



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Rinnovo organi Istituzionali
2. Ordine: Web TV e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché vedi quei pallini colorati quando ti strofini gli occhi?
4. Ipertrafia prostatica: come risolvere il problema o ridurre i sintomi.



Prevenzione e Salute

5. FOBIE: l'aiuto dello specialista per imparare a gestirle
6. Stanchezza d'estate: i consigli per fronteggiare i sintomi più semplici.



Proverbio di oggi.....

E chiacchiere nun jéncheno 'a panza..

Perché vedi quei pallini colorati quando ti strofini gli occhi?

Quei lampi di luce si chiamano fosfeni e sono un inganno ordito dalla retina. Li vede spesso anche chi soffre di emicrania, chi fa forti starnuti e - curiosamente - chi lavora nello Spazio.

Lo sperimentiamo spesso, quando siamo stanchi: basta strofinarsi gentilmente gli occhi per veder comparire, nel campo visivo, veloci flash di luce colorata, immagini distorte o motivi "a scacchi" bianchi e neri.

Di che cosa si tratta?

Sono **fosfeni**, sensazioni visive di punti luminosi o scintille percepite anche in assenza di uno stimolo di luce. Si verificano in diverse occasioni, ma i più comuni sono - quelli che derivano da una pressione meccanica del bulbo oculare.

Quando stropicciamo gli occhi o li strizziamo con vigore, i fotorecettori nella retina inviano al cervello un segnale del tutto analogo a quello che lancerebbero in presenza di uno stimolo luminoso. Incapace di differenziare le due situazioni, il sistema nervoso centrale ci restituisce l'immagine di un lampo fugace.

ALTRE CAUSE.

I **fosfeni** possono manifestarsi anche quando si tossisce o starnutisce, o se si soffre di ipertensione (*sempre per ragioni legate alla pressione*); accompagnano alcuni forti episodi di emicrania (forse per motivi che hanno a che fare con l'attività elettrica del cervello); e li vede chi è sottoposto a stimolazioni elettromagnetiche o fa uso di droghe.

NELLO SPAZIO.

Si avvertono quando si fissa a lungo una fonte luminosa (non faterlo: danneggia la retina), o se si è esposti a fonti di radiazioni. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

IPERTROFIA PROSTATICA: COME RISOLVERE IL PROBLEMA O RIDURRE I SINTOMI

Un disturbo che riguarda la maggioranza degli uomini con il trascorrere degli anni ma che oggi può essere affrontato con molte più opzioni rispetto al passato anche recente

Non si possono più ignorare i sintomi. Si è costretti ad **alzarsi più volte nel corso della notte per andare in bagno** e spesso, nel fare pipì, si prova bruciore o una sensazione di non riuscire a svuotare completamente la vescica.

Oppure entrambe e, in ogni caso, è ormai troppo frequente lo stimolo a dover urinare, il getto è ridotto e magari lo si fa in due tempi.

È in questa situazione che la maggior parte degli uomini, generalmente dopo i 60 anni, si rassegna a prenotare una visita dall'urologo, che emette il «verdetto»:

trattasi di **ipertrofia prostatica benigna** (Ipb) o **adenoma prostatico**.

«Quelli che di solito vengono chiamati “disturbi della prostata” sono, in termini medici, i **Luts** ovvero: *Lower Urinary Tract Symptoms*, cioè sintomi delle basse vie urinarie —.

I segnali caratteristici dei Luts sono

- *difficoltà a iniziare la minzione, flusso ridotto, sgocciolamento terminale,*
- *minzione in più tempi, urgenza, frequenza, pollachiuria notturna (elevata frequenza di piccole quantità di urina),*
- *residuo urinario post minzionale, ritenzione urinaria, insufficienza renale, infezioni urinarie ricorrenti.*

Nonostante ciò, la maggior parte degli uomini richiede un consulto medico solo quando avvertono già da tempo sintomi abbastanza seri».

COME SI ARRIVA ALLA DIAGNOSI

Per arrivare alla diagnosi di ipertrofia prostatica (Ipb) e capirne le cause lo specialista inizia a raccogliere l'anamnesi del paziente. «Il medico valuta se sono presenti familiarità per malattie prostatiche o fattori di rischio per altre patologie —.

Durante la visita esegue **l'esplorazione rettale** e prescrive esami di primo livello:

- *ecografia,*
- *analisi del sangue e delle urine* (per verificare segni di infezione o sangue microscopico nelle urine),
- *flussometria* (procedura semplice e non invasiva che misura l'andamento del flusso di urina durante la minzione, dando informazioni sull'eventuale presenza e gravità dell'ostruzione determinata dalla prostata sull'uretra).

Solo se necessario, si ricorre poi ad altri approfondimenti:

- ❖ *esame urodinamico, uretrocistografia, uretroscopia».*

Una volta giunti alla diagnosi di Ipb è fondamentale valutare l'entità dei sintomi e quanto influiscono sulla vita della persona: parte da qui la decisione di quale terapia prescrivere.

«Alcuni uomini vivono bene pur con sintomatologia importante, altri invece chiedono una cura.

Per una stima più corretta si fa di solito compilare al paziente un questionario specifico, il cosiddetto test Ipps, International Prostate Symptom Score)».



I CONSIGLI COMPORTAMENTALI

Dopo il primo passo per inquadrare il paziente si sceglie la terapia più indicata fra le numerose a disposizione. «Si va dai **consigli comportamentali al trattamento farmacologico** per le condizioni meno gravi —. Quando poi la terapia medica non determina più benefici si deve ricorrere a procedure interventistiche standard o innovative».

LA TERAPIA FARMACOLOGICA

Esistono diverse categorie di farmaci:

- ❖ gli **alfabloccanti** (i più comunemente utilizzati sono alfuzosina, tamsulosina, silodosina) possono essere usati in pazienti con prostate non particolarmente voluminose ma con sintomi importanti.
- ❖ gli **inibitori delle 5-alfa-reduttasi** (*finasteride e dutasteride*) che agiscono riducendo il volume della prostata e, quindi, il grado di ostruzione.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che la **combinazione di alfa-bloccanti e inibitori della 5-alfa reduttasi** è superiore rispetto alla monoterapia con uno solo dei due farmaci, su tutti i parametri considerati, come riduzione dei sintomi, miglioramento del flusso e ritardo nella progressione della malattia verso la fase che dovrebbe poi condurre alla chirurgia».

«I **fitoterapici** (il più noto è la *Serenoa Repens*) e gli integratori sembrano avere un'azione prevalentemente riduttiva delle situazioni infiammatorie (*prostatiti*) che spesso si accompagnano all'Ipb e questo può rendere ragione della loro efficacia nella diminuzione dei sintomi che spesso sono in grado di ottenere, per periodi di tempo variabili, nonostante gli studi clinici in merito non abbiano la stessa forza di quelli relativi ai farmaci standard».

L'INTERVENTO IN ENDOSCOPIA

Quanto alla chirurgia, oggi viene eseguita quasi esclusivamente mediante procedure endoscopiche.

«**Turp** e **Tuip**, ovvero *resezione e incisione trans-uretrale della prostata*, possono essere considerate elettive per prostate di dimensioni ridotte —.

- ❖ La **Tuip**, è rivolta a giovani con *ghiandole piccole nel tentativo di conservare l'ejaculazione*,
- ❖ la **Turp** bipolare permette la resezione di maggior tessuto prostatico per cui può essere usata anche per prostate di dimensioni medie, così come la cosiddetta *Tuip bipolare*, o vaporizzazione della prostata.

L'AZIONE DEI LASER

Poi ci sono i laser, di cui esistono fondamentalmente tre tipi: *Olmio, Tullio e Green laser*, con caratteristiche specifiche per tipologie diverse di organo e paziente. Tutti consentono d'effettuare un'enucleazione della ghiandola, ovvero l'asportazione della parte centrale ipertrofica (come in chirurgia) per via endoscopica. Consentono di trattare con successo anche prostate voluminose garantendo un'ottima "guarigione" della zona trattata, con poco sanguinamento».

LA CHIRURGIA «A CIELO APERTO»

Infine, la **chirurgia open** (ovvero a cielo aperto) offre ottimi risultati funzionali, ma è una procedura altamente invasiva che può però trovare indicazione ancora oggi in casi selezionati, ad es. in prostate molto voluminose o quando sono presenti diverticoli vescicali di grosse dimensioni.

«**Procedura laparoscopica e robotica** vengono valutate solo in trial clinici, visti gli ottimi risultati che già otteniamo con tecniche endoscopiche mininvasive, che sono meno costose —.

Un intervento endoscopico ha come conseguenza quasi categorica la **perdita della ejaculazione** (*ejaculazione retrograda*), mentre non incide sulla potenza sessuale, salvo situazioni precarie preesistenti. Solitamente interventi e laser sono ben tollerati con complicanze post-operatorie minime».

LE NUOVE TERAPIE

Infine, esistono numerose terapie di nuova introduzione, alcune ancora sperimentali, che sono state introdotte negli ultimi anni:

- ❖ *acquablazione, Rezum, Urolift, embolizzazione selettiva delle arterie prostatiche*. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**FOBIE: l'aiuto dello specialista per imparare a gestirle**

Abbiamo tutti paura di qualcosa. La paura, emozione nobilissima, può però diventare un ostacolo alla nostra quotidianità e trasformarsi in una vera e propria fobia.

Per evitare di farsi condizionare esageratamente, seguiamo i consigli del professor [Giampaolo Perna](#), responsabile del Centro per i Disturbi d'Ansia e di Panico di Humanitas San Pio X, che ha trattato l'argomento nel suo libro "Piccole e grandi paure".

L'importanza di rivolgersi a un esperto

«Le fobie non sono paure esagerate, ma vere e proprie patologie che possono influenzare anche molto negativamente la vita delle persone.

Per questo, il primo passo per imparare a gestirle è parlarne con un esperto e ricevere una buona diagnosi, che avviene necessariamente sotto la guida dello specialista. La diagnosi serve non solo a stabilire la terapia adeguata, ma anche a individuare il disturbo che le sottende.

Infatti, oggetto della cura a cui collaborano medico psichiatra, *psicoterapeuta cognitivo-comportamentale* e il paziente stesso, sarà proprio il disturbo, così da imparare poco a poco a gestire la fobia».

La terapia cognitivo-comportamentale: i tre passi

La **terapia cognitivo-comportamentale** è un modo efficace che può aiutare concretamente a superare le fobie.

Questa terapia consta di tre passi fondamentali.

- ❖ **Affrontare la situazione temuta dal vivo e in maniera graduale**, senza l'intervento di persone "esterne" che in genere sono chiamate in soccorso di fronte alla situazione che origina la fobia.

È importante anche cercare di non formulare possibili scuse o giustificazioni a cui si ricorre abitualmente davanti alla situazione paurosa.

- ❖ **Aspettare che la sensazione di paura raggiunga il culmine e si affievolisca**, prima di allontanarsi dalla situazione o circostanza temuta.
- ❖ **Ripetere più volte il primo e secondo passo**, altrimenti la paura non sarà mai vinta.

Questo è l'unico modo per consolidare il risultato raggiunto e poter dire di aver iniziato a imparare a come si gestisce la fobia.

Non trascinate la fobia per tutta la vita

«Importante per evitare di trascinarsi la fobia per tutta la vita è **affidarsi sempre a terapie basate su evidenze scientifiche** certe e adatte alla propria situazione, e accertarsi di seguire una strategia farmacologica corretta».

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**STANCHEZZA D'ESTATE: I CONSIGLI
PER FRONTEGGIARE I SINTOMI PIÙ SEMPLICI**

Quasi sempre si dà la colpa al caldo, talvolta persino alla spiaggia.

Quante volte, abbiamo sentito l'espressione «**il mare stanca**». In realtà, non è sempre detto che si tratti di un malessere naturale o passeggero. Stiamo parlando della stanchezza d'estate.

Molte persone si sentono affaticate e svogliate e si rassegnano in attesa che le energie tornino, così come se ne sono andate. Ma non è sempre colpa del cambio delle temperature.

A volte, la stanchezza ingiustificata può essere un **campanello d'allarme dell'anemia**, frequente tra le donne e segno da non sottovalutare.

L'anemia è una diminuzione del numero di globuli rossi nell'organismo e a causarla, può essere un'eccessiva perdita di sangue, come un'emorragia improvvisa oppure un ciclo mestruale particolarmente abbondante.

Ecco, perché a soffrirne sono di più le donne. Si calcola che il 5% della popolazione femminile sana sotto ogni altro punto di vista, sia in realtà anemica.

Una regola che vale sempre è non curarsi da soli: deve essere il medico a valutare, dopo aver sottoposto la persona ad alcuni esami del sangue a decidere come procedere.

Se la situazione non è preoccupante, **per vincere la stanchezza** spesso può essere sufficiente **ricorrere a un'alimentazione mirata**, ricca e varia, a base di cibi **ad alto contenuto di ferro, vitamina B12 e acido folico come carne rossa, fegato, legumi e uova.**

Una discreta quantità di ferro è presente anche nel *cacao e nel cioccolato fondente.*

Se, invece, l'anemia è più importante, il medico può prescrivere fiale o compresse di ferro e di vitamine.

Le donne con mestruazioni molto abbondanti dovrebbero fare i controlli più spesso delle altre:

- **le perdite mensili di sangue sono una delle cause più importanti di anemia** causata dalla mancanza di ferro nell'organismo. (*Salute, Il Mattino*)

**DA CHE COSA È CAUSATA LA CICLOTIMIA?**

La ciclotimia (dal greco: kuklos = cerchio e thumos = umore) è un disturbo dell'umore che si manifesta con l'alternanza di episodi maniacali ed episodi depressivi.

I primi sono periodi più o meno lunghi in cui l'umore predominante del malato è agitato, espansivo o anche irritabile e manifesta una certa logorrea (*impulso a parlare senza controllo*), mentre aumenta l'autostima e diminuisce il bisogno di sonno.

TRISTEZZA

I secondi sono periodi in cui l'umore predominante è depresso, con perdita di interesse per qualsiasi attività, sentimenti di autocommiserazione o di colpa eccessivi o immotivati, e anche pensieri ricorrenti di morte o di suicidio. Per questa alternanza la ciclotimia si differenzia dagli altri disturbi dell'umore, che sono i disturbi depressivi, nei quali si manifestano solo episodi del secondo tipo.

Predisposizione. Caratteristica della ciclotimia è di essere endogena: ha origine cioè dall'individuo stesso ed è indipendente da cause esterne all'organismo.

Alcuni studiosi ritengono però che la ciclotimia non sia una vera e propria malattia, ma solo un'acutizzazione di una "*personalità ciclotimica*", quindi predisposta a queste alternanze.

Inoltre, stando ai dati statistici, la ciclotimia sembra marcatamente ereditaria e le donne sembrerebbero maggiormente a rischio. (*Salute, Focus*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



CONVOCAZIONE ASSEMBLEA PER RINNOVO CONSIGLIO DIRETTIVO E COLLEGIO REVISORI DEI CONTI



Le votazioni si svolgeranno presso la sede dell'Ordine, Via Toledo 156-Napoli:

Le **disposizioni**, le **procedure** e le **modalità** per lo svolgimento delle elezioni di rinnovo degli organi istituzionali dell'Ordine sono consultabili sul **sito dell'Ordine** nella sezione Amministrazione Trasparente/Disposizioni Generali.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/2793-speciale-elezioni>

SI RAMMENTA AGLI ISCRITTI CHE È CONVOCATA L'ASSEMBLEA ELETTORALE PER IL RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO E DEL COLLEGIO DEI REVISORI DEI CONTI DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA **DI NAPOLI** **PER IL QUADRIENNIO 2021 – 2024.**

LE VOTAZIONI SI SVOLGERANNO:

Prima convocazione:

- ❖ Sabato 19 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Domenica 20 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Lunedì 21 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00

Seconda convocazione

- ❖ Sabato 26 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Domenica 27 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00
- ❖ Lunedì 28 Settembre dalle ore 8.00 alle ore 18.00

QUALORA NON SI RAGGIUNGA IL NUMERO LEGALE, L'ASSEMBLEA ELETTORALE È CONVOCATA IN **TERZA CONVOCAZIONE** NEI GIORNI:

- ❖ **Sabato 3 Ottobre dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Domenica 4 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**
- ❖ **Lunedì 5 Ottobre 2020 dalle ore 8.00 alle ore 18.00**



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: 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.



Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

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

Di lato
il panel di
alcuni servizi
effettuati:

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli		
	Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid -19 https://youtu.be/FCT5mYMvfR4	Iniziativa Ordine sulla pandemia da Covid -19 https://youtu.be/OY6j0KjWvaE
	COVID - 19: I farmacisti Napoletani in prima linea. Intervista al prof. G. Tarro https://youtu.be/UQL5TLecjEI	Ordine Farmacisti Napoli - Regione Campania: Cannabis Terapeutica - Preparazione https://youtu.be/sM1_ukkAH18
	Le Ispezioni in Farmacia https://youtu.be/y816nv_aLYw	ENPAF: La Previdenza dei Farmacisti https://youtu.be/pMPFhvrIGGQ
	ENPAF: L'assistenza dei Farmacisti https://youtu.be/r3HGktr4fT4	Cerimonia Caduceo d'Oro 2018 https://youtu.be/drErXFxzVCg
	TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/VQFLZFngT_E	La fatturazione Elettronica https://youtu.be/LNO1NUBhvY4
	Vaccini Obbligatori e Raccomandati https://youtu.be/duJNT4XNAog	Vaccino Antinfluenzale 2018-2019 https://youtu.be/LBuMgbxvSUQ
	Manovre salvavita e defibrillatore semiautomatico: ruolo del farmacista https://youtu.be/T-rJGbCEQfY	DDL Concorrenza: cosa fare? https://youtu.be/njF76z3n1Ls
	TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/tzI9LrOgviY	WEB TV: Annuncio nascita https://youtu.be/7vfOKGwuAfc



il link del sito dove poter visionare gli eventi.

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

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.

La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



*Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine;*

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 <p>http://tufano.euronics.it/</p>	 <p>OTOFARMA s.p.a Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/</p>
 <p>arcangelo.viticchio@libero.it</p>	 <p>http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/</p>
 <p>http://www.centroathenanapoli.it/</p>	 <p>www.backoffice.rent info@backoffice.rent</p>
 <p>www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it</p>	 <p>www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it</p>
 <p>http://www.teatrosancarlo.it/ biglietteria@teatrosancarlo.it</p>	 <p>www.edilker.it amministrazione@edilker.it</p>
 <p>www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it</p>	 <p>http://www.archilegno.eu/</p>
 <p>www.remax.it/ cpalisi@remax.it</p>	 <p>www.tufanogomme.com info@tufanogomme.com</p>
 <p>www.enb.company divisione@enb.company</p>	