



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Esporsi al sole è pericoloso per lo sviluppo del tumore al seno?
4. Intercettare il Tumore all'ovaio con il Pap Test? Si può fare (con sei anni di anticipo)

#### Prevenzione e Salute

5. Pressione bassa in estate: come sopravvivere all'afa. I consigli degli esperti
6. Il benessere delle parti intime: differenze fra figlia, mamma e nonna
7. Sindrome del colon irritabile, in estate attenzione alle bibite gassate

*Proverbio di oggi.....*

**A Pulecenella 'o vedono sulo quanno va 'ncarrozza**

## Esporsi al SOLE è pericoloso per lo sviluppo del TUMORE al SENO?

*Alcuni studi, al contrario, evidenziano un ruolo protettivo svolto dalla vitamina D. Attenzione però a esporsi al sole senza precauzioni*

L'esposizione senza le dovute precauzioni ai **raggi solari** rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza dei **tumori della pelle**. Lo stesso discorso non vale invece per il **tumore al seno**.

Anzi: alcuni studi suggeriscono che l'esposizione al sole può rappresentare un **fattore protettivo** nei confronti della più diffusa forma di cancro femminile.

Il **sole**, infatti, stimola la produzione di **vitamina D** che potrebbe ridurre il rischio di sviluppare la **malattia**.

Diverse ricerche che hanno comparato le probabilità di ammalarsi di tumore al seno in **donne** che trascorrevano molto tempo all'**aria aperta** e in altre che si esponevano poco al sole hanno evidenziato un minor rischio di tumore nel primo gruppo.

Tuttavia è difficile dire se questi benefici sono prodotti da uno **stile di vita più attivo** nelle donne che trascorrevano tempo all'aria aperta o effettivamente dall'azione del sole.

Quel che è chiaro è che le **ricerche** che hanno cercato di dimostrare gli effetti protettivi della vitamina D assunta tramite **integratori** non l'hanno trovato.

Attenzione però a non esagerare con l'esposizione al sole. I raggi ultravioletti aumentano il rischio di tumori della pelle.

Occorre sempre quindi esporsi al sole responsabilmente, evitando le **ore centrali della giornata** e utilizzando sempre adeguate **protezioni solari**.

*(Salute, Fondazione Veronesi)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## PRESSIONE BASSA IN ESTATE: COME SOPRAVVIVERE all'AFA. I CONSIGLI degli ESPERTI

*L'estate addosso è un sogno per molti, ma non per tutti.*

Con l'arrivo del gran caldo, infatti, si riaffacciano anche disturbi e malesseri di stagione che, per chi soffre di una vera e propria intolleranza al caldo, non sono affatto piacevoli e impattano sulla qualità di vita.

È il caso ad esempio di chi ha problemi di tiroide ma anche di chi soffre di **pressione bassa** (cioè inferiore ai 90-60 mmHg).

Il **caldo** eccessivo può giocare brutti scherzi anche ai soggetti fragili come gli anziani, che hanno problemi di termoregolazione; più sensibili alle temperature elevate sono anche i bambini e le donne in gravidanza o in allattamento.

Ricordiamo che il gran caldo favorisce la dilatazione dei vasi riducendo i valori della pressione.

Il nostro organismo è dotato di un complesso sistema che consente di adattarsi al variare delle temperature esterne.

Ma, col passare degli anni o in presenza di alcune condizioni (*diabete, obesità, malattie cardiovascolari, neurologiche*), comincia a perdere colpi ed espone al rischio di incorrere nell'ipertermia o addirittura in un colpo di calore, che rappresenta un'emergenza medica.

Anche l'assunzione di alcuni farmaci, come **diuretici e antipertensivi** (*beta-bloccanti, ACE-inibitori o sartani*), ma anche quelli contro le allergie e il Parkinson, può contribuire a peggiorare il fenomeno.

Le terapie non vanno però sospese autonomamente, ma solo dopo aver consultato il proprio medico curante.

Per difendersi dalle ondate di calore e dai disturbi indotti dal caldo il primo consiglio è quello di mantenere un adeguato stato di idratazione, bevendo spesso acqua, anche se non si avverte lo stimolo della sete (che nell'anziano è molto ridotto) e **integrando, se si ha una sudorazione abbondante, con sali minerali**.

Un'alimentazione ricca di frutta e verdura aiuta a mantenersi idratati, ma i pasti dovranno comunque essere leggeri.

È consigliabile **evitare le bevande alcoliche e quelle contenenti caffeina** perché possono peggiorare la disidratazione. In casa è bene soggiornare in un ambiente arieggiato e non eccessivamente umido:

- *un elevato tasso di umidità ambientale rende inefficace la sudorazione, che è il principale mezzo che ha l'organismo per disperdere calore.*

Importanti sono anche i vestiti; da preferire tessuti leggeri e freschi come il lino o il cotone. Per gli amanti dell'attività fisica all'aperto, i cardiologi raccomandano di evitare le ore più calde (dalle 12 alle 15), di bere prima, durante e dopo l'esercizio e di indossare un cappello e indumenti leggeri e traspiranti. Bene la doccia purché a temperatura tiepida, mentre è preferibile evitare di restare immersi nella vasca da bagno riempita di acqua calda. Attenzione ai campanelli d'allarme di una condizione di "surriscaldamento" e di iniziale *disidratazione quali malessere generale, irritazione, vertigini* (soprattutto quando ci si mette in piedi, passando dalla posizione sdraiata o seduta), *cefalea, nausea, accelerazione del battito cardiaco, crampi, cute e mucose secche, aumento della temperatura corporea*.

Se si è sorpresi da un repentino calo, stendersi subito a terra, sollevare le gambe ed eventualmente praticare qualche esercizio muscolare come stringere i pugni ripetutamente per qualche secondo.

*(Salute, Il Messaggero)*



**SCIENZA E SALUTE**

## Intercettare il Tumore all'OVAIO con il Pap Test? Si può fare (con sei anni di anticipo)

*L'idea è di un gruppo di ricercatori dell'Istituto Mario Negri e dell'Università Bicocca di Milano. I risultati sono preliminari e da verificare, ma incoraggianti*

Se c'è un tumore che, purtroppo, viene diagnosticato in ritardo è quello dell'ovaio.

**Pochi sono i sintomi che possono far nascere un sospetto della sua presenza** e così le terapie arrivano spesso in ritardo, quando la malattia è già in fase avanzata.

Ma una ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica *Jama Network Open* suggerisce una nuova modalità per l'identificazione di questa neoplasia che sfrutta il Pap test.

### **Carcinomi sierosi**

Potrebbe essere una metodica ideale perché il Pap test è regolarmente praticato da un elevato numero di donne con l'obiettivo primario di individuare tumori del collo dell'utero.

I ricercatori sono partiti da un'ipotesi:

- *che dalle **tube di Falloppio** (condotti che mettono in comunicazione l'ovaio con l'utero), dove nascono la maggior parte dei tumori ovarici, si possono staccare, fin dalla fase precoce, alcune cellule tumorali che finiscono poi nel collo dell'utero, dove, appunto possono essere "intercettate" dal Pap Test (parliamo qui dei cosiddetti carcinomi sierosi che rappresentano l'80% di tutte le neoplasie ovariche maligne).*

### **Il gene Tp53**

Come? Attraverso apposite analisi genetiche, sul materiale del Pap test, che vanno a cercare un gene, chiamato **Tp53**, alterato nelle cellule di carcinoma ovarico (quindi, spia della malattia).

I ricercatori hanno condotto queste analisi su materiale da Pap test di donne che, in tempi successivi, hanno sviluppato un carcinoma ovarico.

"Il dato più interessante dello studio – è che abbiamo **dimostrato la presenza di Dna tumorale almeno sei anni prima della diagnosi di malattia**. Questo indica che

- *il test può essere un valido aiuto nella diagnosi e, teoricamente, in futuro salvare molte vite umane"*

### **Geni BRCA 1 e 2**

"L'importanza dei risultati ottenuti in questo progetto è straordinaria, in quanto l'applicazione di questo test potrà permettere di diagnosticare precocemente il carcinoma dell'ovaio".

In particolare, alle pazienti che hanno mutazioni del **gene BRCA1 e 2** (più conosciuti dal grande pubblico come geni di *Angelina Jolie*) che predispongono oltre che al carcinoma alla mammella anche a quello dell'ovaio. In queste pazienti è già cominciata una raccolta di Pap test che potrà verificare in prospettiva il rischio di sviluppare la malattia.

### **Cautele**

Gli autori, in ogni caso, sottolineano che i risultati dello studio vanno interpretati con prudenza perché ha preso in considerazione pochi casi, ma i dati sono estremamente convincenti e incoraggianti.

Soprattutto perché il carcinoma ovarico è il sesto tumore più diffuso fra le donne ed è il più grave per la sua alta mortalità. In Italia circa 50 mila donne convivono con questo tumore e ogni anno si diagnosticano 5.200 nuovi casi. (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE****IL BENESSERE DELLE PARTI INTIME:  
DIFFERENZE FRA FIGLIA, MAMMA E NONNA**

*L'apparato genitale cambia molto nell'arco della vita e così devono adattarsi e cambiare anche le abitudini, per mantenersi in buona salute (anche dal punto di vista sessuale)*

Le ragazine devono fare i conti con i primi cicli mestruali e si affacciano alla vita sessuale, le donne adulte possono essere in cerca di un figlio o alle prese con uno stile di vita frenetico che si ripercuote sul benessere,

le nonne affrontano i disturbi della menopausa.

Tre generazioni di donne, tre modi diversi di prendersi cura del proprio benessere intimo:

- *esigenze e problemi cambiano, ma resta centrale l'importanza di non sottovalutare i segnali di disagio seguendo buone abitudini che possono prevenire molti guai.*

**Ragazine alle prime esperienze**

«Alcune buone regole sono valide sempre, dall'uso di detergenti poco aggressivi all'impiego non eccessivo di lavande, che andrebbero utilizzate solo dietro indicazione medica in specifiche situazioni - spiega Filippo Murina, resp. del Servizio di Patologia Vulvare all'Ospedale Buzzi di Milano.

*Per prevenire irritazioni, le ragazze dovrebbero fare particolare attenzione alla scelta della biancheria intima senza seguire troppo le mode:*

- slip troppo stretti o in colori particolari potrebbero favorire la comparsa di prurito e bruciore su base irritativa e le giovani allergiche, per es., dovrebbero senz'altro evitare biancheria rossa e con troppi pizzi.

No anche all'uso di salviettine detergenti per i genitali, attenzione ai lubrificanti che possono essere impiegati da alcune durante l'atto sessuale, perché possono irritare.

Le donne adulte, invece, possono avere fastidi legati alla contraccezione: in alcuni casi, per es., la spirale è fonte di irritazioni. Chi cerca un figlio dovrebbe limitare i farmaci da utilizzare direttamente in vagina come gli ovuli, perché possono interferire con la probabilità di concepimento».

**Dopo la MENOPAUSA**

Oggi le donne anziane sono più spesso sessualmente attive rispetto al passato: un'indagine pubblicata sugli *Archives of Sexual Behavior* da ricercatori dell'Università di Manchester ha dimostrato che

- **il 31% delle over 70 ha ancora una vita sessuale attiva.**

È necessario però fare i conti con un apparato genitale diverso da quello dei vent'anni, con mucose più sottili e delicate; in genere i primi fastidi (*bruciori, secchezza, difficoltà nei rapporti sessuali*) compaiono gradualmente, nell'arco di uno o due anni dall'inizio della menopausa.

«La pubertà ha analogie con la menopausa: sono molto diverse ma in entrambi i casi c'è una carenza ormonale che rende i tessuti più facilmente attaccabili dagli organismi patogeni e più suscettibili a irritazioni e infezioni.

Nelle donne anziane, poi, spesso disturbi vescicali come le *cistiti ricorrenti possono compromettere il benessere intimo*».

Servono allora attenzioni supplementari per una cute che è più disidratata e poco elastica, due elementi che possono rendere i rapporti sessuali dolorosi e fastidiosi. «*Nella post-menopausa sono perciò utili creme idratanti che "nutrano" il tratto genitale inferiore, magari a base di acido ialuronico o collagene. Nei casi in cui ci sono le indicazioni per farla, anche la terapia ormonale sostitutiva può aiutare a migliorare il benessere intimo*», conclude Murina. (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE****SINDROME DEL COLON IRRITABILE,  
IN ESTATE ATTENZIONE ALLE BIBITE GASSATE**

*Uno dei disturbi gastrointestinali più comuni è la sindrome dell'intestino irritabile.*

Molte persone colpite da questa condizione riferiscono di star male dopo aver consumato determinati cibi: avvertono i sintomi o avvertono un peggioramento dei sintomi, ad esempio, dopo aver mangiato ad esempio verdure come insalata a foglia larga o legumi.

Ma tra gli alimenti cui stare attenti possono esserci anche delle bevande. Ne parliamo con la dottoressa **Beatrice Salvioli**, gastroenterologa di Humanitas.

I sintomi della sindrome del colon irritabile sono diversi e spesso variano da individuo a individuo.

Tra i più frequenti ci sono dolori addominali, gonfiore e meteorismo e irregolarità intestinale: alcuni soggetti lamentano costipazione, altri diarrea, altri entrambe.

Oltre a fare attenzione al tipo di alimento ingerito, alcuni individui possono accusare un riacutizzarsi del disturbo anche dopo aver consumato pasti più abbondanti.

Per evitare di dover fare i conti con la sindrome dell'intestino irritabile è consigliato prendere nota dei momenti in cui si sono accusati i sintomi per tener traccia di cosa si è mangiato. O bevuto.

Ci sono infatti alcune bevande che rientrano fra gli alimenti scatenanti i sintomi: «Sicuramente le **bibite zuccherate** e/o **gassate** che amiamo bere soprattutto durante il periodo estivo, possono creare disturbi in chi ha l'intestino irritabile per vari motivi».

**Bene Acqua e Tisane**

Ecco i motivi: «Innanzitutto la temperatura fredda o ghiacciata delle bevande non è ben tollerata da un organismo sottoposto a temperature ambientali molto elevate e questo, oltre a causare una vera e propria congestione, non è ben tollerato da un tratto digestivo sensibile come è quello dei pazienti con sindrome dell'intestino irritabile», spiega la specialista.

«In secondo luogo le bollicine di queste bevande aumentano la sensazione di **gonfiore** a stomaco e pancia. Non ultimo, gli zuccheri di queste bevande aumentano la fermentazione da parte della flora batterica con conseguenze sui sintomi spesso lamentati dai pazienti e quindi **meteorismo**, borborigmi e, in alcuni casi, episodi di dissenteria».

La regola è non esagerare:

«Nelle persone con **intestino irritabile** sarebbe meglio evitarle, soprattutto durante i mesi molto caldi e afosi. Non significa che le debbano eliminare completamente, ma farne un uso limitato e soprattutto berle lentamente.

Ovviamente l'acqua fresca, e non gelida, rimane sempre l'opzione migliore.

Le **tisane** che fanno tanto bene a questi intestini si possono consumare, in estate, a temperatura tiepida», conclude la dottoressa Salvioli.

*(Salute, Humanitas)*



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: Manovre di RIANIMAZIONE in caso di Morte Improvvisa post-COVID-19: Uso del DEFIBRILLATORE

L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha programmato per il **13 e 15 luglio** il primo Webinar di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS post-COVID 19.

I Farmacisti Napoletani il **13 e 15 Luglio** saranno impegnati in Un corso Webinar di **\*Aggiornamento al primo soccorso Cardio-Rianimatorio (BLS) - COVID 19\***.

Durante le due sessioni previste, saranno riviste le Tecniche di soccorso per il paziente in arresto cardiaco nell'era COVID 19 tra precauzioni ed efficacia secondo le indicazioni del Ministero della Salute - per il contenimento del contagio da SARS-CoV-2 nelle operazioni di primo soccorso e per la formazione dei soccorritori. Nell'occasione saranno ritrattati :

- ✓ i **fattori di impatto sulle malattie cardiovascolari e arresto cardiaco in Italia**,
- ✓ le **manovre di rianimazione** secondo le nuove linee guida nei pazienti con sospetto COVID 19
- ✓ gli **aspetti relativi alla Applicazione del defibrillatore semiautomatico** su adulto o bambino con particolare riferimento all'Ossigenazione e ventilazione del paziente;
- ✓ le **responsabilità medico legali e sicurezza** del farmacista.

Nella **seconda parte** ci sarà invece un **\*Addestramento individuale a distanza\*** sulle postazioni da remoto mediante un **kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore** che ogni partecipante avrà a disposizione in forma gratuita.

### COME PARTECIPARE

Inviare richiesta di partecipazione secondo una delle seguenti modalità:

1. **via e-mail** all'indirizzo: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)
2. **Messaggio WhatsApp**: rispondere allo stesso numero dal quale ricevi il **farmaDAY**

Il giorno precedente l'inizio del Corso riceverai il link per collegarti alla piattaforma Zoom.

**ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

Presidente: Prof. Vincenzo Santagada  
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato

**Federfarma Napoli**  
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli

▶ ▶ ▶ **WEBINAR**

### DELL'ORDINE DEI FARMACISTI E DI FEDERFARMA NAPOLI

Mini Anne Kit  
**Sai salvare una vita?**  
Impara in meno di 30 minuti le procedure di rianimazione per salvare una vita

**Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post COVID-19 COSA CAMBIA?**

Relatori: **Prof. Maurizio SANTOMAURO, Dott.ssa Carla RIGATI**  
POLICLINICO UNIVERSITÀ FEDERICO II - NA  
LUNEDÌ 13 LUGLIO, ORE 21:15

## **ORDINE:** Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

*Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico “Fondo di solidarietà” messo a bilancio nel 2020.*

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

## **ORDINE:** ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

*Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti*

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando *1635/15 del 20/10/2015*, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad

offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **a partire dal 2 Febbraio** p.v. e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: *Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961*

Consulenza  
Legale  
Gratuita



## **ORDINE:** Progetto “Un FARMACO per TUTTI” e “UNA VISITA PER TUTTI”

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e 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, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.*

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto “**Un Farmaco per Tutti**” ma anche **forme di attività assistenziali**, il

Consiglio dell'Ordine ha acquistato un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in

modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**). Tale iniziativa, denominata, “**Una Visita per Tutti**”, insieme al progetto “**Un Farmaco per Tutti**” andrebbe a costituire una sorta di “**Servizio Sanitario Solidale**” che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

