



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Tampone gratuito
2. Vaccinazione in Farmacia
3. ECM: autoformazione
4. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. Eiaculazione precoce: un Problema di Coppia
6. Dieta e digiuno? spengono l'infiammazione
7. La prima impressione è quella che conta? Sembrerebbe proprio di sì



Prevenzione e Salute

8. Frequenza Cardiaca: perché è importante misurarla?
9. Carie dentali: Trattamenti e Prevenzione



Proverbio di oggi.....

'O puorte appiso 'ngàgne

EIACULAZIONE PRECOCE: un Problema di Coppia

L'eiaculazione precoce può causare frustrazione e sofferenza non solo per lui, ma anche per lei.

Oggi giorno, l'**eiaculazione precoce** è un problema che interessa diverse coppie, nella loro più profonda intimità.

Una passione maschile che brucia velocemente, infatti, può significare frustrazione e sofferenza non solo per lui, ma anche per lei.



L'**eiaculazione precoce (EP)** è un disturbo molto diffuso della sfera sessuale, che può manifestarsi a qualsiasi età postpuberale: coinvolge un uomo su cinque.

Perché l'eiaculazione precoce è un "problema di coppia"?

“La vita sessuale è un aspetto fondamentale per una relazione felice: un **rapporto sessuale** insoddisfacente può essere motivo di frustrazione e delusione e, con il tempo, può anche mettere in crisi l'intimità, portando fratture sentimentali difficili da risolvere.

Al **disagio** personale dell'uomo, sia fisico che psicologico, si aggiungono molto spesso la mortificazione ed il senso di inadeguatezza della donna che non sa come aiutare il proprio partner” spiega il professor **Alberto Mandressi**.

Eiaculazione precoce? Parlarne è il primo grande passo.

Prendere atto che esiste il problema dell'**eiaculazione precoce** e, conseguentemente, parlarne, è il primo passo per la sua **cura**.

È parimenti fondamentale considerare l'eiaculazione precoce come un **problema di coppia** e, come tale, affrontarlo insieme.

Il ruolo della partner è fondamentale: solo la condivisione del problema permette che non venga ignorato, ma sia affrontato senza colpevolizzazioni.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

FREQUENZA CARDIACA: perché è importante misurarla?

*La **frequenza cardiaca** è un parametro importante per monitorare la salute del proprio cuore.*

La misurazione dei battiti è infatti una sana abitudine di prevenzione delle patologie dell'apparato cardiovascolare e può essere eseguita a casa in modo semplice e rapido (anche se per un risultato più affidabile è sempre meglio rivolgersi a un medico).

Come si misura la frequenza cardiaca?

Quali sono i casi in cui è consigliabile recarsi da uno specialista?

Abbiamo posto queste domande alla dottoressa [Letizia Bertoldi](#), specialista dell'Unità Operativa di Cardiologia clinica e interventistica di Humanitas.

Cos'è la frequenza cardiaca?

Il cuore compie ogni minuto un **determinato numero di battiti**, chiamati anche **pulsazioni**: è in questo modo che il muscolo cardiaco può mandare in circolo il sangue. Il **numero di battiti per ogni minuto** è chiamato **frequenza cardiaca**.

La pressione sanguigna è invece un valore che indica la pressione che il sangue esercita sulle pareti dei vasi sanguigni arteriosi.

Oltre a essere parametri differenti, pressione sanguigna e frequenza cardiaca si misurano mediante strumentazioni diverse.

Come si misura la frequenza cardiaca

In ambito cardiologico per misurare la frequenza cardiaca si utilizza l'**elettrocardiogramma**.

Per una valutazione meno precisa, però, si può anche non essere in possesso di alcuno strumento: si può avere un'idea della frequenza cardiaca **appoggiando i polpastrelli del dito indice e medio al lato del collo**, sotto la mandibola, dove è possibile percepire le pulsazioni dell'arteria carotide. Similmente si possono misurare le pulsazioni premendo allo stesso modo le dita sul polso dal lato del pollice.

Esistono anche due tipi di misuratori elettronici per l'esame della frequenza cardiaca:

- si tratta del **cardiofrequenzimetro** e del **saturimetro**.

Quest'ultimo permette di misurare anche la saturazione dell'ossigeno all'interno delle arterie.

Nonostante questi metodi per la misurazione della frequenza cardiaca siano tutti di semplice esecuzione, per un responso più affidabile e un'interpretazione corretta dei risultati è sempre meglio rivolgersi allo specialista.

Durante la **visita cardiologica**, infatti, il paziente viene sottoposto a visita medica ed **elettrocardiogramma**: attraverso l'analisi di questi elementi il medico specialista sarà in grado di valutare lo stato generale di salute del cuore e del paziente.

Una periodica visita cardiologica di controllo è consigliata in particolare per i pazienti che presentino fattori di rischio cardiovascolare quali età avanzata, ipertensione arteriosa, diabete o familiarità per patologie cardiache.



Come funziona l'elettrocardiogramma?

L'elettrocardiogramma (ECG) è un esame non invasivo che registra graficamente l'attività cardiaca utilizzando degli elettrodi posti sul corpo del paziente, che sono poi collegati da fili elettrici all'elettrocardiografo, uno strumento in grado di tracciare graficamente su carta l'attività elettrica del cuore.

L'elettrocardiogramma è utile per **individuare eventuali anomalie della conduzione dell'impulso elettrico**, definite aritmie, un ispessimento delle pareti cardiache o danni cardiaci pregressi.

Questo esame può venire svolto a riposo o sotto sforzo, mediante un tapis roulant o su una cyclette. La necessità di un ECG sotto sforzo è valutata dallo specialista e serve a monitorare l'attività del cuore sotto stress e rilevare un'eventuale traccia di affaticamento cardiaco.

Come interpretare i risultati

Una frequenza cardiaca che rientra nell'intervallo di normalità presenta dei valori che vanno da un **minimo di 60** ad un **massimo di 100 battiti al minuto**.

Valori al di sotto della soglia minima indicano la presenza di **bradicardia** (battiti del cuore più lenti) mentre sopra la frequenza massima si parla di **tachicardia**.

Non sempre bradicardia e tachicardia sono sintomi di una patologia in corso:

- esistono condizioni, come per esempio l'attività sportiva o il sonno, che possono aumentare o diminuire per un certo periodo di tempo la frequenza cardiaca.

Inoltre **l'età è un fattore decisivo per l'interpretazione dei risultati:**

- in un soggetto giovane una frequenza cardiaca bassa può essere semplicemente indice di allenamento fisico costante,
- in una persona anziana una diminuzione notevole della frequenza cardiaca deve destare più preoccupazione. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

DIETA e DIGIUNO? Spengono l'INFIAMMAZIONE

Il ridotto apporto calorico innesca la produzione di una molecola che mette a riposo il sistema immunitario. E' così che il corpo si protegge da alcune malattie

Una medicina chiamata dieta e digiuno. Da tempo gli scienziati affermano che ridurre l'apporto di calorie è di fondamentale importanza nel prevenire molte delle malattie associate all'invecchiamento e ad uno stile di vita sedentario. Oggi, grazie ad una ricerca pubblicata su *Nature Medicine* sappiamo anche il perché:



- **mangiare meno e digiunare innescano la produzione di una molecola capace di spegnere l'infiammazione cronica.**

Il composto in questione, noto con il nome di **beta-idrossibutirrato (BHB)**, agisce fermando la produzione di un'importante molecola che ha il compito di stimolare alcune strutture della cellula a mettere in atto una potente risposta infiammatoria. In particolare si tratta di un composto prodotto in grandi quantità nelle persone colpite da malattie auto immuni, *diabete di tipo 2, morbo di Alzheimer e arteriosclerosi*.

BHB è prodotto quando il corpo è sottoposto a digiuno, dieta ed esercizio fisico ad alta intensità. Pur sapendo che le prime due attività portano il corpo ad abbassare lo stato di infiammazione, il meccanismo con cui ciò avviene era ancora in gran parte sconosciuto. Dai dati è emerso che più era elevata la quantità di molecola fornita e più basso era lo stato di infiammazione. Un risultato importante che in futuro potrebbe essere sfruttato nel trattamento precoce di molte malattie che condividono un'aumentata produzione di molecole in grado di scatenare la risposta infiammatoria. (*Salute, Sole 24 ore*)

PREVENZIONE E SALUTE

CARIE DENTALI: Trattamenti e Prevenzione

*La **carie dentale** è una delle malattie persistenti più comuni e diffuse, ma per fortuna, anche una delle più prevenibili.*

Quando mangiamo, infatti, gli acidi prodotti dal metabolismo batterico degli zuccheri contenuti negli alimenti si depositano sui denti e li attaccano, rischiando di danneggiarli seriamente, andando a provocare la formazione di carie dentali.

Come si formano le carie?

Le carie sono il risultato dell'accumulo della **placca batterica sui denti** e della sua azione sugli zuccheri degli alimenti, e possono formarsi sulle superfici masticanti, oppure negli spazi interdentali.

Gli acidi producono una **dissoluzione dello smalto**: se, per una assenza o carenza di igiene orale, si prolunga nel tempo, questa dissoluzione prosegue e, dopo aver intaccato lo smalto, distrugge la dentina, ovvero la sostanza costituente del dente.

Il processo diventa così irreversibile e può essere fermato solo dal dentista, con un'**otturazione**.

Trattamenti della carie dentale

La carie può essere curata dal dentista attraverso quattro modalità principali, in base alla gravità della situazione.

- **Otturazioni**: le otturazioni sono la forma più comune di trattamento. Il dentista rimuove il materiale cariato all'interno della cavità che si è creata, e riempie lo spazio vuoto con un materiale di otturazione dentale. La resina composita è il materiale di riempimento più comune.
- **Corone**: le corone vengono utilizzate solo quando gran parte del dente viene distrutto dalla carie. Quando la carie è molto sviluppata il dente diventa più fragile e può indebolirsi fino a rompersi. Il dentista potrà curare il dente e ricoprirlo con una corona artificiale di porcellana, o altri materiali.
- **Devitalizzazione**: man mano che la carie progredisce attraverso lo smalto, questa si deposita al centro del dente e può avanzare ancor più in profondità danneggiando i nervi che si trovano nella radice. Il dentista dovrà rimuovere il nervo danneggiato per poi riempire l'area. La procedura termina generalmente con il posizionamento di una corona.
- **Estrazione**: in alcuni casi il dente può essere danneggiato e deve essere estratto, soprattutto se presente il rischio che l'infezione si diffonda all'osso mascellare. La rimozione di alcuni denti può influire sull'allineamento di quelli rimasti in bocca, quindi è consigliabile sostituire il dente estratto.

È molto importante eseguire periodicamente i controlli dal dentista, poiché potrà individuare la presenza di carie e intervenire tempestivamente.

Come prevenire la carie dentale

La carie dentale è in gran parte prevenibile con un **ottimo regime di igiene orale**.

Questo include lavarsi i denti due volte al giorno per almeno due minuti, utilizzando **spazzolino, dentifricio e collutorio**.

Inoltre, si consiglia l'uso del **filo interdentale** dopo essersi lavati i denti, soprattutto in caso ci sia un consumo abituale di cibi o bevande zuccherati: alcuni cibi ricchi di zuccheri, infatti, possono fornire un apporto costante di acido dannoso ai tessuti duri dei denti.

Usare il filo interdentale una o due volte al giorno può aiutare a rimuovere le particelle di cibo dalle aree difficili da raggiungere con il semplice spazzolino.

Infine è bene ricordarsi di prenotare **regolari controlli dal dentista**: in questo modo il medico potrà identificare eventuali problemi di salute orale prima che diventino più seri. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

La prima impressione è quella che conta? Semberebbe proprio di sì

Secondo uno studio canadese è possibile farsi un'idea abbastanza precisa, in pochi minuti, di una persona che s'incontra per la prima volta.

È davvero possibile farsi un'idea abbastanza precisa, già nel volgere di pochi minuti, di una persona che si incontra per la prima volta.

È quanto emerge da una ricerca pubblicata sul *Journal of Research in Personality*, che ha simulato in un laboratorio di psicologia degli incontri cosiddetti "speed-date".

Si tratta di incontri della durata di pochi minuti nei quale degli sconosciuti si incontrano per il potenziale avvio di una relazione romantica.

Nel film di Carlo Verdone "L'amore è eterno finché dura" uno speed-date dà avvio alla storia e non porterà molta fortuna al protagonista, proprio perché non riesce a cogliere veramente la personalità della donna che ha di fronte.



Lo studio

La ricerca, guidata da Lauren Gazzard Kerr del Department of Psychology della McGill University di Montreal, è stata realizzata su 372 persone coinvolte in incontri speed-date, mentre venivano anche raccolte informazioni sulle loro personalità attraverso questionari specifici somministrati oltre che agli interessati anche a parenti o amici.

Si è potuto così scoprire **che le schede di valutazione realizzate durante gli incontri avevano una buona corrispondenza con i risultati dei questionari di personalità**. In particolare la concordanza è risultata significativa per persone caratterizzate da un marcato senso di benessere personale, probabilmente perché sono portate spontaneamente a presentarsi come sono davvero, senza filtri né tentativi più o meno coscienti di nascondere parti di sé.

Questione di personalità

«Alcune persone con personalità ben caratterizzate sono come libri aperti — dice Lauren Gazzard Kerr — e sono in particolare quelle caratterizzate da più elevati livelli di benessere personale, buona autostima e soddisfazione del proprio modo di essere, a rendere il compito più facile».

Ulteriori ricerche esploreranno ancora questo risultato, dal momento che nella vita reale non sono pochi quelli che tendono a fidarsi molto delle prime impressioni anche per l'avvio di relazioni romantiche.

«Farsi un'idea abbastanza accurata al primo appuntamento romantico è importante dal momento che spesso le persone dipendono da questa idea nel decidere se avviare o no una relazione.

Mentre ricerche precedenti hanno mostrato che si tende a dare fiducia alle prime impressioni in rapporti amichevoli, come negli incontri tra nuovi compagni di scuola, ora si vuole scoprire davvero se è possibile riporre la stessa fiducia per situazioni con una più alta posta in gioco, come un primo appuntamento romantico». (Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti: dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti,
Una Visita per Tutti e
Un Tampone per Tutti.**

La nascita della



Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente:** Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente:** Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario:** Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere:** Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA:**
 - ❖ Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana
 - ❖ Raffaele Carrano Savino
 - ❖ Renato De Falco, Michele Di Iorio
 - ❖ Mariano Fusco, Salvatore Giordano
 - ❖ Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli
 - ❖ Micaela Spatarella, Ugo Trama



COVID a Napoli, Tamponi Rapidi GRATUITI con il CAMPER dell'Ordine dei FARMACISTI

Al via l'unità mobile dell'**Ordine dei Farmacisti di Napoli** che effettuerà tamponi rapidi per diagnosticare il Covid raggiungendo «i punti più remoti e le persone in difficoltà economica».

un tampone PER TUTTI

L'Ordine ringrazia le aziende **Zentiva** e **AlfaPharma** per aver comunicato spontaneamente la volontà di supportare la Nostra iniziativa di prevenzione e screening nell'area di Napoli.

I dati raccolti dal camper confluiranno sulla **piattaforma Covid Sintonia** e rientreranno quindi nel computo dei casi accertati.

«Dopo l'iniziativa **Un Farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti**, l'Ordine dei Farmacisti di Napoli si appresta a realizzare anche **Un Tampone per Tutti**.

L'iniziativa consente di dare un ulteriore contributo al territorio e al sistema sanitario.

Saranno effettuati tamponi rapidi antigenici nel pieno rispetto delle modalità operative riportate nel protocollo d'intesa dice il presidente dell'Ordine dei farmacisti di Napoli, **Vincenzo Santagada**.

❖ **S. Antonio Abate - 13 Febbrajo, 2021**





Calendario *un tampone* PER TUTTI

Ore 8.30-14.30

N.	Data	Località	Indirizzo
----	------	----------	-----------

Mese di GENNAIO

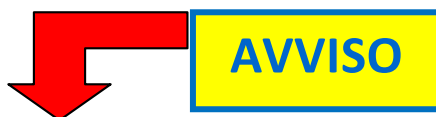
1	<i>Giovedì 7</i>	Caivano	Parco Verde
2	<i>Venerdì 8</i>	Caivano	Parco Verde
3	<i>Sabato 9</i>	Napoli	Sagrato Duomo di Napoli, Via Duomo,
4	<i>Domenica 10</i>	Napoli	Via La Certosa di Parma - Secondigliano
5	<i>Martedì 12</i>	Agerola	Via Principe di Piemonte (incrocio Via Casalone)
6	<i>Mercoledì 13</i>	Napoli	Via Arcangelo Ghisleri, (Zona Scampia - antistante Posta)
7	<i>Giovedì 14</i>	Torre Annunziata	P.zza Giovanni XXIII
8	<i>Venerdì 15</i>	Ottaviano	Area Mercatale – Via del Bono
9	<i>Sabato 16</i>	Torre del Greco	Parrocchia Preziosissimo Sangue - Via Carbolillo, 25
10	<i>Domenica 17</i>	Napoli	Chiesa S. Giuseppe e Madonna di Lourdes–P.zza Capri, 1 - S. Giovanni a Teduccio –Rione Villa
11	<i>Martedì 19</i>	Acerra	Chiesa S. Pietro Apostolo – Via Calabria
12	<i>Mercoledì 20</i>	Napoli	Piazza degli Artisti – Zona Vomero
13	<i>Giovedì 21</i>	Calvizzano	Parrocchia San Giacomo Apostolo, Piazza Umberto I
14	<i>Sabato 23</i>	Marano	Piazzetta JoseMaria Escrivà
15	<i>Domenica 24</i>	Napoli	Basilica Maria S.S. del Carmine Maggiore–P.zza Carmine
16	<i>Mercoledì 27</i>	Casola	Via Roma, 4
17	<i>Giovedì 28</i>	Casoria	Parrocchia S. Giustino de Jacobis-Via Mauro Calvanese 19
18	<i>Sabato 30</i>	Castellammare	P.zza Giovanni XXIII – Sede Comune
19	<i>Domenica 31</i>	S. Anastasia	Piazza IV Novembre

Mese di FEBBRAIO

20	<i>Mercoledì 3</i>	Frattaminore	P.zza S. Maurizio
21	<i>Giovedì 4</i>	Villaricca	Chiesa San Francesco di Assisi – Via San Francesco di Assisi
22	<i>Venerdì 5</i>	Melito	Via Lavinaio, 44 (presso Villa comunale)
23	<i>Sabato 6</i>	Palma Campania	P.zza A. De Martino
24	<i>Domenica 7</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Antonio di Padova – Via Nazionale, 20
25	<i>Martedì 9</i>	Napoli	Piazza Santa Maria della Fede (Zona Vicaria)
26	<i>Mercoledì 10</i>	Pomigliano	Parrocchia Maria S.S. del Rosario - Piazza IV Novembre
27	<i>Sabato 13</i>	S. Antonio Abate	P.zza Don Mose Mascolo
28	<i>Domenica 14</i>	Tufino	Via 4 Novembre - (P.zza Felice Esposito)
29	<i>Mercoledì 17</i>	Sorrento	Piazza Veniero
30	<i>Sabato 20</i>	Torre del Greco	Parrocchia S. Maria del Carmine - P.zza L. Palomba, 18
31	<i>Domenica 21</i>	Pozzuoli	Parrocchia S. Artema Martire – Via Modigliani 3
32	<i>Martedì 23</i>	Napoli	Scuola Secondaria I° grado "Tito Livio"–Largo Ferrandina 3
33	<i>Mercoledì 24</i>	S. Gennaro Ves.	Piazza Margherita
34	<i>Sabato 27</i>	S. Giuseppe Ves.	Santuario S. Giuseppe – P.zza Garibaldi, 1

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel biennio **2021-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021



*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui **Euro 113,20 per l'Ordine** e **Euro 41,80 per la FOFI**.*

Si Comunica che in questi giorni, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **sta recapitando l'avviso di pagamento** relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno **2021**.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 28 Febbraio p.v.