti ECM all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

Edizione dei Corsi Gratuiti di tipo FAD validi fino al 31 Dicembre 2019



Di seguito l'elenco dei corsi in modalità FAD disponibili sulla **piattaforma della FOFI** per la formazione a distanza del farmacista www.fadfofi.com

Elenco Aggiornato dei Corsi Online fino al 31.12.2019

Denominazione del Corso	Crediti Formativi
"Le interazioni farmaco-cibo. Un rischio sottostimato"	10,5
"Gestione nutraceutica del rischio cardio e cerebro-vascolare in farmacia: dalle dislipidemie ai sintomi del paziente affetto da scompenso cardiaco"	4
"Farmacisti, vaccini e strategie vaccinali"	10,5
"Paziente e ´cliente`: una corretta informazione per trasformare il cross selling in opportunità di salute"	7
"Il paziente con disturbo depressivo maggiore e il farmacista"	10,5
"Interazioni tra farmaci e gestione dell'innovazione in farmacia"	5
"Il farmacista come counselor"	5
"La normativa della ricetta veterinaria - Ricetta elettronica veterinaria"	6

I suddetti corsi sono disponibili al link

<http://www.fadfofi.com/ita/corsifad.asp>

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

Lunedì 16 Dicembre, ore 20.00 – Teatro di San Carlo – NA



ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

Lunedì 16 Dicembre 2019 - ore 20,00
Teatro di San Carlo - Napoli



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. La cerimonia si svolge con la presenza di **250 giovani neo iscritti** che pronunceranno il **GIURAMENTO Professionale di GALENO**.

COME PARTECIPARE

**OBBLIGATORIO Prenotarsi e Ritirare il Biglietto Gratuito
presso gli uffici dell'Ordine a partire dal 22 Ottobre p.v.**



Ti aspettiamo per partecipare
Tutti insieme,
al *Concerto di Natale*
e al
Caduceo d'Oro 2019

PROGETTO “ UN FARMACO PER TUTTI “

*Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.*

FARMACIE - COME ADERIRE:

Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>



RACCOLTI FINORA PIÙ DI 200.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Enti Internazionali operanti in Benin, Burkina Faso, Venezuela, Columbia, Guatemala

Arrivati i farmaci in Guatemala –

Ospedale Pediatrico. Sotto alcune immagini.

