



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Caduceo d'Oro 2019
2. Ordine : ENPAF

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il VARICOCELE è legato allo sviluppo puberale (e i jeans stretti non c'entrano)
4. Secrezioni vaginali, sai riconoscere quelle fisiologiche da quelle patologiche?
5. Cibi: le donne mangiano meglio e vivono di più .



Prevenzione e Salute

6. Poca vitamina D rende più deboli i muscoli degli anziani
7. Frequenza cardiaca e pressione: come misurarle?



www.farmaciacentrosalute.it

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle I cattivi riescono sempre a farsi notare

IL VARICOCELE è legato allo sviluppo puberale (e i jeans stretti non c'entrano)

Sfatiamo i falsi miti: non è colpa dei jeans troppo stretti o di eventuali colpi presi alle parte intime.



Il varicocele è una patologia legata allo sviluppo, quando i bambini passano dalle proporzioni infantili a quelle adulte e, di conseguenza, aumentano anche il volume dei testicoli e la loro vascolarizzazione.

«Il disturbo, in realtà, è conseguente a un difetto delle valvole venose delle vene gonadiche — spiega Walter Artibani, segretario generale della Società Italiana di Urologia —.

La maggior parte dei casi interessa il testicolo sinistro (quello anatomicamente più «predisposto»), oppure si riscontra varicocele bilaterale. Solo a destra è rarissimo». Insomma non c'è una causa precisa diversa dalla crescita, ma è stata dimostrata una certa predisposizione familiare.

Che cosa può provocare il varicocele

«Non è grave, ma oggi lo si scopre nella grande maggioranza dei casi quando si desiderano dei figli, che non arrivano.

Ai tempi del servizio militare obbligatorio, con la visita di leva a 18 anni, veniva subito diagnosticato e curato. Spesso non dà sintomi.

Facendo l'autopalpazione, però, si possono sentire le vene sotto la pelle dello scroto o, quando è molto evidente, si possono vedere le vene varicose».

Il varicocele può influire sulla formazione, il numero, la forma o la motilità degli spermatozoi.

«La diagnosi precoce è utile perché si può monitorare il disturbo fin dall'inizio e decidere di rimuoverlo se si rischiano alterazioni nel liquido seminale. L'intervento, quasi sempre eseguito in day surgery, è indicato solo in caso di dolore o problemi riproduttivi». (Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE**SECREZIONI VAGINALI, SAI RICONOSCERE QUELLE FISIOLOGICHE DA QUELLE PATOLOGICHE?**

Le secrezioni vaginali sono parte della fisiologia dei genitali femminili.

Non solo contengono batteri buoni e aiutano a mantenere un pH naturalmente acido, ma difendono la vagina da aggressioni batteriche esterne e potenzialmente dannose.

Secrezioni vaginali troppo abbondanti o troppo esigue o di colore, odore e densità differente possono però nascondere un problema.

Ce ne parla la dott.ssa [Serena Del Zoppo](#), ginecologa in Humanitas.

A COSA SERVONO LE SECREZIONI VAGINALI E COME SI PRESENTANO?

Le secrezioni vaginali sono fondamentali perché aiutano a mantenere la *vagina pulita e lubrificata*, espellendo insieme al muco germi, cellule morte ed evitando quindi le infezioni.

Normalmente la vagina produce secrezioni chiare, prive di odore particolare.

In base al periodo del ciclo, la donna in età fertile può visualizzare anche delle perdite di muco:

- **in fase ovulatoria questo è più abbondante e ha un aspetto filamentoso**, contribuendo a una maggior lubrificazione vaginale. Non solo: questi sono i giorni in cui si è fertili.

Cosa può alterare l'equilibrio del pH?

Innanzitutto può essere utile sapere che, a causa del **pH vaginale** più basico durante il ciclo, ci sono maggiori probabilità di contrarre infezioni vaginali poco prima o durante le mestruazioni.

Oltre a fattori prettamente naturali, ad alterare il pH naturale possono intromettersi fattori come l'utilizzo di prodotti per l'igiene intima troppo aggressivi, l'utilizzo di alcuni farmaci come gli antibiotici, condizioni particolari della vita come la gravidanza o, appunto, il ciclo mestruale.

Come riconoscere le secrezioni patologiche

Quando le secrezioni appaiono maleodoranti, di un colore come il giallo o il verdastro, magari accompagnate da prurito o bruciore, sono molto probabilmente indicatori di un'infezione in corso.

Non solo: **perdite di sangue** lontane dal ciclo, **secrezioni abbondanti** e acquose, **bruciore** durante la minzione e consistenze più o meno dense sono tutti segnali che, probabilmente, qualcosa non va.

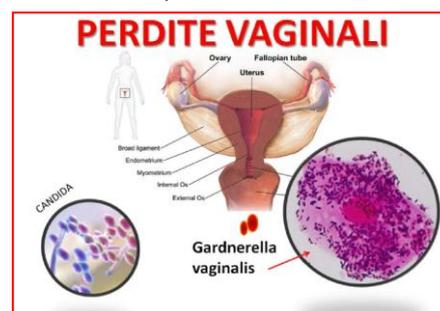
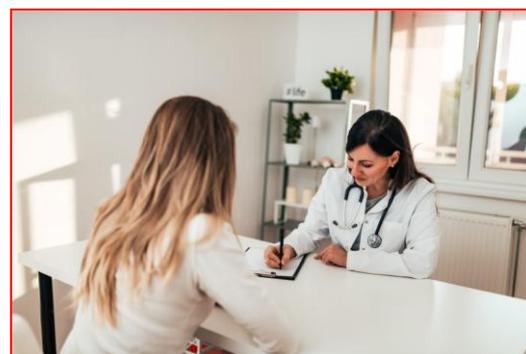
Le infezioni più comuni

Come sempre, in caso di **infezione prolungata** la visita medica è ben più che consigliata. Nonostante in commercio ci siano numerosi prodotti che possono alleviare il dolore e il bruciore, è molto importante rivolgersi al medico per diagnosticare la giusta infezione e trattarla come si deve. Tra le **vaginiti e vaginosi** più comuni, possiamo indicare:

Candida Albicans: La candida è un fungo che si trova naturalmente all'interno della flora batterica intestinale e vaginale. In condizioni favorevoli, prolifera e diventa sintomatica. Si manifesta attraverso bruciore, dolore durante la minzione, eritema, prurito intenso e perdite biancastre, la cui consistenza ricorda la ricotta.

Gardnerella vaginalis: Anche la *Gardnerella vaginalis* è presente nella flora batterica intestinale e vaginale e si riproduce a dismisura in condizioni favorevoli. A differenza della candida, però, la *Gardnerella* è un batterio e tende a proliferare in casi come l'abuso di antibiotici, i rapporti sessuali completi, lavaggi vaginali frequenti con prodotti aggressivi.

La vera difficoltà sta nel fatto che, nella metà delle pazienti, la *Gardnerella* ha un decorso quasi totalmente asintomatico, magari con perdite abbondanti ma assenza di prurito, o di bruciore.



Mycoplasma hominis: I micoplasmi sono batteri non sempre patogeni, che possono però causare infezioni di una certa gravità, e possono degenerare in malattia infiammatoria pelvica, compromettendo la fertilità.

Il batterio si trasmette principalmente per via sessuale e si manifesta con bruciore, secrezioni anomale, prurito e dolore, ma può anche essere del tutto asintomatico.

Trichomonas vaginalis: La tricomoniasi è anch'essa trasmissibile sessualmente ed è causata da un protozoo flagellato (un parassita, detto *Trichomonas vaginalis*), che altera la flora batterica locale, bloccando i lattobacilli, che hanno la funzione di proteggere la vagina da batteri e infezioni.

A volte è asintomatica, altre volte, invece, presenta i classici sintomi delle vaginiti e vaginosi, dal prurito alle perdite anomale.

Herpes Simplex: Non solo funghi e batteri: anche i virus possono provocare infezioni.

L'Herpes (**HVS-1 e HVS-2**) ha certamente sintomi più evidenti, come la comparsa di vesciche sui genitali e sulle mucose, andando a toccare anche uretra e cervice uterina.

Si trasmette principalmente per contatto sessuale non protetto e il rischio aumenta considerevolmente in caso di stress o difese immunitarie basse. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Poca vitamina D rende più deboli i muscoli degli anziani

Studio, è un fattore determinante negli over-60

La carenza di vitamina D è un fattore determinante per la scarsa funzionalità dei muscoli negli over-60.

A dirlo è uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Clinical Interventions in Aging*.

Mantenere la funzione dei muscoli scheletrici (quelli che generano il movimento) per tutta la vita è una componente cruciale di un buon invecchiamento per la mobilità, la qualità della vita e per ridurre le cadute e la fragilità. Secondo quanto riscontrato dai ricercatori irlandesi, la prevalenza della debolezza muscolare era doppia nelle persone con deficit di vitamina D (40,4%) rispetto a chi, invece, aveva una dose giornaliera adeguata vitamina D (21,6%).

Allo stesso modo, le "prestazioni muscolari" più deboli sono state riscontrate 3 volte in più negli anziani con carenza di vitamina D (25,2%) rispetto agli altri (7,9%).

Lo studio ha confermato i benefici associati all'attività fisica.

Gli adulti più anziani che facevano un movimento moderato più regolare avevano una probabilità significativamente più bassa di avere una scarsa forza muscolare.

"La **carenza di vitamina D** e l'**attività fisica** sono fattori modificabili - spiega Eamon Laird, ricercatore che ha condotto l'analisi -

Alcuni paesi, ad esempio la Finlandia, hanno attuato con successo una politica di integrazione alimentare della vitamina D che ha quasi eliminato la carenza della popolazione".

(ANSA).



PREVENZIONE E SALUTE**FREQUENZA CARDIACA E PRESSIONE: COME MISURARLE?**

Tenere d'occhio la propria frequenza cardiaca è molto importante e oggi è anche più facile di qualche anno fa.

Anche se consigliamo sempre, in caso di necessità, di rivolgersi al proprio medico, esiste la possibilità di misurare da sé frequenza cardiaca e pressione arteriosa, utilizzando una serie di **dispositivi e app scaricabili sul proprio smartphone**.

Ne abbiamo parlato con il prof. **Giulio Stefanini**, cardiologo di Humanitas.

Cosa sono frequenza e pressione?

Innanzitutto, **frequenza e pressione** sono due concetti molto diversi, che vale la pena specificare.

Con frequenza cardiaca s'intende il *numero di battiti*, quindi di pulsazioni, che il cuore compie ogni minuto e che, contraendosi, permette di mandare in circolo il sangue.

La pressione invece è *esercitata dal sangue*, dal suo scorrere all'interno delle pareti dei vasi.

Un range di frequenza normale oscilla tra i 55/60 ai 72/76 battiti.

- **Al di sopra di questi si parla di TACHICARDIA,**
- **al di sotto si parla di BRADICARDIA.**

Nell'arco degli anni può esserci una tendenza all'aumento della frequenza, ma è un aspetto che rientra nelle previsioni del range di tranquillità previsto.

La **pressione arteriosa "normale"**, invece, dovrebbe avere come

- **massima 115-120 mmHg** (ossia millimetri di mercurio), e **75-80 mmHg come minima.**

Metodi di misurazione "vecchi" e nuovi"

Il metodo sicuramente più efficace per rilevare la frequenza è senza dubbio l'**elettrocardiogramma**, ma il paziente ha la possibilità di sentire le proprie pulsazioni anche da sé, in due modi:

- può sentire il "**polso carotideo**" posizionando ai lati del collo il pollice o l'indice di una mano;
- l'altro metodo, un po' meno immediato, è sentire le pulsazioni appoggiando le dita sul polso e premere leggermente.

La pressione, invece, si misura principalmente con lo **sfigmomanometro**, o con uno dei numerosi strumenti di misurazione che si trovano attualmente in commercio.

Oggi possiamo misurare frequenza e pressione attraverso gli **smartphone**, semplicemente scaricando alcune app specifiche.

Gli smartwatch, una vera e propria rivoluzione

Con l'arrivo degli smartwatch l'attenzione alla propria salute è decisamente facilitata. Quasi tutti i modelli in commercio hanno al loro interno misuratori di pressione, frequenza e battito cardiaco, monitorano il movimento, l'attività fisica, le fasi del sonno, il consumo calorico, persino il ciclo mestruale.

Gli smartwatch, tra l'altro, potrebbero diventare dei veri e propri alleati dei medici, in quanto **permetterebbero di monitorare i pazienti**, anche in caso di altre patologie o condizioni cliniche, con accuratezza.

Alcuni di essi sono utilizzati in gravidanza, per monitorare i parametri vitali di madri e feti, mentre i più recenti consentono di effettuare un elettrocardiogramma e, in caso di aritmie, possono mandare un segnale d'emergenza alla struttura medica più vicina.



App da non perdere e una novità in arrivo

Utilizzando la fotocamera dello smartphone, alcune app misurano istantaneamente la frequenza cardiaca:

basta appoggiare il dito sul polso, puntare la fotocamera e vedere come, attraverso lo schermo, il dito cambi colore; un algoritmo calcola poi frequenza e pressione all'istante.

Le misurazioni, pur non rimpiazzando il suo utilizzo interamente, sono abbastanza attendibili se confrontate con quelle dello sfigmomanometro.

App come *Runastic*, *Runastic Heart Rate*, *Immediata frequenza cardiaca*, sono facili e veloci da usare, e fungono da veri e propri cardiofrequenzimetri, così come Icare Health Monitor o Accurate Heart rate monitor.

Tutto ciò che serve è scoprire quali app siano compatibili con il proprio smartphone.

Ma non è tutto.

Durante il congresso organizzato dall'**Italian Resuscitation Council** (IRC) lo scorso 11 ottobre, a Verona, è stata presentata un'app basata sulla realtà aumentata, **AR IRC**, che sarà uno strumento prezioso utile a promuovere l'educazione alla rianimazione cardiopolmonare, attraverso video interattivi che indicano come comportarsi in caso di emergenza.

È sufficiente inquadrare con la fotocamera del proprio smartphone le manovre stampate sui manuali e successivamente, come se fossimo davanti a modelli 3D, spunteranno fuori una serie di contenuti aggiuntivi, schede, filmati, link. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CIBI: LE DONNE MANGIANO MEGLIO E VIVONO DI PIÙ

Rispetto agli uomini, che hanno un'aspettativa di vita minore, per le donne il cibo è più importante.

Le **donne italiane vivono in media quasi cinque anni in più degli uomini**. Sarà merito (anche) del cibo?

Alla domanda ha risposto una recente indagine dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, condotta su 4.000 italiani over 40, intervistati per capire le differenze fra dieta maschile e femminile.

È risultato che le donne, in effetti, mangiano meglio perché, per esempio, si nutrono di alimenti con più **vitamina A, acido folico e vitamina C**.

Inoltre, pranzano più spesso a casa, e questo le porta a seguire menù più equilibrati e sani, cioè più ricchi di verdure che regalano *polifenoli, carotenoidi, vitamine e sali minerali*.

Se si aggiunge poi che bevono tre volte meno alcol degli uomini e anche molte meno bevande zuccherate, il quadro è completo: le donne a tavola sono più virtuose e questo si traduce in una vita più lunga.

«L'alimentazione è il fattore ambientale più facile da modificare:

- **una buona quota di proteine e vitamine, abbinata a un'attività fisica quotidiana, sono la chiave per restare sani, sereni e vivere più a lungo»,**

dice la dietologa Michela Barichella del comitato scientifico dell'Osservatorio.

(*Salute, Focus*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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



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

PROGRAMMA CADUCEO D'ORO 2019



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

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

PROGRAMMA

❖ INDIRIZZI DI SALUTO DELLE AUTORITA'

- S.E. Crescenzo SEPE - *Arcivescovo Metropolitana di Napoli*
- On. Mara CARFAGNA - *Vicepresidente Camera dei Deputati*
- On. Luigi DE MAGISTRIS - *Sindaco Città Metropolitana di Napoli*
- On. Vincenzo DE LUCA* - *Presidente Regione Campania*

❖ PROGRAMMA

- Concerto di Natale: Coro di Voci Bianche del Teatro di San Carlo di Napoli
- Granelli di sabbia - Stefania Bruno

❖ PRESENTAZIONE DELLA CERIMONIA

- Prof. Vincenzo SANTAGADA - *Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

❖ SALUTO DI BENVENUTO

- On. Andrea MANDELLI - *Presidente FOFI*
- Dr. Marco COSSOLO - *Presidente Federfarma Nazionale*
- Dr. Emilio CROCE - *Presidente ENPAF*
- Prof.ssa Angela ZAMPELLA - *Direttore Dipartimento Farmacia - Università di Napoli Federico II*
- Dr. Michele DI IORIO - *Presidente Federfarma Napoli*

❖ PROIEZIONE FILMATO

❖ “PREMIO CULTURA 2019”

- Prof. Gaetano MANFREDI - *Magnifico Rettore Università di Napoli Federico II*

❖ “PREMIO ITALIA 2019”

- Dr. Massimo SCACCABAROZZI - *Presidente Farminindustria*
- Dr. Pierluigi PETRONE - *Presidente Assoram*

❖ “PREMIO SCIENTIFICO 2019”

- Prof. Gianni MARONE - *Università di Napoli Federico II*

❖ “PREMIO SANITA' 2019”

- Dr. Paolo ASCIERTO - *Istituto Nazionale Tumori - Fondazione Pascale*

❖ “PREMIO CADUCEO D'ORO 2019”: Insignito il Dr. Luigi GUACCI

❖ “PREMIO Farmacista sul territorio 2019”: Insignita l'Associazione dei Volontari Progetto “Un Farmaco per tutti”

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'oro al Merito Professionale per i Laureati Farmacisti con 65, 60 e 50 ANNI DI LAUREA

❖ Cerimonia di Consegna delle Medaglie d'argento al Merito Professionale per i Laureati Farmacisti con 40 e 25 ANNI DI LAUREA

❖ GIURAMENTO SOLENNE DI GALENO

Saluto ai nuovi Iscritti che prestano giuramento ai principi etici del Farmacista

* *Invitato a partecipare e in attesa di conferma.*

CADUCEO D'ORO 2019 - PANEL DEGLI SPONSOR

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

Si ringraziano tutte le aziende per la sensibilità avuta nel patrocinare questa cerimonia rivolta alla valorizzazione dell'intera Categoria e rendendo lo sforzo dell'Ordine per nulla oneroso.

CONTRIBUZIONI VOLONTARIE A FAVORE della MANIFESTAZIONE

Ad oggi hanno già contribuito con **PATROCINIO VOLONTARIO** le aziende riportate nel *panel*.

Man mano che aderiranno altre Aziende il Panel sarà aggiornato.

in collaborazione con



DISTRIBUZIONE
PRIMAARIA
FARMACIA +
SALUTE
Associazione Operatori
Commerciali e Logistici



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 250.000 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

Progetto “Una Visita per Tutti”

Camper della Salute per la prevenzione dell'Insufficienza Venosa

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite
Insufficienza VENOSA



Lunedì 25 e Mercoledì 27 Novembre

Il Camper della Salute dell'Ordine ha fatto sosta a **Monte di Procida** e **Pozzuoli**
Oltre 170 visite con Ecocolor Doppler