



## AVVISO

### Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Iperensione Arteriosa: un alto consumo di patate fa aumentare il rischio?
4. Che cosa è l'onicofagia?



#### Prevenzione e Salute

5. L'importanza della prevenzione nella salute della prostata
6. Impianto dentale: come si pulisce?
7. Cosa fare in caso di acidità e reflusso gastroesofageo?

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

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....  
**D'aprile non ti scoprire**

## Iperensione Arteriosa: un alto consumo di Patate fa Aumentare il Rischio?

*L'assunzione di almeno quattro porzioni di patate a settimana si associa a un maggior rischio di ipertensione arteriosa, mentre la sostituzione di un porzione di patate con una di ortaggi senza amido ridurrebbe il rischio di avere valori di pressione più alti;*

Queste sono le conclusioni di uno studio pubblicato sul *British Medical Journal*.

I dati presi in considerazione facevano riferimento all'apporto calorico, alla frequenza e modalità di consumo di **patate** e alla diagnosi di **ipertensione**. (*Salute, Humanitas*)



## Over75: PRESSIONE, la "MASSIMA" deve RIMANERE ENTRO i 120

*Non superare questo valore riduce del 33% il rischio di eventi cardiovascolari*

Con il passare degli anni, **mantenere i livelli massimi della pressione sanguigna entro i 120 mmHg** riduce il rischio di eventi **cardiovascolari**. Gli esperti hanno dimostrato che il valore di pressione sistolica pari a 140 mmHg, che negli Stati Uniti viene considerato come "nella norma", dovrebbe essere ridimensionato, almeno per gli anziani.

In **Italia**, invece, il valore di 120 mmHg viene ritenuto come "**soglia massima da non superare**", non soltanto per le persone in età avanzata, ma per l'intera popolazione. Lo studio ha dimostrato che le condizioni sanitarie dei partecipanti che avevano mantenuto i livelli pressori entro i 120 mmHg erano migliori. Rispetto agli altri questi soggetti correvano

➤ **del 33% d'incorrere in eventi cardiovascolari** (infarto, ictus). (*La Stampa*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# L'IMPORTANZA della PREVENZIONE nella SALUTE della PROSTATA

*I disturbi a carico della prostata non sono necessariamente legati alla tarda età, anche se questa falsa convinzione spesso porta i maschi a ritardare la visita urologica e a non sottoporsi a regolari controlli da giovani.*

La visita è necessaria sia per trattare i disturbi dell'apparato uro-genitale maschile, ma anche per prevenire e per individuare precocemente eventuali segnali di patologie gravi, come i **tumori dei testicoli e della prostata**, che possono comparire anche in giovane età.

La visita urologica gioca inoltre un ruolo importante nell'**educare i maschi a riconoscere i segnali da non sottovalutare** e ad adottare stili di vita in grado di mantenere in salute l'apparato genito-urinario.

## **Prostata: i sintomi da non sottovalutare**

Alterazioni e noduli a livello testicolare, scoperti con l'autopalpazione dei testicoli, possono essere segnali di patologie potenzialmente anche gravi, come i **tumori dei testicoli**.

I **sintomi da non sottovalutare** – perché potrebbero essere la spia di eventuali problematiche alla prostata che possono comparire anche in giovane età, soprattutto in caso di familiarità – sono:

- *bruciore*
- *perdite involontarie di urina*
- *urgenza o aumento della frequenza della minzione*
- *presenza di sangue nelle urine e nel liquido seminale.*

In presenza di segnali di disturbi è importante prenotare una visita urologica perché, ad esempio, nelle prime fasi i tumori della prostata sono spesso asintomatici e quando compaiono, in molti casi, la malattia è già diffusa.

“Se da una parte la visita urologica periodica è fondamentale per la prevenzione primaria e secondaria delle patologie dell'apparato genito-urinario maschile, dall'altra l'uomo può fare molto per mantenere la funzione e salute della sua prostata adottando semplici regole quotidiane, che riducono i fattori di rischio”.

## **Disturbi alla prostata: quali sono i fattori di rischio?**

Tra i principali fattori di rischio per le patologie e i disturbi alla prostata possiamo indicare il sovrappeso, l'obesità e la sedentarietà.

Per questo è importante, al fine di garantire il benessere di prostata e apparato urogenitale in generale, **non sottovalutare l'attività fisica regolare aerobica**, come ad es. camminare, nuotare o correre, 5 giorni su 7 per almeno 30 minuti, anche per chi ha fastidi o disturbi del tratto urinario;

**la dieta per il controllo del peso o per la perdita di peso**, laddove necessario.

Inoltre, un'adeguata idratazione con almeno 2 litri d'acqua al giorno è la base del benessere del tratto urinario.

Una dieta di tipo mediterraneo, ricca di vegetali, legumi, carni bianche e pesce, frutta, e povera di grassi animali, insaccati, carni rosse e formaggi, ha un ruolo protettivo nei confronti di molte patologie anche oncologiche ed è utile per salvaguardare la salute intestinale che può ripercuotersi negativamente sulla prostata; in presenza di **disturbi urinari** è bene diminuire il *consumo di cioccolato, birra, caffè e superalcolici, oltre a spezie e cibo piccante*.

Per quanto riguarda le abitudini sessuali, infine, non è dimostrato che un'attività sessuale intensa o nessuna attività influiscano sulla funzione prostatica. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****IMPIANTO DENTALE: COME SI PULISCE?**

*Dopo essersi sottoposti a un intervento di implantologia, potrebbe essere comune il non sapere, esattamente, come pulire i denti nuovi.*

È importante utilizzare la giusta tecnica, per assicurarsi di preservare l'impianto dentale e la propria salute nelle migliori condizioni possibili.

***Impianto dentale: da cosa è formato***

L'impianto dentale ha il compito di sostituire uno o più denti mancanti. È infatti costituito da una parte visibile, detta **protesi dentaria**.

Questa parte, ovvero il dente artificiale, deve essere pulito quotidianamente.

C'è poi un'altra parte, non visibile, detta **vite endossea**.

Questa vite in titanio viene inserita all'interno della gengiva e dell'osso in corrispondenza del dente mancante e ha come scopo quello di creare una nuova radice che sostenga il dente artificiale.

L'impianto dentale serve per ripristinare le funzionalità estetiche e masticatorie del paziente.

Alla fine dell'intervento e della degenza, è opportuno continuare a curare la protesi dentale.

**Una corretta igiene orale** è infatti essenziale per non incorrere in malattie orali che possano compromettere la **stabilità dell'impianto** e danneggiare la salute generale della bocca.

***Pulizia quotidiana dell'impianto dentale***

Le protesi dentali devono essere considerate come denti a tutti gli effetti, e dunque devono essere sottoposte a una costante igiene orale quotidiana.

È infatti fondamentale:

- *lavare i denti almeno 3 volte al giorno dopo i pasti principali;*
- *usare uno spazzolino **a setole morbide** o elettrico per non irritare le gengive;*
- *utilizzare il filo interdentale per rimuovere residui di cibo tra i denti e la placca batterica a ridosso delle gengive;*
- *usare, se necessario, lo scovolino per pulire gli spazi tra i denti più ampi;*
- *fare una pulizia dei denti dall'igienista dentale ogni sei mesi circa per prevenire l'insorgenza di malattie orali che compromettano l'impianto dentale.*

***Perché è importante la salute orale?***

Se non si puliscono correttamente e quotidianamente i denti, si può incorrere in tutta una serie di infezioni batteriche, come ad esempio **la perimplantite**.

Infatti, nel tartaro che si accumula a ridosso delle gengive si formano batteri che sono responsabili di infezioni e malattie orali e si potrebbe verificare la mobilità se non la perdita completa dell'impianto dentale.

Bisogna quindi prestare particolare attenzione a **dolore, sanguinamento e gonfiore delle gengive**, e recarsi immediatamente dal dentista per valutare la situazione. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## COSA FARE in CASO di ACIDITÀ e REFLUSSO GASTROESOFAGEO?

*Quando si ha mal di stomaco, potrebbe essere comune percepire rigurgito acido in bocca e una sensazione di bruciore che va a intaccare dietro lo sterno.*

Molto spesso la causa potrebbe essere il reflusso gastroesofageo, un disturbo estremamente comune, che porta circa l'80% delle persone a rivolgersi a un gastroenterologo.

Ma cos'è di preciso il **reflusso gastroesofageo**, e cosa possiamo fare per contrastarlo?

### ***Che cos'è il reflusso gastroesofageo***

Durante la giornata, soprattutto dopo aver mangiato, il passaggio di acido dallo stomaco all'esofago avviene fisiologicamente.

La stessa cosa accade quando siamo in posizione sdraiata.

Se però questi eventi aumentano in termini di frequenza e durata, potremmo trovarci di fronte al reflusso gastroesofageo.

In Europa il reflusso gastroesofageo colpisce circa il 10-20% della popolazione, e si verifica quando i succhi gastrici vengono in contatto con la parete dell'esofago, provocando bruciore dietro lo sterno e rigurgito acido.

### ***Reflusso gastroesofageo: quali sono i sintomi?***

Non vi sono sintomi definitivi validi per ogni persona, quanto piuttosto degli indicatori più o meno comuni.

Tra questi, possiamo indicare:

- *bruciore allo stomaco e dietro lo sterno;*
- *sensazione di nausea;*
- *rigurgito acido in bocca;*
- *di conseguenza, alitosi.*

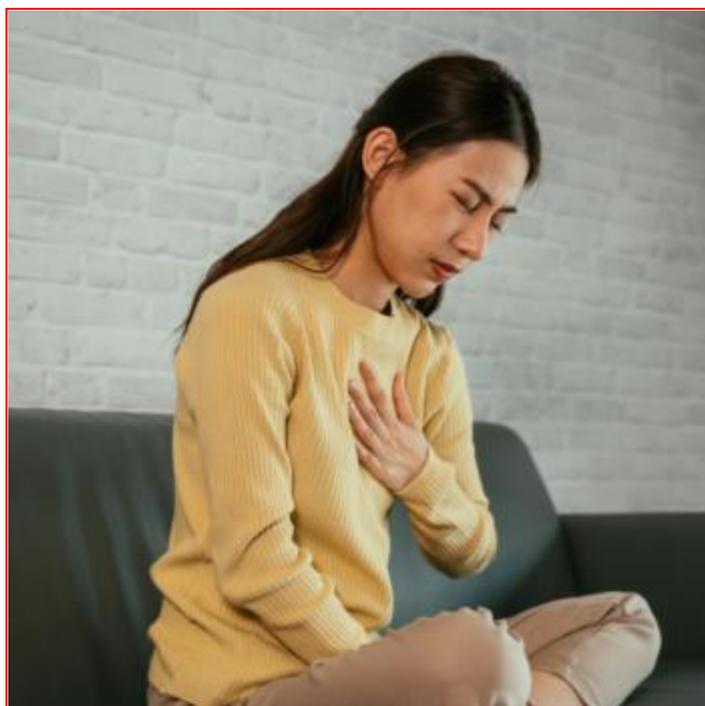
Spesso questi sintomi sono **lievi e occasionali**;

vi sono anche altri sintomi non direttamente riconducibili a disturbi allo stomaco, causati dall'azione degli acidi dello stomaco, che possono essere legati al reflusso, come ad esempio

- ❖ *la laringite, tosse secca o raucedine e abbassamento della voce.*
- ❖ *Oltre a questi, possiamo indicare anche asma e dolore al petto, otite e insonnia.*

Se il disturbo diventa persistente, può provocare complicazioni come erosioni

- *a livello dell'esofago (nel 35% dei casi),*
- *ulcere o restringimenti (3-5%).*



### **Reflusso gastroesofageo: l'importanza di modificare le proprie abitudini quotidiane**

Nel caso il **reflusso gastroesofageo** sia avvertito occasionalmente, si può trattare modificando per prima cosa le abitudini quotidiane. Importante quindi:

- *non sdraiarsi immediatamente dopo i pasti;*
- *se si è in sovrappeso, è bene rivolgersi a uno specialista affinché si possa perdere peso e ridurre il girovita;*
- *ridurre pasti particolarmente grassi o troppo abbondanti, specie la sera, ed evitare ad esempio le fritture, mantenendo la propria alimentazione controllata;*
- *non fumare;*
- *evitare gli alcolici;*
- *ridurre il consumo di cioccolato e caffè;*
- *ridurre alimenti acidi, come pomodori, agrumi e menta;*
- *cercare di ridurre lo stress;*
- *fare attività fisica (previa visita medica)*

### **Reflusso gastroesofageo: quando fare la visita gastroenterologica**

A volte, anche modificando il proprio stile di vita, i sintomi del **reflusso gastroesofageo** potrebbero continuare a presentarsi.

Spiega il dottor Mangiavillano che

- ✓ «In questo caso, consiglio di rivolgersi a uno specialista per un'attenta **valutazione gastroenterologica**».

Durante la visita, lo specialista raccoglie tutte le informazioni cliniche del paziente necessarie per poter eseguire un'analisi approfondita delle problematiche gastroenterologiche esistenti.

Se lo riterrà necessario, potrà richiedere una **gastrosopia (EGDS)**, che permette di esaminare l'esofago, lo stomaco e il duodeno. L'esame prevede l'introduzione, dalla bocca, di una piccola sonda flessibile in cui è incorporata una telecamera. (*Salute, Humanitas*)

## **SCIENZA E SALUTE**

# CHE COSA È L'ONICOFAGIA?

*L'onicofagia è l'abitudine di rosicchiarsi le unghie. Deriva da uno stato di ansietà alla quale il soggetto reagisce inconsapevolmente con un gesto ripetitivo e irrefrenabile di tipo autodistruttivo.*

È frequente nell'età compresa *tra 6 e 18 anni*, ma è provato che questo comportamento è diffuso anche nel 10 % circa degli studenti universitari.

**"PASTI" DISTRUTTIVI.** A seconda del grado di ansietà, le unghie possono essere *appena rosicchiate oppure danneggiate*, con la pelle circostante. **Nei casi più gravi può essere necessario ricostruire l'unghia.**

Nei bambini l'abitudine *si scoraggia con l'uso di smalti di gusto sgradevole*, altre volte si sfrutta il senso di vanità sottolineando l'inestetismo dell'unghia rosicchiata.

È sbagliato reprimere il gesto sgridando il bambino.

**La tendenza a mangiarsi le unghie è segno di disagio, è perciò più corretto cercare di scoprire e rimuovere i motivi che causano l'ansietà** (*Focus*)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



## Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio:

*Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, C.1, Lett. A), del D. Lgs n. 460 del 1997*

**A Te non costa nulla.**

**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



**COME DEVOLVERE:**

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:  
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

**3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212**

**SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)**

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

**AVVERTENZE** Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. È a scelta dello stesso fatto anche riferimento per una o più delle finalità beneficarie.



## Un Farmaco per Tutti per l'Ucraina

*Condivido con Voi la gioia per l'impegno profuso insieme e che ha portato un po' di sollievo alle popolazioni in guerra, con la speranza di poter continuare a guardare al futuro con dignità e libertà*

Di lato la **Lettera di Ringraziamento** ricevuta da parte del **Ministero della Salute dell'Ucraina**.

МОЗ УКРАЇНИ



MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE

ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ І. Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО  
МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ

IVAN HORBACHEVSKY  
TERNOPIL NATIONAL  
MEDICAL UNIVERSITY  
OF THE MINISTRY  
OF HEALTH OF UKRAINE

Майдан Волі, 1  
м. Тернопіль, Україна 46001  
Тел.: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10,

Maydan Voli, 1  
Ternopil, Ukraine 46001  
Tel: +38 (0352) 52-44-92, 52-50-10

e-mail: [university@tdmu.edu.ua](mailto:university@tdmu.edu.ua); [www.tdmu.edu.ua](http://www.tdmu.edu.ua)

20.04.2022 № 01/1040

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Prof. Vincenzo Santagada  
Presidente  
Ordine Dei Farmacisti  
Di Napoli  
Via Toledo n. 156  
80132

On behalf of Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University, I would like to express our sincere deep gratitude for your kind help and support. Russian war in Ukraine lasts 56 days already and every day Ukrainian soldiers and civilians are seriously injured and need medical aid. Thousands of russian troops backed by artillery and rocket barrages started the Battle of the Donbas. The biggest attack on a European state since 1945 reduced cities to rubble and has led millions of people to fleeing the war.

We really appreciate your contribution of so precious medical supplies. We assure you, that every pill and every ampule of your help will be used effectively and be transferred to Ukrainian hospitals to reduce the suffering of our people.

Prof. Mykhaylo Korda  
Rector

0352 52 50 10

You can find the information about  
TNMU volunteer activities at the link <https://vc.tdmu.edu.ua/>



## CORSI OBBLIGATORI IN MATERIA DI SICUREZZA SUL LAVORO



*La Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli in collaborazione con Federfarma Napoli ha organizzato*

### Corsi Obbligatori in Materia di Sicurezza sul Lavoro

(Tutti i Corsi si terranno in **modalità FAD** tranne per le esercitazioni pratiche)

Come è noto il D.Lgs. 81/2008, prevede che gli obblighi formativi per i datori di lavoro, i rappresentanti dei lavoratori, gli addetti alla gestione delle emergenze ed al primo soccorso, ed a tutti i lavoratori, debbano essere ripetuti con determinate cadenze.

- Comma 1, Articolo 37, D.Lgs. 81/2008: Il datore di lavoro assicura che ciascun lavoratore riceva una formazione sufficiente ed adeguata in materia di salute e sicurezza sui luoghi di lavoro;
- Sono previste sanzioni per il datore di lavoro che non ottempera al comma 1, Articolo 37, D.Lgs. 81/2008;
- Lettera h, Comma 2, Articolo 20, D.Lgs. 81/2008: I lavoratori devono partecipare ai programmi di formazione e di addestramento organizzati dal datore di lavoro;
- Sono previste sanzioni per il lavoratore che non ottempera alla lettera h, Comma 2, Articolo 20, D.Lgs.81/2008;

### Come PARTECIPARE

Per l'iscrizione ai corsi è necessario la preregistrazione al seguente link:

[http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com\\_chronoforms5&chronofom=formazione](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronofom=formazione)

**Per informazioni:** Tel: 081.19730755

email: [info@aiform.it](mailto:info@aiform.it)