



AVVISO

Ordine

1. Destinazione del 5 X 1000 alla FONDAZIONE Ordine dei Farmacisti di NAPOLI
2. Un farmaco per tutti per l'Ucraina
3. Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché il GELATO può provocare Mal di TESTA?
5. Donne: come smettere di russare?
6. DITA a Martello: Cosa Sono e Come si Curano



Prevenzione e Salute

7. Il Cambiamento Climatico farà Perdere fino a 58 ore di SONNO all' Anno
8. Quando portare le Bambine dal GINECOLOGO?

GUACCI.

LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDEPENDENTI.



www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Mentre 'o miedeco sturéa, 'o malato se ne more...

Perché il GELATO può provocare Mal di TESTA?

Uno studio americano spiega la causa del fastidioso dolore che può guastare il piacere di un buon gelato. Un'alterazione nell'afflusso di sangue al cervello è la causa del mal di testa.

I gelati, ma anche i ghiaccioli e le bibite fredde, non appena entrano in contatto con il palato possono provocare fortissimi mal di testa che, fortunatamente, durano solo pochi istanti.

La **causa scatenante** di questo fenomeno sarebbe da ricercare nella rapida dilatazione e costrizione dell'arteria cerebrale anteriore - un vaso sanguigno che irroria una parte del cervello – causata dai liquidi freddi.

Il cervello si difende: Il dolore si manifesta contestualmente a una significativa vasodilatazione dell'arteria cerebrale anteriore, per placarsi non appena l'afflusso di sangue scende ai valori normali. Secondo gli scienziati questo processo è un meccanismo di difesa del cervello, che essendo piuttosto sensibile al freddo si difende dai repentini abbassamenti di temperatura aumentando l'afflusso di sangue caldo. Ma poiché la scatola cranica è un contenitore chiuso, un rapido aumento del volume di sangue in circolazione provoca emicranie e dolori molto intensi.



Una ricerca da brividi: I ricercatori hanno somministrato in rapida successione un bicchiere di acqua fredda e uno a temperatura ambiente a 13 individui, servendosi di una speciale cannuccia puntata direttamente contro il palato.

Grazie a un *doppler transcranico* hanno osservato in diretta cosa succedeva al cervello dei volontari durante l'esperimento:

il dolore è proprio causato dalla vasodilatazione dell'arteria cerebrale anteriore. (Focus)

SCIENZA E SALUTE

DONNE: COME SMETTERE DI RUSSARE?

Lo “stereotipo del russatore” vuole che sia maschio, spesso sovrappeso oppure obeso.

Se ciò è vero per un certo verso, dall'altra molte persone non sanno che dopo la **menopausa** anche le donne hanno la stessa probabilità degli uomini di russare e soffrire di **apnee ostruttive** del sonno.

Perché le donne russano e cosa fare per smettere?



Roncopatia semplice: le cause del russamento

«Le cause del **russamento** – o **roncopatia semplice** – sia nei maschi, sia nelle femmine, sono diverse e possono anche portare alla *Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS)*.

«L'**OSAS** è una condizione molto comune provocata dall'interruzione del respiro durante il sonno notturno, che può capitare anche in età pediatrica. Tra i possibili motivi del russamento e delle **apnee**, anche nelle donne, indichiamo **obesità e sovrappeso**, alterazioni anatomiche delle prime vie aeree, alterazioni ormonali in menopausa, età, rilassamento delle strutture palatali e della faringe.

Chi russa, quindi, non solo disturba chi gli dorme accanto, ma rischia di avere ripercussioni sulla propria salute se ha le apnee e non le cura. La **roncopatia** con apnee infatti può diventare un importante fattore di rischio per patologie metaboliche, cardiovascolari, diabete».

Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (OSAS): chi ne soffre non sempre ne è consapevole

«Le **apnee ostruttive del sonno** sono una patologia molto frequente e poco diagnosticata perché nella maggioranza dei casi le persone che ne soffrono non si rivolgono al proprio medico».

«La percezione comune circa il russare durante il sonno riguarda più il disturbo per chi dorme accanto, rispetto a una patologia vera e propria, specie se si pensa al fatto che può arrivare a dare “soffocamenti” prolungati. Tuttavia, il campanello d'allarme di chi russa dovrebbe essere quello di svegliarsi già stanchi al mattino dopo quello che si ritiene essere un sufficientemente lungo sonno notturno».

Russare: quali sono le conseguenze?: «Un sonno continuamente interrotto da apnee e russamento, è un sonno troppo superficiale e mai profondo per essere ristoratore –. A causa della scarsa ossigenazione dell'organismo, in particolare del cervello, causata dalle ripetute apnee e dai continui e inconsci microrisvegli che possono essere fino a centinaia in una sola notte, durante il giorno la persona può avvertire stanchezza, sonnolenza diurna nel lavoro e alla guida, difficoltà di concentrazione, mal di testa.

Inoltre, gli eccessi di sonnolenza diurna spesso improvvisi e rapidissimi, a volte anche di soli 2-4 secondi (*micro-sleep*) possono causare gravi incidenti con danni a se stessi agli altri sulla strada e sul lavoro.

Sulla scena di molti incidenti stradali infatti non vengono ritrovate tracce di frenata e questo è il classico “colpo di sonno” dovuto a un sonno disturbato.

Troppo spesso però si tende ad associare questi sintomi con lo stress del lavoro, con un periodo particolarmente difficile o impegnativo, e non alla roncopatia».

Cosa fare per smettere di russare?: «Per smettere di russare è importante capire cosa causa il russamento e agire con terapie specifiche al proprio problema. Per farlo, è necessario effettuare una diagnosi accurata ed esami specifici come la **Polisonnografia** o la **Sleep Endoscopy**. Sulla base della valutazione clinica e diagnostica, lo specialista proporrà al paziente percorsi terapeutici o di approfondimento diagnostico, se necessari. In genere, **perdere peso, eliminare alcolici e cambiare le abitudini del sonno**, possono portare benefici, ma può non bastare a migliorare la qualità del sonno.

In alcuni casi possono essere indicati dispositivi orali come i **bite antirussamento** o **terapie ventilatorie** come la CPAP; in casi selezionati». (Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

DITA a Martello: Cosa Sono e Come si Curano

Quando parliamo di “dita a martello”, intendiamo generalmente una deformità che interessa le falangi nel loro complesso.

In realtà, quando le dita assumono la forma di un vero e proprio artiglio, parliamo di dita a griffe; quando invece la deformità riguarda solo la falange distale, parleremo di “dita a martello”.

Ma quali sono le cause di questa deformità, e come curarle?

Dita a martello: quando compaiono

Le **dita a martello** si presentano isolate molto di rado: spesso, infatti, vengono associate **all'alluce valgo o all'alluce rigido**.

L'**alluce valgo**, deviando verso l'esterno, causa l'avvicinamento della punta del dito verso le altre dita, comprimendole e causandone la deformità.

Un'altra concausa può essere il **piede cavo**: in questa malformazione, gli squilibri muscolari che partono dall'avampiede e che coinvolgono il meso e il retro-piede possono causare una deformità delle dita. Questa deformità non riguarda solo il secondo o il terzo dito, ma anche le altre dita.

Chi ha piedi reumatici e soffre di artrite reumatoide potrebbe avere facilmente le dita a griffe o a martello; spesso a causa di queste patologie che coinvolgono l'avampiede, il piede e le dita subiscono importanti modifiche strutturali.

I sintomi delle dita a martello: Il principale sintomo delle dita a martello è il **dolore**. Essendo compresso nella calzatura, sul dito potrebbero comparire callosità, che possono poi ulcerarsi in seguito all'attrito con la scarpa. Il paziente sarà “limitato” nell'utilizzo di scarpe: le scarpe morbide e larghe saranno preferibili a scarpe con tacco o strette in punta.

Per il paziente diventa davvero difficile poter utilizzare calzature a punta, pensiamo a una scarpa con il tacco, mentre riceve sollievo utilizzando scarpe morbide e più larghe.

Dita a martello: le cause

La diagnosi delle dita a martello o a griffe è piuttosto chiara fin da subito. La visita specialistica è fondamentale per cercare di capire quali siano le cause e le patologie associate. La terapia che verrà proposta, infatti, non serve soltanto per risolvere il problema, ma anche per evitarne la recidiva.

Ad esempio, tra gli strumenti più utilizzati per curare questa deformità ci sono i tutori o gli spaziatori in silicone, ma non in tutti casi sono indicati, anzi: in caso di dolore dorsale e non plantare, ad esempio, il tuteore può peggiorare il problema. Essenziale è la **radiografia del piede** in carico.

Dita a martello: l'intervento di correzione

Poiché le dita a martello spesso sono associate ad alluce valgo, la scelta chirurgica difficilmente potrà bastare se ci si concentra solo sulle dita a martello, infatti la causa delle dita a martello è sicuramente uno squilibrio muscolare, che viene indotto da un'alterazione degli spazi durante la deambulazione.

Se non si tratta anche l'alluce valgo, il rischio di recidiva potrebbe aumentare, rendendo anzi molto più difficile un nuovo intervento con risultati molto meno appaganti per chirurgo e paziente.

Le tecniche a disposizione sono molte, da scegliere singolarmente in base alla gravità della deformità ed al grado di coinvolgimento dell'avampiede: dalla **mini-invasiva** alle **tecniche open**.

Il recupero post-operatorio prevede l'utilizzo di una scarpa post-operatoria per 4 settimane sulla quale è concesso il carico fin da subito. (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Il CAMBIAMENTO CLIMATICO farà Perdere fino a 58 ore di SONNO all'Anno

Lo studio su 47 mila volontari in 68 paesi mostra le difficoltà ad addormentarsi nelle notti calde. A soffrire di più donne e anziani e le cose vanno sempre peggio

Tra le tante conseguenze sulla salute umana del cambiamento climatico ci sarà la perdita di sonno. **Dormire meno durante i periodi estivi è già una realtà** che tutti possono sperimentare, ma ora uno studio globale pubblicato sulla rivista *One Earth* ha messo nero su bianco che il **problema peggiorerà in modo significativo** se l'umanità non riuscirà a ridurre le emissioni di anidride carbonica.

Le conseguenze del riscaldamento globale sul riposo notturno

È probabile che le persone in tutto il mondo perderanno dalle **50 alle 58 ore di sonno all'anno entro il 2099** a causa del **riscaldamento globale**, ha rivelato il nuovo studio.

I ricercatori hanno utilizzato braccialetti con accelerometri interni per misurare la durata del sonno e i tempi del sonno in oltre 47.000 adulti in 68 paesi tra il 2015 e il 2017, per una media di sei mesi.

In questo caso i ricercatori dell'Università di Copenaghen guidati da **Kelton Minor** hanno abbinato i dati del sonno raccolti coi braccialetti con i dati meteorologici locali scoprendo che **durante le notti insolitamente calde le persone si addormentano più tardi**, si svegliano prima e nel complesso dormono meno (con tutte le conseguenze già note che la carenza di sonno può portare come un aumento dei rischi cardiovascolari o conseguenze sul declino cognitivo).

Ad oggi le persone perdono in media 44 ore di sonno all'anno a causa del caldo ma se le cose non cambieranno e non verranno ridotte le emissioni di anidride carbonica i ricercatori stimano che **entro il 2099 le ore di sonno perse all'anno saranno mediamente 58**. Se sarà fatto qualcosa per ridurre il riscaldamento globale la cifra calerà a 50 ore. «Questa è la prima prova su scala planetaria che le temperature più calde della media intaccano il sonno umano. Vediamo che è la latenza del sonno, cioè il ritardo nell'addormentarsi è il motivo principale della perdita di sonno».

Donne e anziani soffrono di più

Le associazioni di medicina del sonno di tutto il mondo suggeriscono agli adulti di dormire almeno 7 ore a notte. Nello studio si è visto che **la probabilità di dormire meno di sette ore è aumentata del 3,5% se le temperature minime notturne esterne hanno superato i 25°** rispetto a una temperatura di partenza di 5°-10°. Una sola notte sopra i 30° riduce il periodo di sonno di circa un quarto d'ora ma **sono gli anziani a soffrire di più**: hanno perso il doppio del sonno per ogni grado in più rispetto ai giovani o agli adulti.

Inoltre, la perdita di sonno è stata tre volte maggiore per gli anziani nelle aree a basso reddito rispetto alle aree a reddito più alto e le donne sono state in media colpite il 25% in più degli uomini dal problema.

Non ci si adatta alle temperature più calde

I ricercatori hanno anche notato che le persone che vivono nei climi più caldi perdono più sonno per ogni grado in più registrato rispetto a quelle che abitano nei climi più freddi e che la gente si adatta meglio ai climi più freddi rispetto a quelli più caldi: la quantità di sonno perso a inizio estate, coi primi caldi, quando ancora non si è abituati alle alte temperature, è infatti del tutto simile a quella persa nell'ultima settimana, quando in teoria l'organismo dovrebbe essersi abituato. «Questa omogeneità nella perdita di sonno indica che **le persone non riescono ad adattarsi a temperature più alte con il passare del tempo**». (Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

Quando portare le Bambine dal GINECOLOGO?

Pubertà precoce, infezioni, cisti ovariche e persino tumori possono colpire anche le bambine. Ecco quando rivolgersi a un ginecologo per l'infanzia

Le bambine, dal punto di vista ginecologico, sono piccole donne e, in quanto tali, possono avere problematiche correlate all'apparato genitale. La loro anatomia e la loro psiche sono però in parte diverse da quelle di un'adolescente o di un'adulta.

GINECOLOGI PER BAMBINE, PERCHÈ SERVONO?

Trovare medici esperti di **problemi ginecologici dell'infanzia** è piuttosto complesso. «Quando si ha a che fare con bambine piccole, spesso accade che i colleghi pediatri chiamino in consulenza noi ginecologi». «Purtroppo, però, mediamente, anche i professionisti faticano a gestire le piccole pazienti. Per questo motivo, dopo anni in cui mi sono occupata di soggetti più grandi, dall'adolescenza in poi, ho deciso di dedicarmi anche alla ginecologia dell'infanzia. Servono studio e impegno non solo per prendere in carico le bambine, ma anche per saper utilizzare al meglio la **strumentazione più idonea** per visitare soggetti così piccoli».

**I POSSIBILI PROBLEMI GINECOLOGICI DELLE BAMBINE**

«Nella nostra piccola esperienza –, le bambine che visitiamo hanno in media tra i 6 e i 9 anni di età. Capita, tuttavia, di vedere bambine più piccole, anche neonate. Le patologie ginecologiche infantili, sono variegate. Spesso, le bambine sono affette da **vulvo-vaginiti**, infezioni che possono essere causate da **gastroenteriti**, che evolvono in infezioni vaginali, oppure dall'inserimento in vagina di corpi estranei come piccoli giocattoli. Può capitare che alcune bambine, ancora incapaci di pulirsi al meglio in maniera autonoma dopo essere state in bagno, sviluppino vulvo-vaginiti».

Altre bambine arrivano nel nostro ambulatorio per sospetta **pubertà precoce, cisti ovariche, torsione ovarica, tumori** – fortunatamente **molto rari** – o **patologie cromosomiche** che possono avere ripercussioni sull'apparato genitale.

Vi è poi il tema molto delicato degli **abusi sessuali** che è fondamentale identificare il prima possibile. In questo modo sarà possibile rilevare e documentare le lacerazioni dell'imene e del fornice vaginale, ovvero la parte interna della vagina, prima che si rimarginino».

QUALI SONO I SINTOMI DA MONITORARE?

I segni e i sintomi da tenere sotto controllo sono molteplici e diversissimi tra loro, a seconda della patologia. Se una bambina di 6 o 7 anni inizia a sviluppare il **bottone mammario**, ovvero le ghiandole mammarie, presenta **peli pubici e ascellari o perdite di muco** dalla vagina, potrebbe trattarsi di pubertà precoce. Anche le **perdite di sangue** vanno opportunamente indagate. Possono essere dovute a moltissime cause: dalla semplice irritazione che, provocando **prurito**, porta la bambina a grattarsi e a perdere sangue, oppure a circostanze più rare, come a un abuso, alla presenza di cisti ovarica o di tumore.

PER LE PICCOLE UN APPROCCIO SU MISURA: «Durante le visite con le pazienti più piccole siamo tutti senza camice, e ci facciamo chiamare per nome. **Io per loro sono solamente Rosanna**. L'ambulatorio è ricco di *penne colorate, album per disegnare e caramelle*. Prima di procedere con la visita, chiacchieriamo moltissimo con le bambine, mostriamo loro i disegni delle altre pazienti, invitandole a disegnare a loro volta. La maggior parte di loro la prende come un **gioco**, prestandosi a essere visitate senza problemi. La presenza dei genitori, tipicamente le mamme, le rassicura moltissimo». (Salute, Fondazione Veronesi)

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”

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.LGS. 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 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</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITÀ</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p>	
<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITÀ 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>SOSTEGNO DELLE ATTIVITÀ 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 ATTIVITÀ DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p>	

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO
LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli – Zona Est	Assunzione FT	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli - Centro	Assunzione FT	334 227 2691	16 Maggio
Napoli - Fuorigrotta	Assunzione PT	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione PT	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione FT	371 017 3247	16 Maggio
Giugliano	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio
Mugnano di Napoli	Assunzione FT	377 452 3967	16 Maggio
Nola	Assunzione FT	335 670 0618	16 Maggio
Pozzuoli	Assunzione FT	334 356 9309	16 Maggio

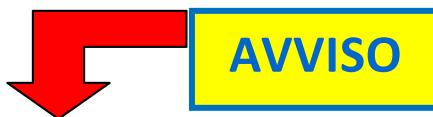
Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

Autoformazione e farmaDAY

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



E.C.M.
Educazione Continua in Medicina



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

Visita Guidata al REAL ORTO BOTANICO di NAPOLI

Giovedì 2 Giugno 2022, ore 11.00.

COME PARTECIPARE:

gli Iscritti che vogliono partecipare possono **prenotarsi nella piattaforma accedendo al seguente link** prenotando anche **eventuali Accompagnatori NON Farmacisti**

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/index.php?option=com_chronoforms5&chronoform=Visita

L'Orto Botanico dell'Università di Napoli Cenni storici

L'Orto Botanico di Napoli fu fondato agli inizi del XIX secolo, nel periodo in cui la città partenopea era dominata dai Francesi; questi ultimi realizzarono un'idea concepita in precedenza da Ferdinando IV di Borbone e la cui attuazione era stata impedita dai moti rivoluzionari del 1799.

Il decreto di fondazione di questa struttura reca la data del 28 dicembre 1807 e la firma di Re Giuseppe Bonaparte, fratello di Napoleone.



Con l'articolo 1 di tale decreto venivano espropriati quei terreni, di proprietà in parte dei Religiosi di S. Maria della Pace e in parte dell'Ospedale della Cava, adiacenti all'Albergo dei Poveri e già individuati nel periodo borbonico per la realizzazione del **Real Orto Botanico**.