



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Sussidio per Collegi inoccupati
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. ECM: corsi FAD gratuiti

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Che impatto può avere il fumo sulla vita sessuale?
5. Il diabete è ereditario?
6. Cuffia dei Rotatori: cosa fare quando si Infiamma?



Prevenzione e Salute

7. Flusso Mestruale abbondante: cosa possiamo fare?
8. Come si cura la carie?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Die 'e fà e po' l'accoppia

COME SI RICONOSCE IL RAFFREDDORE DA ALLERGIA NEI BAMBINI?

Il raffreddore da allergia e il raffreddore classico sono facilmente individuabili anche nei bambini osservando la mucosa, il tipo di starnuti e la congiuntivite.



LA MUCOSA:

nel raffreddore da infezione batterica la mucosa nasale è arrossata e nelle fosse nasale si evidenzia muco denso, giallastro e talvolta anche verdastro e visibile anche a occhio nudo mentre nella **rinite allergica la mucosa nasale è biancastra** e si ha una secrezione che è "lucente", sierosa, infatti se il paziente si soffia il naso il fazzoletto è come se si bagnasse, il naso "gocciola".

TIPO DI STARNUTI: nel raffreddore comune infettivo gli starnuti sono rari, distanziati uno dall'altro mentre nella **rinite allergica sono "a salve" cioè tutti insieme, uno dopo l'altro.**

STROFINAMENTO NASO: nel raffreddore comune lo strofinamento nasale è meno presente rispetto a quello presente nella rinite allergica.

CONGIUNTIVITE: durante il raffreddore comune può associarsi un interessamento oculare che peraltro è più frequente in corso rinite allergica e in tal caso si ha presenza di **arrossamento oculare, prurito oculare e secrezione oculare sierosa**, in pratica il bambino ha come una **lacrimazione intensa continua.** (Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE

Flusso Mestruale abbondante: cosa possiamo fare?

Secondo alcuni psichiatri se questa condizione è costante potrebbe essere «patologica». Ma il rischio è di medicalizzare situazioni normali

Il ciclo mestruale è diverso da donna a donna, può avere durata, sintomatologia e creare fastidi differenti. Alcune donne hanno cicli irregolari, altre sono puntualissime; alcune hanno mestruazioni leggere e poco dolorose, altre tutto il contrario.

Come comportarsi in caso di mestruazioni particolarmente abbondanti? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa [Letizia Cannata](#), ginecologa di Humanitas Mater Domini.

Le alterazioni del ciclo mestruale

L'alterazione del ciclo mestruale comprende diverse anomalie, a seconda di cosa, effettivamente, è alterato.

Tra le **anomalie del ritmo** delle mestruazioni abbiamo l'oligomenorrea (cicli che ritardano), la polimenorrea (cicli anticipati) e l'amenorrea (assenza del ciclo).

Tra le **anomalie della presentazione** indichiamo la metrorragia (perdita anomala inaspettata) e le menometrorragie (perdite tra i cicli e mestruazioni lunghe).

Tra le **anomalie della quantità**, infine, indichiamo

- l'**ipomenorrea** (mestruazioni scarse),
- l'**ipermenorrea**
- la **menorragia**.

La menorragia

Possiamo dire che un ciclo è "regolare" quando le mestruazioni arrivano ogni 25-31 giorni e durano dai 3 ai 7 giorni massimo.

Quando le perdite mestruali sono particolarmente prolungate e durano più di una settimana, parliamo di **menorragia**. Quando il flusso è particolarmente abbondante, invece, parliamo di **ipermenorrea**.

Le cause dell'alterazione del flusso mestruale

La menorragia dipende da numerosissime cause, può essere associata all'assunzione di farmaci particolari o a qualche malattia specifica: endometriosi, fibroma uterino, disturbi alla tiroide, solo per fare qualche esempio. La visita ginecologica escluderà o confermerà l'eventuale diagnosi.

Il ciclo mestruale, inoltre, è regolato dall'ipofisi e dall'ipotalamo. Uno squilibrio ormonale o un malfunzionamento di queste ghiandole potrebbe essere una delle cause di un flusso abbondante e, spesso, doloroso.

Quali sono i "rimedi" per il flusso mestruale abbondante?

La prima cosa da fare, in caso di flusso mestruale abbondante, è certamente **rivolgersi a uno specialista**. Bisogna conoscere la causa del disturbo, per poter capire quale trattamento e quale terapia sia il caso di mettere in gioco.

A volte può bastare un antinfiammatorio per alleviare il dolore, altre volte la pillola potrebbe avere un ruolo decisivo nel ridurre non poco il flusso.

La "dieta ideale" delle donne con flusso abbondante

Un flusso abbondante e la relativa perdita ematica potrebbero causare l'insorgenza di **anemia da carenza di ferro**. Sarà la ginecologa di fiducia a consigliare una dieta con un **giusto apporto di ferro** che preveda, se necessario, l'assunzione di **integratori**. (Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

IL DIABETE È EREDITARIO?

Chi soffre di diabete potrebbe temere di trasmettere la malattia ai propri figli, così come coloro che hanno genitori diabetici potrebbero essere spaventati all'idea che, un giorno, la malattia possa colpire anche loro.

Ma funziona veramente così? Il diabete è una malattia ereditaria?

Ne abbiamo parlato con il dottor [Marco Mirani](#), diabetologo di **Humanitas**.

La storia familiare influisce sul rischio e sulla predisposizione, non sull'ereditarietà

Il diabete mellito è una malattia cronica caratterizzata da un eccesso di zuccheri (glucosio) nel sangue, nota come iperglicemia.

Esistono vari tipi di diabete:

i principali sono il diabete di tipo 1 e il diabete di tipo 2.

Il primo compare di solito prima dei 30 anni, in particolare nell'infanzia:

- è causato da un anomalo comportamento del sistema immunitario, che distrugge le cellule del pancreas che producono insulina.



Esistono evidenze che questa distruzione potrebbe essere avviata da un'infezione virale.

Il diabete di tipo 2 invece compare quasi sempre in età adulta e, in un caso su tre, in persone ipertese e in sovrappeso. Sebbene negli ultimi anni la fisiopatologia abbia messo in luce meccanismi causali complessi, classicamente il diabete di tipo 2 si ritiene causato da 2 meccanismi:

1. il primo è l'insulino-resistenza, ossia una difettosa azione dell'insulina, per cui le cellule non riescono ad utilizzare correttamente il glucosio;
2. il secondo è il difetto della secrezione pancreatico di insulina.

È importante fare chiarezza:

- **non si eredita il diabete, ma la predisposizione ad ammalarsi.**
- **L'eredità dei propri genitori non è sufficiente, da sola, a far comparire un diabete di tipo 2.**

Occorre che siano presenti contemporaneamente altre circostanze perché la predisposizione ereditaria emerga e favorisca lo sviluppo della malattia.

I fattori di rischio classici che contribuiscono allo sviluppo del diabete sono:

- diete troppo ricche di zuccheri semplici,
- l'obesità,
- la sedentarietà,
- l'ipertensione,
- l'eccesso di grassi nel sangue,
- l'avanzare dell'età.

Pertanto si raccomanda di **eseguire uno screening regolare, a partire dai 40 anni di età**, mediante un semplice esame del sangue che determini la glicemia plasmatica in coloro che hanno familiarità di primo grado per diabete tipo 2 o che presentino almeno uno di questi fattori di rischio. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Cuffia dei Rotatori: cosa fare quando si Infiamma?

La **spalla** è una delle articolazioni più complesse del nostro organismo, la cui funzionalità deriva dall'interazione di diverse articolazioni che si muovono in sincronia, consentendoci diversi movimenti del braccio.

In questo contesto, la cuffia dei rotatori si fa fondamentale. Ma cosa fare e come comportarsi quando si infiamma?

Cos'è la cuffia dei rotatori?

La cuffia dei rotatori è il complesso dei **quattro muscoli** (con i rispettivi tendini):

- *sottoscapolare, sovraspinato, sottospinato* e piccolo rotondo) che ha il compito di **mantenere stabile l'articolazione tra scapola e omero**, nonché di permettere il movimento dell'articolazione della spalla nei vari piani dello spazio.

La cuffia dei rotatori è una zona di "raccordo" estremamente importante, poiché senza il movimento di questi muscoli, la spalla non funzionerebbe come dovrebbe con comparsa di dolore, di limitazione sia di forza che di movimento e anche possibile instabilità.

La cuffia dei rotatori può infiammarsi quando si infiamma uno (o più) tendini che la costituiscono, oppure si può avere anche una borsite se l'infiammazione riguarda una delle borse, ossia le piccole "sacche" con un contenuto fluido che servono a diminuire gli attriti durante i movimenti.

Infiammazione della cuffia dei rotatori: cause e sintomi

L'infiammazione della cuffia dei rotatori può essere causata da **traumi**, dalla **ripetizione eccessiva di movimenti** che risultano stressanti per l'articolazione, ma anche dalla **naturale degenerazione delle fibre dei tendini**, dovuta all'età o alla postura o da un movimento improprio.

Spesso dipende dalla collaborazione di uno o più fattori.

L'infiammazione è caratterizzata da dolore, presente sia a riposo, sia in movimento, che causa a sua volta una limitazione nell'esecuzione di alcuni movimenti.

Al dolore si aggiunge la debolezza muscolare della spalla e la perdita di ampiezza nei relativi movimenti.

Il dolore tende ad acuirsi nelle ore notturne.

Cosa fare quando si infiamma la cuffia dei rotatori?

Spesso, soprattutto se l'infiammazione è causata da uno sforzo eccessivo, il **riposo** risulta essere la prima modalità risolutiva. Se non dovesse bastare, si può fare ricorso

- a **farmaci antinfiammatori**
- a **terapie fisioterapiche**.

Nei casi selezionati, terapie fisiche come un ciclo di **onde d'urto focali** possono essere un'ulteriore soluzione. **In meno dell'1% dei casi, solitamente, si fa ricorso alla chirurgia.**

In ogni caso, sarà lo specialista di riferimento a indicare il trattamento migliore, a seconda della situazione che si troverà di fronte.

Si può prevenire l'infiammazione?

Si possono diminuire le possibilità di un'infiammazione e di una lacerazione traumatica alla cuffia dei rotatori esercitando regolarmente la spalla per mantenere flessibilità e forza della muscolatura e facendo attenzione agli sforzi che riguardano l'articolazione fra spalla e omero.

Quando si inizia a sentire fastidio all'articolazione, è bene **non sottovalutare la sintomatologia**, e in caso di persistenza dopo un breve periodo di riposo, sottoporsi a **visita medica specialistica**, prima di avere danni più severi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

COME SI CURA LA CARIE?

*La carie è una malattia dentale multifattoriale caratterizzata, nella fase iniziale, dalla **distruzione della parte più esterna e dura del dente (smalto)**.*

Se non trattata, la carie continuerà ad attaccare, fino a colpire gli strati più profondi del dente, causando sintomatologie dolorose e, in alcuni casi, la perdita del dente stesso.

Come trattare, quindi la carie?

Le cinque classi di carie

Le carie sono classificabili in cinque classi, a seconda del grado di penetrazione nel dente.

1. **Iniziale:** la carie si mostra come una macchia biancastra sullo smalto, senza aver “bucato” la superficie sottostante. In questa fase, è reversibile.
2. **Superficiale:** La carie comincia a invadere la parte iniziale della dentina sottostante lo smalto, creando una cavità.
3. **Profonda:** la cavità interessa la maggior parte del corpo dentinale.
4. **Penetrante:** la carie comincia a provocare una reazione da parte dell’organo pulpo-dentinale.
5. **Perforante:** la carie **provoca una lesione e un’esposizione pulpare**.

Carie: cause e sintomi: I sintomi della carie tendono a insorgere a partire dal secondo stadio: avremo **mal di denti, sensibilità dentinale, dolore lieve** quando si mangia o si beve qualcosa di particolarmente caldo o freddo. La carie non dà sintomi al primo stadio:

- per questo è molto importante sottoporsi alla **visita odontoiatrica due volte all’anno**.

Tra le cause, possiamo annoverare una scorretta igiene della bocca:

- *una bocca non pulita favorisce il deposito di placca dentale, così come il consumo eccessivo di bevande e cibi zuccherati. Il tabagismo, una salivazione ridotta e un’insufficiente resistenza del dente causata da fattori costituzionali, completano il quadro.*

Come prevenire la carie?: Una costante attività di prevenzione è la prima regola da seguire per contrastare la carie. Il processo è semplice, purché si faccia con costanza.

- *spazzolare i denti dopo ogni pasto, o almeno due volte al giorno;*
- *oltre a spazzolino e dentifricio, il filo interdentale e il collutorio più adeguato alla propria bocca;*
- *evitare il consumo di alimenti che tendono ad attaccarsi nei solchi dentali, caramelle e biscotti;*
- *evitare di assumere cibi e bevande zuccherate;*
- *Effettuare visite periodiche dal dentista;*
- *Utilizzare dei sigillanti dentali, ossia delle piccole pellicole da applicare sulla superficie masticatoria dei denti posteriori, che hanno lo scopo di chiudere le scanalature e le fessure tra un dente e l’altro.*

Come curare la carie?: Per curare la carie è necessario eliminare le parti necrotiche e chiudere le cavità formatesi con appositi materiali.

Tra i trattamenti, che dipendono dalla gravità della lesione, segnaliamo:

- il **trattamento al fluoro**, ottimo nel caso di carie iniziali;
- l’**otturazione**, che consiste nel riempimento dell’area dentale lesa con materiali appositi. È il metodo più utilizzato quando la carie non ha ancora intaccato la polpa dentaria;
- le **corone**, ossia dei rivestimenti fatti su misura che sostituiscono la parte più esterna del dente, chiamata appunto “corona”. Questo metodo si usa quando il dente risulta essere molto indebolito;
- la **devitalizzazione**, quando la carie raggiunge la polpa. La polpa viene rimossa e sostituita con appositi materiali, e il dente viene devitalizzato.
- la **rimozione del dente**, quando il danno è irreversibile. (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Destinazione del cinque per mille alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Destinazione 5x1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

Per l'anno 2021 è possibile destinare alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, **in sede di dichiarazione dei redditi**, una quota pari al **5 per mille dell'Irpef** destinata a finanziare attività di alto valore ed interesse sociale promosse dall'Ordine e dalle Associazioni di Volontariato che vedono impegnata la professione.

La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti.

Particolare attenzione sarà rivolta alla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

- ❖ **Un farmaco per Tutti,**
- ❖ **Una Visita per Tutti**
- ❖ **Un Tampone per Tutti.**

La Fondazione si **autofinanzia** ed è per questo che il primo partner a sostenerne le attività destinate all'aggiornamento e al progresso culturale di tutta la Categoria è il **Farmacista**.

E' per tali motivi che la Fondazione dei Farmacisti della Provincia di Napoli si rivolge agli iscritti per promuovere, in sede di dichiarazione dei redditi, la **raccolta del 5 per mille**.

Il **Codice Fiscale** da indicare nella dichiarazione per il finanziamento alla fondazione è:

CF09571771212 *Con il 5x1000, garantisci il Tuo patrimonio di Storia*

IL TUO
5X1000
PER TUTTI



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

AFFIDA IL TUO 5X1000
ALLA FONDAZIONE
ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI - ETS

CF09571771212

SOSTIENI I NOSTRI PROGETTI

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 2021.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2021 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 155,00 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

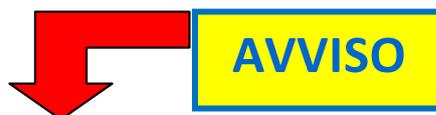
- *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

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)

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 (**fino ad un massimo di 30CF**), il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

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

ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.

Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2020, convertito con modificazioni dalla L. 148/2020, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2020, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
"AMR – One Health" ID Evento 305833 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	7,8
"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale" ID Evento 308348 –durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti" ID Evento 308346 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista" ID Evento 310908 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	9
"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio" ID Evento 311304 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	9