



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Se i DENTI sono malati il CUORE ne soffre”, Vero o Falso?
4. 5 odori del corpo strani che possono indicare problemi di salute.



Prevenzione e Salute

5. Lo stress aumenta con il caldo. Colpa dell'ormone
6. Fare sport all'aperto quando l'aria è inquinata è pericoloso per la salute.

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.



Proverbio di oggi.....

Durmi' ca 'a zizza 'mmocca

“Se i DENTI sono malati il CUORE ne soffre”, Vero o Falso?

*Molti credono che quando i **denti** sono malati, la **salute** di tutti gli altri organi e in particolare quella del **cuore** non ne siano influenzata. Vero o falso?*

“**FALSO**. Esiste un rapporto stretto tra infiammazione dei tessuti che sostengono i **denti**, la **parodontite**, e le malattie sistemiche che coinvolgono la **salute** di tutto l'organismo ma in particolare quelle che si riferiscono al **cuore**.

Basti pensare che ai pazienti affetti da **parodontite**, proprio perché ha dimostrato aumentare il rischio di malattie cardiache, si suggerisce di seguire scrupolosamente le regole d'igiene orale anche per evitare che i batteri dalla bocca entrino nella circolazione sanguigna e di conseguenza nei vari distretti del corpo umano –.

L'**endocardite**, ovvero l'infiammazione dei tessuti che rivestono le cavità interne del **cuore** comprese le valvole cardiache, ad esempio, ha tra i suoi fattori di rischio proprio la **parodontite**.

Inoltre l'infiammazione dei legamenti di supporto dei **denti** può riflettersi anche a livello periferico. Prestare più attenzione alla **salute dei denti** significa quindi aiutare anche il **cuore** a mantenersi in **salute**. Non solo.

La salute del **cuore** dipende sì da una corretta igiene orale da cui non si può prescindere, ma è anche una questione di stili di vita poiché influenzano la **salute dei denti** e della bocca.

Pertanto, seguire una dieta equilibrata, ridurre il consumo di bevande zuccherate e alcoliche, ma anche evitare il fumo perché, soprattutto nei soggetti predisposti, il fumo, riscaldando la bocca, aumenta il rischio di disturbi al cavo orale, **parodontite** inclusa, con ripercussioni sulla **salute di denti e cuore**.” (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

5 ODORI DEL CORPO STRANI CHE POSSONO INDICARE PROBLEMI DI SALUTE

Un odore del corpo anomalo potrebbe nascondere vari problemi di salute: ecco tutti i segnali da tenere in debita considerazione.

Svegliarsi con **l'alito cattivo** o avere le ascelle maleodoranti dopo un allenamento è considerato normale, ma ci sono alcuni **odori del corpo** strani che potrebbero segnalare che si ha un **problema di salute**, quindi mai da ignorare.

Se in generale si nota un **odore corporeo** più forte del solito, è sempre una buona idea rivolgersi al proprio medico di fiducia, ma ecco



5 segnali che potrebbero suggerire delle condizioni da monitorare. Innanzitutto:

l'odore del **cuoio capelluto**.

Se è maleodorante come una vecchia scarpa, come della muffa o come un cane bagnato, potrebbe essere indicativo di un'infezione batterica o fungina.

Le cause dell'alitosi sono varie: dalla scarsa igiene dentale alle malattie gengivali, passando per quel pasto troppo pesante che si è consumato a pranzo.

Ma chi si lava i denti regolarmente e ha l'**alito sgradevole** comunque, allora potrebbe avere un problema specifico che vale la pena approfondire.

Se il **sudore** delle ascelle ha un odore orribile, potrebbe essere indicativo di un problema di stress, mentre se le **parti intime** della donna sono particolarmente maleodoranti - nonostante una accurata igiene - si potrebbero essere manifestate infezioni o la *clamidia*.

Sicuramente, la scelta migliore è quella di rivolgersi a un ginecologo.

Poi, l'**urina** è puzzolente?

La **minzione** non ha mai un buon odore, ma non dovrebbe nemmeno essere insopportabile. Se è strano, simile a quello dell'ammoniaca, ed è accompagnato tipicamente da una sensazione di bruciore, si potrebbe avere un'infezione delle vie urinarie come la cistite.

Anche in questo caso, occorre pianificare una visita dal ginecologo di fiducia.

Infine, i **piedi** particolarmente puzzolenti, il cui odore potrebbe essere simile a quello del formaggio: questa condizione potrebbe essere indicativa di un forte stress, di cambiamenti ormonali oppure è un potenziale sintomo di un fungo che cresce sullo strato superiore della pelle.

(Salute, La Stampa)

PREVENZIONE E SALUTE

LO STRESS AUMENTA con il CALDO. COLPA dell'ORMONE

Il Cortisolo varia non solo nel corso della giornata e in funzione del nostro umore, ma segue anche un andamento stagionale e tende ad aumentare nei mesi più caldi

Le giornate più lunghe, il sole e l'aria più calda invitano al buonumore eppure a volte ci sentiamo più nervosi del solito. Colpa del **cortisolo** che tende ad aumentare proprio quando arriva il caldo.

E non solo perchè il caldo può essere molto fastidioso, ma per colpa degli ormoni.

Lo studio, che è stato appena presentato a San Diego nel corso del meeting annuale dell'*American Physiological Society* (APS) ha, infatti, dimostrato che l'estate, e non l'inverno, è la stagione durante la quale è più probabile che ci siano livelli più alti nel sangue di ormoni dello stress.

- **IL CORTISOLO E LE SUE FLUTTUAZIONI**

Questo risultato contraddice l'idea che l'inverno, con le sue temperature rigide, sia più pesante da sopportare per l'organismo mentre l'estate è più gradita.

Il cortisolo, spesso definito come "*l'ormone dello stress*" perché viene rilasciato nel flusso sanguigno durante situazioni stressanti, aiuta a regolare i livelli corporei di zucchero, sale e liquidi.

Questo ormone aiuta anche a ridurre l'infiammazione ed è essenziale per il mantenimento della salute in generale.

I livelli di cortisolo sono generalmente più alti al mattino e diminuiscono gradualmente durante il giorno ed in particolare la sera per mantenere il giusto ritmo del sonno.

Malattia, mancanza di sonno e alcuni farmaci possono *influenzare i livelli di cortisolo* più delle normali fluttuazioni giornaliere.

- **LA RICERCA**

I ricercatori dell'Università di Scienze Mediche di Poznan, però, hanno scoperto ora che **i livelli di cortisolo** variano anche in base alle stagioni.

I ricercatori hanno studiato un gruppo di studentesse di medicina in due giorni separati in inverno e per due giorni di nuovo in estate.

Hanno prelevato campioni di saliva ogni due ore durante ciascun periodo di test - un ciclo completo di 24 ore - per misurare i livelli di cortisolo e i marcatori di infiammazione.

Le volontarie hanno anche completato un questionario sullo stile di vita, sulle loro abitudini di sonno, sul tipo di dieta che hanno seguito e i livelli di attività fisica.

Al termine, i ricercatori hanno rilevato che **i livelli di cortisolo sono stati** più alti quando i test sono stati eseguiti in estate. I livelli di infiammazione, invece, non sono cambiati significativamente tra le stagioni.

(Salute, Repubblica)



SCIENZA E SALUTE

CERVICALE, SFATIAMO I FALSI MITI

“Cervicale”, e tutti drizzano le antenne.

La **“cervicale”** è infatti uno dei disturbi comuni più temuti a tutte le età: è molto diffuso e interessa almeno il 10% della popolazione. Ma di **“cervicale”** si sa tutto? Quanto c'è di scientificamente valido e quanto appartiene invece alle credenze popolari?

COS'È LA CERVICALGIA?

Una corrispondenza dall'Italia della Bbc di qualche anno fa ironizzava bonariamente sul

fatto che la **“cervicale”** fosse un disturbo tipicamente nostrano, addirittura in inglese non c'è una parola equivalente.

Ebbene, **cervicale** non è altro che sinonimo di [cervicalgia](#).

«Un dolore alla zona **cervicale**, la parte di colonna vertebrale che decorre nel capo», risponde la dottoressa Lara Castagnetti, specialista in Medicina fisica e riabilitativa e osteopata dell'ospedale Humanitas.

«Per far chiarezza, diciamo che la **“cervicale”** o cervicalgia non è una diagnosi ma un sintomo di patologie che interessano le vertebre e i dischi vertebrali o i muscoli a tale livello».

Quali sono le cause della “cervicale”?

UN DOLORE “CERVICALE” PUÒ CAUSARE MAL DI TESTA?

«Il dolore nasce perché, ad esempio, si soffre di *artrosi o di ernie discali* oppure perché i muscoli si possono irrigidire a causa di posture errate.

Queste vengono assunte per lunghi periodi anche per “colpa” della tecnologia, con il capo chino e le spalle ricurve su smartphone e tablet».

«Le contratture muscolari possono accompagnarsi a una **cefalea di tipo tensivo**, non scatenarla.

Queste sono infatti frequenti in chi ha cefalea, ma non ne sono causa: *la cefalea tensiva è legata a una serie di tensioni non solo muscolari*», sottolinea la specialista.

Mamme e nonne spesso ripetono di non uscire con i capelli bagnati per evitare “colpi d'aria” e poi soffrire di **“cervicale”**. **Sono solo credenze popolari?** «Una persona in salute, che non soffre di stress o di disturbi come ernie discali, può stare al sicuro.

Se un soggetto ha l'artrosi o delle contratture muscolari, allora può risentire di uno sbalzo di temperatura. Un colpo d'aria o anche il cambio del tempo non provocano cervicalgia ma accentuano qualcosa che già c'è».

Anche lo stress rientra tra le cause della cervicalgia:

«La zona **cervicale**, più di altre, risente maggiormente dello stress. I muscoli delle spalle si contraggono e sono tenuti “in alto” per tanto tempo».

I trattamenti servono solo a risolvere le tensioni muscolari?

«La migliore terapia prevede un intervento su un doppio binario.

Oltre al rilascio muscolare, che si può ottenere con yoga o esercizi di stretching, si lavora anche sull'aspetto dello stress psicologico.

I trattamenti osteopatici, ad es., puntano proprio a diminuire l'iperattività della componente ortosimpatica del sistema nervoso autonomo che aumenta con lo stress e stimolare quella parasimpatica che invece è legata al rilassamento. Anche una semplice camminata di mezz'ora al giorno può lavorare sulla componente ortosimpatica e contrastare lo stress», conclude la dottoressa Castagnetti.



SCIENZA E SALUTE**FARE SPORT ALL' APERTO QUANDO L'ARIA È INQUINATA È PERICOLOSO PER LA SALUTE**

Praticare costantemente un'attività aerobica è essenziale se si vuole adottare uno stile di vita sano. Meglio ancora se all'aria aperta.

Ma l'**inquinamento atmosferico** e l'esercizio fisico en plein air possono essere una combinazione malsana.

Questo è particolarmente vero se si soffre di disturbi come asma e diabete, o se si hanno **problemi al cuore o ai polmoni**. I bambini piccoli, gli anziani e le persone che lavorano o si esercitano all'aperto possono essere particolarmente sensibili agli effetti dell'inquinamento atmosferico.

**Gli effetti collaterali dell'inquinamento**

Traffico automobilistico, polline da fiori, alberi e arbusti, polvere soffiata dal vento, fumo derivante da legna in fiamme o da macchinari agricoli. Anche quando non ci si allena, l'esposizione a tutti questi fattori che rendono poco pura l'aria che respiriamo può causare problemi di salute. La combinazione di inquinamento atmosferico ed esercizio fisico ha il potere di aumentare i potenziali problemi per la salute che esporsi a queste situazioni comporta. Durante l'attività aerobica di solito si inala più aria e si inspira più profondamente nei polmoni. Respirando con la bocca, l'aria che respiriamo generalmente non entra dai fori nasali, che normalmente filtrano le particelle inquinanti nell'aria. **I problemi di salute** associati all'inquinamento atmosferico includono:

- ❖ *Mal di testa; Irritazione degli occhi, naso e gola; Danni alle vie respiratorie;*
- ❖ *Aumento del rischio di sviluppare asma; Aumento del rischio di infarti e ictus*
- ❖ *Peggioramento dell'asma esistente o di altre condizioni polmonari*
- ❖ *Aumento del rischio di morte per tumore del polmone e malattie cardiovascolari*

Chi vive nelle grandi città è regolarmente esposto a livelli di inquinamento atmosferico ben oltre il limite raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Meglio quindi **ridurre al minimo l'esposizione** diretta all'inquinamento. Fare esercizi all'aria aperta ha però tali e tanti evidenti benefici per la salute che rinunciare ad allenarsi all'aria aperta non è comunque una soluzione: la ricerca ha dimostrato infatti che i benefici a lungo termine dell'esercizio regolare superano i rischi associati all'esposizione all'inquinamento atmosferico.

Allenarsi evitando di esporsi troppo all'inquinamento

Per rimanere il più sano possibile mentre ti alleni, concentrati sui modi per ridurre al minimo **l'esposizione all'inquinamento atmosferico**. Puoi limitare gli effetti dell'inquinamento atmosferico quando ti alleni in molti modi. Per es. monitorando i livelli quando si programma di allenarsi fuori e spostando l'allenamento in casa o in palestra quando l'aria è peggiore. I livelli di inquinamento atmosferico tendono ad essere **più elevati attorno all'ora di pranzo e nel pomeriggio**.

Meglio evitare di **andare a correre** all'ora di punta, specialmente se si corre vicino ad una strada trafficata. È probabile che i livelli di inquinamento siano i più alti entro 400 metri da una strada.

“Su questo tema **non è il caso di fare allarmismi**. Allenarsi all'aria aperta è una cosa buona, certo stando attenti ad evitare le vie più trafficate quando si fanno attività che richiedono una ventilazione maggiore. In generale alternare attività all'aria aperta come la corsa o la camminata ad attività come il nuoto o l'allenamento con le macchine per il potenziamento della forza in palestra resta la soluzione migliore”.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



XV Ediz. Corso di Rianimazione Cardio-Polmonare e Defibrillazione Cardiaca

Grandissima partecipazione, Mercoledì sera, alla prima parte del corso sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa cardiaca: uso del BLS.

Di seguito alcuni momenti della serata.



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

Ieri, **Giovedì 31 Marzo** è partito il **terzo** carico raccolto dall'Ordine dei Farmacisti di Napoli destinato all'Ucraina; nel primo carico donati farmaci, dispositivi e alimenti per bambini per

❖ **oltre 690 mila di euro in aiuti umanitari donati all'Ospedale Clinico di Kiev, Via Bohovutivska 1.**

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**".



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



E' in riscossione la quota sociale 2022 .

Si Comunica che il **pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 30 APRILE**

Cosa Fare se NON hai ancora ricevuto il bollettino

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo email:

info@ordinefarmacistinapoli.it

riportando nell'oggetto **esclusivamente** la dizione: **RAV_2022** completa dei seguenti dati:

Oggetto: **RAV_2022**

Cognome e Nome:

--	--

Cod. Fisc.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Email (**NO** PEC):

--

**Per coloro i quali hanno fatto già richiesta,
nei prossimi giorni sarà inviato via e-mail il bollettino di pagamento**