



## AVVISO

### Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Per il SESSO, dopo il parto ci vogliono 6 settimane per ricominciare
4. I 10 controlli salva-salute dell'uomo (per tutta la vita)



#### Prevenzione e Salute

5. Non fare sport è pericoloso quanto il fumo, il diabete e le malattie cardiache
6. Cosa succede al tuo corpo se manca la vitamina B12
7. Le gengive sanguinano? attenti alla caduta dei denti

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

**O peggio surdo è chillo can un vò sèntere**

## Per il SESSO, dopo il Parto ci vogliono 6 Settimane per Ricominciare

*Ancora un mese e mezzo. Dopo il parto le donne tornando ad avere rapporti sessuali completi con il partner dopo sei settimane.*

Circa una su due, il 41%, in un campione di 1.507 neomamme alla prima gravidanza, aspetta fino a tanto per riprendere il sesso vaginale, secondo quanto riportato in uno studio pubbl. su *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* dove è stato esaminato l'attività sessuale di mamme "debuttanti", al primo figlio, individuando le differenze in base al tipo di parto, **naturale o cesareo**, il trauma perineale, cioè se le donne erano state sottoposte al taglio chirurgico del perineo o a una lacerazione poi suturata, fattori che ovviamente hanno una decisiva influenza fisica e psicologica sull'intesa sessuale. **All'atto pratico, dopo sei settimane dal parto il:**



- 41% delle donne ha ripreso l'attività sessuale completa,
- 65% dopo otto settimane,
- 78% dopo dodici settimane.
- 15% deve aspettare ben sei mesi per ricominciare a fare sesso
- 6% di donne che aspetta più di sei mesi per un nuovo rapporto sessuale.

Anche l'età della neomamma è una variabile importante, le donne tra 18 e 24 sono più veloci nel recupero, rispetto alle mamme più attempate.

Un fattore discriminante è la tipologia di parto: *le donne che hanno avuto un cesareo, una episiotomia o una lacerazione suturata hanno una probabilità più lenta di ritrovare l'intimità precedente al parto*, tra il 35% e il 42% dopo sei settimane, mentre le donne che hanno partorito naturalmente senza conseguenze sul perineo che riprendono entro il mese e mezzo ad **avere rapporti sessuali sono ben 6 su 10.**

(Salute sole 24)

**SCIENZA E SALUTE**

# I 10 CONTROLLI SALVA-SALUTE DELL'UOMO

## (per tutta la vita)

*La persona che ha avuto un episodio di vertigine parossistica posizionale solitamente descrive le proprie sensazioni come un forte giramento di testa quando si corica, si gira nel letto o si alza.*

### No al fumo

Il fumo è strettamente correlato al tumore della vescica, al tumore del polmone e alle disfunzioni sessuali.



### Attenzione al sangue nelle urine

La presenza di sangue nelle urine a volte può essere una spia di tumore delle vie urinarie, è perciò un segnale da non sottovalutare ed è opportuno rivolgersi all'urologo.

### Autopalpazione

L'autopalpazione dei testicoli, da eseguire almeno una volta al mese, deve essere imparata già da giovanissimo: consente infatti di individuare precocemente noduli del testicolo ma anche patologie benigne.

### Attenzione alle malattie sessualmente trasmissibili

È indispensabile usare il preservativo nei rapporti sessuali e rivolgersi all'urologo se si notano alterazioni dei genitali. Alcune infezioni possono compromettere la fertilità



### Tanta acqua

Bere tanto, almeno 1,5/2 litri d'acqua al giorno, serve per diluire le urine e ridurre il rischio di formazione di calcoli urinari.

### Mangiare sano

Una corretta dieta riduce il rischio di calcoli delle vie urinarie, prostatiti, cistiti e disfunzioni sessuali.



### Attività fisica

Le persone obese hanno un maggior rischio di formare calcoli urinari e sviluppare forme più aggressive di tumore prostatico; la sedentarietà deve esser perciò combattuta, fin dall'adolescenza.



### Occhio a pressione e glicemia

Diabete e ipertensione sono fra le maggiori cause di insufficienza renale e di disfunzioni sessuali.

### Attenzione alle disfunzioni sessuali

Non solo perché vanno risolte per una soddisfacente vita sessuale, ma anche perché spesso sono un campanello d'allarme che anticipa patologie cardiovascolari.

### No alle droghe

Anche le droghe tipo cannabis peggiorano la fertilità e la funzione sessuale (*Salute, Corriere*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# NON FARE SPORT È PERICOLOSO quanto il FUMO, il DIABETE e le MALATTIE CARDIACHE

*Sappiamo tutti che l'esercizio fisico aiuta a vivere più a lungo.*

Un nuovo studio ha fatto un ulteriore passo avanti in questo senso, scoprendo che uno **stile di vita sedentario** è pericoloso per la salute almeno come quanto avere patologie quali il **diabete** e le **malattie cardiache** o altri comportamenti altamente a rischio come fumare.

I risultati della ricerca condotta dai cardiologi della Cleveland Clinic sono stati definiti estremamente sorprendenti dagli stessi medici, che hanno affermato che non allenarsi ha una prognosi uguale o peggiore, per quanto riguarda la morte prematura, all'essere ipertesi, diabetici o fumatori abituali.

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista *JAMA Network Open*.

Ne abbiamo parlato con la professoressa [Daniela Lucini](#), Responsabile di Medicina dell'esercizio di Humanitas.



## **L'ESERCIZIO FISICO DA PRESCRIVERE COME MEDICINA**

Sono molti medici ormai a sostenerlo: lo sport dovrebbe essere prescritto come medicina per la cura e la prevenzione di moltissime patologie.

I ricercatori hanno studiato retrospettivamente 122.007 pazienti che sono stati sottoposti a test con tapis roulant alla Cleveland Clinic tra il 1 gennaio 1991 e il 31 dicembre 2014 per misurare l'associazione tra i **tassi di mortalità** generale (per tutte le cause) e il **fitness cardiorespiratorio**.

Quelli con il più basso tasso di esercizio fisico erano il 12% dei partecipanti.

“Le malattie cardiovascolari e il diabete sono le malattie più costose negli Stati Uniti – ha affermato il dottor Jordan Metz, medico di medicina sportiva presso l'ospedale di chirurgia speciale e autore del libro “The Exercise Cure -”.

Spendiamo più di 200 miliardi di dollari all'anno per curare queste malattie e le loro complicanze. Piuttosto che pagare somme enormi per il trattamento della malattia, dovremmo incoraggiare i nostri pazienti e le comunità ad essere attivi ed esercitarsi quotidianamente”.

## **LO SPORT ALLUNGA LA VITA**

Il fitness porta a una vita più lunga e più felice. I pazienti hanno spesso **timore di sottoporsi ad uno sforzo troppo intenso** ma questo spesso è un fattore sopravvalutato.

La quantità e la qualità dell'esercizio fisico consigliata è un qualcosa che è bene discutere con uno specialista, ma in generale è bene tenere presente che i benefici dell'esercizio fisico sono validi in tutte le età, sia negli uomini che nelle donne, tanto più in bambini e ragazzi.

E' molto più pericoloso non fare nulla, che allenarsi in un modo scorretto. Anche se è importante farlo sempre secondo il proprio stato di salute e l'età.

L'esercizio fisico inoltre non fa bene solo al corpo, ma anche alla mente.

Confrontando un soggetto che non fa molto esercizio fisico con qualcuno che fa esercizi regolarmente, **il rischio per la salute per il primo soggetto è superiore del 390%**.

“Siamo fatti per camminare, correre, fare esercizio fisico – hanno concluso i medici che hanno condotto la ricerca americana -”.

Si tratta solo di alzarsi e muoversi”. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****COSA SUCCEDDE al TUO CORPO se MANCA la VITAMINA B12**

*Quantità scarse di questa vitamina possono essere all'origine di diversi problemi. A rischio soprattutto chi prende a lungo certi farmaci, ad esempio per colesterolo, diabete o contro l'acidità di stomaco*

È conosciuta come la **vitamina «dei vegani»**, quella che rischia di scarseggiare se si escludono del tutto dalla dieta gli alimenti di origine animale.

Ma i deficit di vitamina B12 sono possibili anche in altre situazioni, meno note: *un caso è la terapia cronica con alcuni farmaci, come*

- *gli antiepilettici, i fibrati per il colesterolo alto, la metformina per il diabete*
- *i diffusissimi antiacidi utilizzati per ridurre l'acidità gastrica, per esempio l'omeprazolo.*

**PROBLEMI SERI**

Tutti questi medicinali interferiscono con l'assorbimento della vitamina B12, che avviene principalmente nello stomaco, e se sono utilizzati per lunghi periodi possono portare a un'insufficienza più o meno consistente che è rischiosa per la salute e ha conseguenze negative in qualche caso poco conosciute: uno studio pubblicato sul *Journal of Bone and Mineral Research*, per es., ha dimostrato una correlazione fra la carenza di vitamina B12 e una riduzione significativa della massa ossea, con un incremento del pericolo di osteoporosi.

Poca vitamina B12 si associa anche a un rischio di depressione doppio rispetto a chi non ha deficit:

- ❖ *questa vitamina è infatti essenziale per il **benessere del sistema nervoso** e quando scarseggia può provocare disturbi di memoria e cognitivi.*

Inoltre, se c'è poca B12 i globuli rossi si ingrossano e il trasporto del sangue non è più efficiente:

- ❖ *il risultato è un'anemia che porta a sintomi molto comuni come stanchezza e debolezza muscolare, ma anche ulcere all'interno della bocca, lingua arrossata e dolente, disturbi della visione e dell'andatura, fomicolii.*

Una carenza grave può dare problemi di sterilità o complicazioni in gravidanza, per questo le donne in età fertile dovrebbero assicurarsi un buon apporto di vitamina B12. Che però è essenziale per tutti.

**«MODERNA PELLAGRA»**

Purtroppo le carenze sono sempre più frequenti per la diffusione di scelte alimentari che escludono del tutto dalla dieta i prodotti animali, i più ricchi di vitamina B12: così il *British Medical Journal* di recente ha parlato di «moderna pellagra» riferendosi alla carenza di B12, raccontando il caso di una vegana arrivata in ospedale a Melbourne con i segni sulla pelle di un deficit molto grave, da ampie placche cutanee a ferite che non guarivano. Può essere difficile accorgersi della carenza, perché i sintomi compaiono spesso quando il deficit è considerevole; tuttavia secondo l'*US Preventive Task Force* uno screening per valutare i livelli di vitamina non è necessario, a meno di non appartenere a una categoria a rischio perché, appunto, per esempio si è vegani, si usano in cronico farmaci che influenzano l'assorbimento della vitamina o si hanno più di 75 anni di età.

La buona notizia è che nella maggior parte dei casi basta una dieta equilibrata per non avere problemi, anche perché secondo un recente studio **la vitamina assunta coi cibi, anche quelli fortificati con B12, è meglio della B12 presa sotto forma di integratore.**

Una buona quantità di B12 si trova in cibi di derivazione animale come *carne, uova, latte e latticini, ma anche nelle vongole o in pesci come sardine, tonno o salmone*; per i vegani un'opportunità arriva dagli alimenti fortificati con vitamina B12, come i cereali o il latte di soia. (*Salute, Corriere*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## LE GENGIVE SANGUINANO? ATTENTI ALLA CADUTA DEI DENTI

*La parodontite è innescata dalla placca batterica: una nuova classificazione valuterà meglio l'evoluzione della malattia nel singolo paziente.*

UN LIEVE sanguinamento gengivale spesso sottovalutato, che però può essere un campanellino d'allarme per lo sviluppo, in futuro, della **parodontite**:

❖ **una malattia innescata dalla placca batterica in grado di portare alla perdita dei denti.**



Ogni anno, infatti, 400 mila italiani sviluppano una parodontite, per 8 milioni è grave, tre milioni rischiano per questo di perdere i denti. Per individuarli nel modo migliore, è stata sviluppata una nuova classificazione delle malattie parodontali che ha non solo l'obiettivo di rendere la diagnosi più precisa, ma di prevedere come la malattia del singolo paziente potrà evolversi nel tempo.

“Si tratta di una **malattia infettiva-infiammatoria** che determina uno stato di infiammazione delle gengive e che progressivamente conduce alla perdita dell'osso di supporto delle radici dei denti”.

### I SINTOMI

Ma quali sono i sintomi? Anche solo un *lieve sanguinamento gengivale*, spontaneo o rilevato dopo lo spazzolamento dei denti, può essere un importante segno da non sottovalutare, anche se per i fumatori l'autodiagnosi è più difficile perché le gengive tendono a sanguinare di meno.

“Circa il 90-95% della popolazione ha una forma di gengivite, sebbene non in tutti i casi si svilupperà la parodontite, è vero il contrario, cioè che tutte le parodontiti hanno inizio da una gengivite”.

Come conseguenza dell'infiammazione, le gengive, infatti, si retraggono e si formano le cosiddette tasche **parodontali, dove si annidano i batteri**. Nelle forme gravi i sintomi sono più evidenti:

“sicuramente lo spostamento e la mobilità dentale, ma anche l'alitosi, ha un ruolo chiave”.

La causa principale della malattia è la **placca batterica**, ma a questa si aggiunge una suscettibilità individuale: è stata dimostrata una certa familiarità, ma lo stile di vita riveste un ruolo importante.

### GLI EFFETTI

In assenza di trattamenti adeguati, la malattia progredisce lentamente fino alla caduta dei denti.

Gli effetti sono invalidanti non solo a livello funzionale, ma emotivo.

“L'impatto sulla vita quotidiana - è notevole: se alcuni denti si muovono o addirittura sono caduti, diventa difficile anche parlare o mangiare”.

Nei giovani la causa più frequente della perdita dei denti è la carie, mentre dopo i 40 anni la responsabile è la parodontite: ma, mentre nel caso della carie l'osso e la gengiva non subiscono danni, nel caso della parodontite i denti cadono proprio per la distruzione dell'osso che circonda le radici di questi ultimi.

Diversi studi hanno dimostrato una forte correlazione tra la parodontite, le malattie cardiocircolatorie dovute all'aterosclerosi e il diabete”.

### LA NUOVA CLASSIFICAZIONE

Purtroppo la parodontite può progredire e aggravarsi senza quasi accorgersene: è, infatti, una malattia subdola che spesso viene rilevata soltanto in una fase avanzata, cioè quando i denti cominciano a muoversi o a spostarsi. Ma la nuova classificazione delle malattie parodontali - mira proprio a migliorare la diagnosi e a identificare il rischio di progressione della malattia.

“Per la prima volta - abbiamo una classificazione universalmente riconosciuta che permette di catalogare i vari **stadi della parodontite** dal più grave al meno grave e, tenendo conto anche di tutte le altre caratteristiche del singolo paziente, come eventuali malattie o fattori di rischio tra cui il fumo e il diabete, consente di avere un quadro dell'evoluzione possibile della malattia”. (*Salute, Repubblica*)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



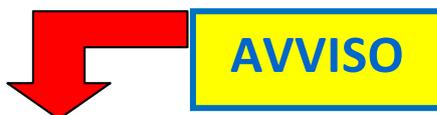
*E' in riscossione la quota sociale 2022 .*

Si Comunica che l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli sta ,  
**recapitando l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per  
l'anno 2022.

**Il pagamento sarà possibile effettuare entro il 31 Marzo p.v.**

### Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

*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 nell'anno **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](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)**

# Continua la Solidarietà Sanitaria Conflitto Ucraino - Russo: “Non lasceremo soli i Popoli colpiti dalla Guerra”



*Farmaci donati attraverso il Progetto **Un Farmaco per Tutti** e attraverso la donazione delle Farmacie*

La **PROSSIMA SETTIMANA** partirà il secondo carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

**❖ oltre 105mila di euro in aiuti umanitari.**

La raccolta è stata promossa nell'ambito del progetto "Un Farmaco per tutti" condiviso con **Federfarma Napoli**.

*"Abbiamo accolto il prima possibile l'appello del console generale dell'Ucraina **Maksym Kovalenko** che ho incontrato a Napoli e, in tre giorni, abbiamo raccolto farmaci, dispositivi sanitari e alimenti - ha detto **Vincenzo Santagada**, Presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e Assessore alla Salute del Comune di Napoli - **Continueremo così ogni settimana** e daremo seguito al patto siglato con il consolato per la somministrazione di farmaci gratuiti".*



**Si ringrazia la Luigi Guacci spa per il prezioso contributo**



Un GRAZIE immenso a tutti i Volontari che oggi si sono alternati senza sosta dalle **10 di questa mattina fino alle 22.30** nella sede del progetto

**UN FARMACO PER TUTTI** per allestire i farmaci e i dispositivi che partiranno per l'Ucraina nei prossimi giorni.

Una giornata di intenso lavoro che ha visto anche la presenza del sen. **Carlo Sarro** nella sede del progetto che ha ringraziato i Volontari per l'impegno profuso nelle attività di volontariato a sostegno del popolo Ucraino.



# ORDINE: XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca Precoce Semiautomatica

Il corso "BLS-D" abilita alle manovre rianimatorie e all'impiego del Defibrillatore semi-Automatico Esterno. I corsi rivolti ai Farmacisti sono accreditati presso il Min. della Salute per il Programma ECM (10 Crediti).

Il corso sarà coordinato da:

- ❖ Prof. Maurizio Santomauro
- ❖ Dott.ssa Carla Riganti

**Obiettivo del corso:** Acquisire le conoscenze e le capacità operative relative alla rianimazione cardiopolmonare mediante l'applicazione del *Basic Life Support* e della defibrillazione precoce. Sarà consegnato ad ogni partecipante un attestato di frequenza al corso.

Il superamento del corso autorizza all'uso del Defibrillatore semiautomatico.

Il corso si articola in due parti secondo quanto riportato nella seguente Tabella:

- ❖ la I° parte sarà rivolta agli aspetti teorici
- ❖ la II° parte prevede la suddivisione dei partecipanti in due gruppi; saranno effettuate **esercitazioni pratiche** ed **individuali** sul manichino.

## COME PARTECIPARE:

1. Inviando un messaggio whatsapp di conferma alla partecipazione  
oppure
2. Inviando una e-mail all'indirizzo: [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)



**LUOGO :** i corsi inizieranno alle ore 21.15 e si terranno presso la sede dell'Ordine

Data	Argomento	C.F.
Mercoledì 6 Aprile ore 21.15 (XV° Edizione, I° Parte)	<b>Teoria:</b> : Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	10
Venerdì 22 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	<b>I° Gruppo – Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	
Venerdì 29 Aprile (XV° Edizione, II° Parte)	<b>II° Gruppo - Pratica:</b> Corso (BLS-D) Teorico Pratico di rianimazione cardio-polmonare e defibrillazione cardiaca precoce semiautomatica	