



## 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. Da che cosa è Causata la CICLOTIMIA?
4. Se il COLESTEROLO non si abbassa (nonostante la dieta) servono i FARMACI?



#### Prevenzione e Salute

5. Sentite la necessità di fare PIPÌ con Urgenza e di frequente? Potrebbe trattarsi di Vesica Iperattiva
6. Cistite, 6 modi per prevenirla.



## Proverbio di oggi.....

**Durmi' ca 'a zizza 'mmocca**

## Da che cosa è Causata la CICLOTIMIA?

*La ciclotimia (dal greco: kuklos = cerchio e thumos = umore) è un disturbo dell'umore che si manifesta con l'alternanza di episodi maniacali ed episodi depressivi.*

I primi sono periodi più o meno lunghi in cui l'umore predominante del malato è agitato, espansivo o anche irritabile e manifesta una certa logorrea (*impulso a parlare senza controllo*), mentre aumenta l'autostima e diminuisce il bisogno di sonno.

### TRISTEZZA

I secondi sono periodi in cui l'umore predominante è depresso, con perdita di interesse per qualsiasi attività, sentimenti di autocommiserazione o di colpa eccessivi o immotivati, e anche pensieri ricorrenti di morte o di suicidio.

Per questa alternanza la ciclotimia si differenzia dagli altri disturbi dell'umore, che sono i disturbi depressivi, nei quali si manifestano solo episodi del secondo tipo.

**Predisposizione.** Caratteristica della ciclotimia è di essere endogena: ha origine cioè dall'individuo stesso ed è indipendente da cause esterne all'organismo.

Alcuni studiosi ritengono però che la ciclotimia non sia una vera e propria malattia, ma solo un'acutizzazione di una "personalità ciclotimica", quindi predisposta a queste alternanze.

Inoltre, stando ai dati statistici, la ciclotimia sembra marcatamente ereditaria e le donne sembrerebbero maggiormente a rischio.

(Salute, Focus)

**SCIENZA E SALUTE**

## Se il COLESTEROLO non si abbassa (nonostante la dieta) servono i FARMACI?

*Nel caso in cui lo stile di vita non basti e/o il rischio cardiovascolare sia elevato, è indicato pensare a una terapia*

La correlazione tra aumento dei livelli di colesterolo e incidenza di eventi cardiovascolari è nota e dimostrata. Tuttavia anche altri fattori concorrono nel determinare il **rischio cardiovascolare**, che va pertanto stimato periodicamente nella sua globalità. In prevenzione primaria, il primo passo verso la correzione dell'ipercolesterolemia sono i **cambiamenti nella dieta e nello stile di vita**.

L'attività fisica, la riduzione del peso corporeo e l'adozione di alcune norme dietetiche come il **ridotto apporto di cibi grassi** (30 grammi al giorno), in particolare dei grassi saturi, contribuiscono a migliorare il quadro lipidico nel suo insieme, riducendo anche i **livelli plasmatici di trigliceridi**.

Se ciò non fosse sufficiente, si possono assumere sostanze naturali; tra quelle più frequentemente utilizzate troviamo **la monacolina K e la berberina**, la cui efficacia è confermata da numerosi studi.

### **Quando si possono usare**

Le monacoline sono un gruppo di molecole prodotte dalla fermentazione del riso rosso e agiscono inibendo uno degli enzimi coinvolti nella sintesi del colesterolo da parte del fegato.

**Possano tuttavia avere alcuni effetti collaterali:** dolori muscolari, danni epatici o disturbi gastrointestinali. La berberina, invece, è un alcaloide contenuto nella radice del biancospino e in altre piante e riduce il colesterolo plasmatico aumentando la rimozione epatica delle lipoproteine Ldl, attraverso la crescita dell'espressione dei recettori epatici.

La berberina è inoltre in grado di ridurre la sintesi epatica dei trigliceridi, riducendone i valori plasmatici.

Gli integratori attualmente disponibili possono effettivamente ridurre i livelli di colesterolo, ma **il loro utilizzo va riservato principalmente a individui a basso rischio cardiovascolare assoluto**, in giovane età e secondo **algoritmi di rischio cardiovascolare ben codificati dalle attuali linee guida europee**.

### **Rischio cardiovascolare**

Nel caso in cui le strategie non farmacologiche non siano efficaci o il rischio cardiovascolare risulti essere elevato, è necessario intraprendere una terapia con farmaci e **la prima scelta verte sull'impiego di statine**. Pertanto, nel suo caso, solo dopo un attento esame della situazione cardiovascolare globale che prenda in considerazione i suoi fattori di rischio e la presenza di eventuale danno d'organo subclinico, potrà essere indicata l'implementazione della statina per ridurre i livelli di colesterolo Ldl.

**La riduzione del colesterolo resta infatti una delle armi più efficaci per diminuire il rischio e la mortalità cardiovascolare** e totale, oltre che per ottenere una minore progressione o, addirittura, una regressione sia pure modesta delle lesioni aterosclerotiche delle coronarie.

*(Salute, Corriere)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

# Sentite la necessità di fare PIPÌ con Urgenza e di frequente? Potrebbe trattarsi di Vescica Iperattiva

*Questa condizione è più diffusa tra le donne ma interessa anche gli uomini. A causare i sintomi è la perdita di controllo su un muscolo che si contrae in modo involontario*

Se avete bisogno di urinare in continuazione, anche di notte, magari con un'impellenza tale da rischiare perdite involontarie di urina, potreste far parte della nutrita schiera di persone che soffrono di **vescica iperattiva**. Si calcola che questa condizione interessi circa il **10-15% degli adulti, fino a raggiungere punte del 40 % passati i 40-45 anni**. Molti, per timore o pudore, convivono con questi disturbi senza farne parola con nessuno, spesso con pesanti ricadute sulla qualità di vita).



## **Che cosa intende per vescica iperattiva?**

«Si tratta di una condizione che comporta un **significativo aumento della frequenza delle minzioni giornaliere e/o notturne**, con caratteristiche di impellenza, cosa che talvolta può portare a una perdita involontaria di urina (incontinenza da urgenza) —. Colloquialmente quando si parla di vescica iperattiva si fa riferimento a disturbi riferiti dalla donna. Tuttavia questi stessi sintomi sono frequenti anche nel maschio (se non di più, dopo una certa età) perché secondari all'ostruzione vescicale causata dalla diffusa **ipertrofia prostatica**. Nell'uomo, però, accanto a sintomi dello riempimento vescicale analoghi a quelli della donna, possono essere presenti **anche disturbi dello svuotamento vescicale**, in particolare flusso urinario rallentato e intermittente».

**A che cosa è dovuta?:** «Il normale funzionamento della vescica richiede il **coordinamento di fattori muscolo-scheletrici, neurologici e psicologici** che ne permettono il riempimento e lo svuotamento nei tempi e nei luoghi più opportuni. Questo sistema è sotto il controllo di **“centraline nervose”** collocate nel **cervello e nel midollo spinale**. Nei pazienti affetti da vescica iperattiva, di fatto, **viene perso il controllo sulla contrazione del muscolo detrusore che compone la parete vescicale**. In pratica questo muscolo si contrae in modo involontario e determina uno stimolo impellente a urinare. A ciò spesso si associa una **ipersensibilità vescicale alla distensione**, che comporta una precoce sensazione di stimolo intenso a urinare, pur in assenza di un obiettivo riempimento della vescica».

**Come si può curare?:** «Per contrastare la vescica iperattiva si può partire **da semplici consigli comportamentali fino ad arrivare a terapie farmacologiche o chirurgiche**. Tra gli accorgimenti utili rientrano l'equilibrata distribuzione dell'assunzione di liquidi durante la giornata, il calo ponderale e la **riduzione dell'assunzione di sostanze** che possono influire negativamente sulla condizione, **come caffeina, teina, fumo di sigaretta e bevande alcoliche**.

A ciò possono essere associati, con successo soprattutto nelle donne, **gli esercizi di Kegel**, in grado di rafforzare il piano pelvico-perineale con un effetto positivo sulla capacità di continenza.

Se questo approccio non è sufficiente si può optare per una **terapia farmacologica**, differente per la donna e per l'uomo. Nella donna si utilizzano farmaci **anticolinergici** (*ossibutinina, tolterodina, solifenacina, fesoterodina*) fino al più moderno farmaco **agonista muscarinico** (*mirabregon*), impiegato in genere nei casi di intolleranza o controindicazione all'assunzione dei primi.

Nei casi refrattari a questi trattamenti è possibile passare all'**instillazione di farmaci anestetici, miorilassanti o acido ialuronico all'interno della vescica**, mentre più di rado si ricorre all'iniezione di tossina botulinica nella parete vescicale. Infine in casi molto ben selezionati si può considerare **l'impianto di neurostimolatori midollari** per controllare i sintomi». (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# CISTITE, 6 MODI PER PREVENIRLA

*Perché arriva, come si manifesta e soprattutto come si evita la più fastidiosa delle infiammazioni delle vie urinarie*

**Cistite Prevenzione:** Il 30% delle donne tra i 20 e i 40 anni soffre almeno una volta nella vita di cistite acuta. I disturbi sono praticamente uguali per tutte. Un senso di pesantezza e di fastidio nella parte bassa della pancia, bruciori molto forti e dolore quando si fa pipì, a volte accompagnati persino da qualche goccia di sangue. Il tutto è peggiorato dal fatto che lo stimolo ad andare in bagno è improvviso e frequente, anche ogni cinque minuti. A scatenare la crisi è un'infezione della vescica da parte di batteri che fanno parte della flora intestinale: questi batteri vivono normalmente nell'intestino senza dare problemi. Ma per vari motivi possono entrare nell'uretra, cioè nel canale che arriva alla vescica, e nella vescica stessa. Per difendersi da questa "invasione" l'organismo inizia a combattere i batteri. Si instaura così l'infiammazione e cominciano i ben noti sintomi della cistite.



**Un disturbo tipicamente femminile:** Rispetto agli uomini, nelle donne l'uretra è più corta e la zona genitale, le vie urinarie e l'ultimo tratto dell'intestino sono più vicini tra di loro. Di conseguenza i batteri possono arrivare con più facilità fino alla vescica.

## Le cause della cistite

- **I rapporti sessuali** - Spesso i batteri intestinali sono presenti nella zona genitale e durante il rapporto possono risalire lungo le vie urinarie. Meglio quindi fare sempre pipì prima, in modo da tenere la vescica vuota, e subito dopo il rapporto, per eliminare dalla vescica i batteri estranei.
- **La stipsi** - I batteri intestinali si moltiplicano in caso di stitichezza e si diffondono lungo le vie urinarie provocando la cistite. Consumate tutti i giorni verdura, frutta e cereali integrali: contengono fibre, sostanze capaci di regolarizzare l'intestino.
- **Gli assorbenti** - Rappresentano un terreno molto fertile per far proliferare i batteri. E allora, non aspettate mai più di due ore tra un cambio e l'altro.
- **La menopausa** - La mancata produzione di ormoni da parte delle ovaie rende la mucosa della zona genitale decisamente più esposta all'attacco dei batteri. Si può allora ricorrere alla terapia ormonale sostitutiva, che restituisce un equilibrio ormonale. Chiedete informaz. al vostro medico.

## Come si previene la cistite

- 1) **Bevi tanta acqua** - Mettete in conto di bere ogni giorno almeno un 1,5 litri di acqua minerale: diluisce molto l'urina e diminuisce il rischio di incorrere in un'infiammazione alle vie urinarie.
- 2) **Non trascurare l'igiene** - È importante detergersi con la carta igienica sempre dal davanti verso il dietro. In questo modo si evita di trasportare i batteri dalla zona anale alla vescica.
- 3) **Vietato trattenersi** - Fate pipì regolarmente ai primi cenni di stimolo. Trattenersi per più ore fa male perché facilita molto le concentrazioni di batteri, che possono scatenare una crisi di cistite.
- 4) **Usa il giusto detergente** - Il vostro detergente intimo deve avere un pH 5,5, cioè identico a quello naturale della pelle. Così si rafforza la mucosa vaginale innalzando una barriera contro i germi.
- 5) **Attenta a cosa mangi** - Preferite una dieta che comprenda formaggi non stagionati, cereali integrali, frutta e verdura fresca di stagione. No invece a cibi speziati, carne e pesce affumicati, cioccolata, bevande alcoliche, caffè e tè perché possono irritare le vie urinarie.
- 6) **Tieni pulite le mani** - Lavate le mani con sapone e acqua tiepida tutte le volte che andate in bagno. Serve a evitare che diventino un veicolo di batteri. Le mani vanno lavate anche prima di inserire l'assorbente interno o il diaframma. (*Salute e Benessere*)



**SCIENZA E SALUTE**

## STARNUTI, quali rimedi in caso di ALLERGIA e RAFFREDDORE?

*Naso chiuso, occhi che lacrimano e **starnuti**. È il corredo di sintomi che tormenta chi è stato colpito dal virus del **raffreddore**.*

Ma gli starnuti possono essere il sintomo di altre diverse patologie che richiedono un trattamento specifico.

Gli starnuti non sono altro che l'emissione vigorosa, involontaria e improvvisa di aria attraverso il naso e la bocca.

A causarli è l'irritazione della loro mucosa da parte di agenti esterni come polvere, spezie, smog, aria fredda o secca, particolari profumi.

A volte anche determinate emozioni possono far **starnutire**.

Gli starnuti stessi sono poi un mezzo di trasmissione dei virus e pertanto un veicolo di contagio di influenza e **raffreddore**, ad esempio.

### **STARNUTI E ALLERGIE**

Alcuni degli agenti esterni inalati che possono irritare le terminazioni nervose delle mucose sono gli **allergeni** come ad esempio il polline, le muffe, la polvere e i peli degli animali domestici.

Evitare l'esposizione a questi fattori è il primo passo per prevenire l'insorgenza dei sintomi delle allergie:

- ❖ *oltre agli starnuti anche l'ostruzione nasale,*
- ❖ *la congiuntivite,*
- ❖ *il prurito*
- ❖ *la lacrimazione oculari,*
- ❖ *l'arrossamento cutaneo*
- ❖ *l'angioedema, tra gli altri.*

Cambiare i filtri degli impianti di areazione, anche nelle automobili, igienizzare tappeti, tappezzerie e biancheria per creare ambienti il più salubri possibile, sono altri accorgimenti utili per contrastare le **allergie**.

Il lavaggio delle fosse nasali con soluzione fisiologica è un'altra misura di igiene personale che aiuta a tenere pulito il naso e ad allontanare gli allergeni.

### **I RIMEDI**

Oltre a queste, dunque alla rinite allergica, anche l'asma, la sinusite e la poliposi nasale sono correlate alla starnutazione.

A seconda della patologia si potranno adottare vari rimedi per trattare questo sintomo.

Sempre nel caso delle allergie si potranno assumere gli antistaminici, mentre in caso di raffreddore si potrà, ma solo per pochissimi giorni e sotto controllo medico, applicare un vaso costrittore.

*(Salute, Sole24Ore)*



# 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 contribuiscono per una o più delle finalità beneficiano.

# Consegna Attestati Corso di Alta Formazione in PHARMAFORWARD

Giovedì, u.s. nella sede dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, alla presenza del Direttore del Dipartimento di Farmacia – Univ. Federico II – Prof.ssa **Angela Zampella**, si è svolta la Cerimonia di consegna degli Attestati di partecipazione al **Corso di Alta Formazione in Pharmaforward**, promosso da Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, Dipartimento di Farmacia dell' Univ. di Napoli Federico II, Fondazione dell'Ordine e Federfarma Napoli. Gli attestati sono stati consegnati dal :

*Direttore del Dip. di Farmacia, Prof.ssa A. Zampella*

*Presidente Ordine Farmacisti della Provincia di Napoli, Prof. V. Santagada*

*Presidente di Federfarma Napoli, Dr. R. Iorio*

*Coordinatore del Corso, Dr. R. Marzano*

Un chiaro successo che ci spinge a continuare ad offrire agli Iscritti un programma formativo importante ed innovativo.

