



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. Lo sai che la Fissazione per i CIBI SANI può Rovinare la Salute?
5. Denti sensibili al freddo: i rimedi
6. Che cosa sono l'orzaiole e il calazio, in che cosa differiscono e come curarli
7. Perché in inverno aumenta la voglia di cioccolato?



Prevenzione e Salute

8. Quando fare il TEST di Gravidanza e quando andare dal Ginecologo

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A femmena ciarliera è 'na mala mugliera..

Lo sai che la Fissazione per i CIBI SANI può Rovinare la Salute?

Mangiare cibi sani e di qualità è importante per la salute ma se la scelta del cibo diventa una fissazione, può rovinare la salute.

Infatti, l'**ossessione per il cibo sano** non è da confondere con l'essere informati o attenti sulla scelta di cosa mettere in tavola – spiega la dottoressa **Barbara Mingardi**, psicoterapeuta di Humanitas Gavazzeni –.

Si tratta invece di un disturbo chiamato **ORTORESSIA**, che porta a una diffidenza eccessiva verso tutto il cibo con l'idea che una mancanza di controllo sui cibi che si ingeriscono potrebbe danneggiare la propria salute.

Chi soffre di questo disturbo è molto attento sia alla scelta, ma anche alla provenienza del cibo, al metodo di coltura o allevamento così come alla preparazione.

In questo modo il cibo diventa la preoccupazione principale della giornata, sfociando nel patologico quando intacca le relazioni sociali e affettive.

Può accadere, per esempio, che non si riesca più ad accettare un invito a cena perché non ci si fida di cosa si potrà mangiare.

Insieme al disturbo ossessivo, il pericolo oggi viene dal fatto che molte nozioni vengono veicolate da Internet e alcune convinzioni alimentari potrebbero non essere sostenute da un reale approfondimento o da studi medico-scientifici, ma si basano sul passaparola, sul sentito dire sui social o su qualche forum.

Per questo motivo, il consiglio è di rivolgersi a uno specialista in disturbi dell'alimentazione con l'obiettivo di ridimensionare il concetto che si ha di **"dieta salutare."** (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Quando fare il TEST di Gravidanza e quando andare dal Ginecologo

Se si sospetta una gravidanza, un test acquistato in farmacia può essere un valido strumento per scoprire, con un certo anticipo, se effettivamente si è rimaste incinte.

I test misurano i livelli di **beta HCG** (*gonadotropina corionica umana*), la cui produzione inizia al momento dell'impianto nella parete dell'utero, ovvero circa una settimana dall'avvenuta fecondazione.

Scopriamo in cosa consiste, di preciso, il test, e quali sono i segnali più comuni di una possibile gravidanza.



Quando fare un test di gravidanza?

Tra i segnali a cui è meglio fare attenzione, e che richiederebbero l'utilizzo di un test di gravidanza nel caso si sia avuto un rapporto sessuale (protetto o meno) indichiamo:

- ❖ **salto mestruale** – *Le mancate mestruazioni però non significano automaticamente che vi sia una gravidanza in corso;*
- ❖ **dolori addominali/pelvici;**
- ❖ **seno dolorante;**
- ❖ **nausea;**
- ❖ *difficoltà a mangiare alimenti abituali;*
- ❖ *minzione frequente;*
- ❖ **stanchezza mentale.**

Va da sé che questi sintomi, presi singolarmente, non sono assolutamente indicativi; tuttavia, in caso di dubbio, sempre meglio effettuare per tempo il test.

Come funzionano i test di gravidanza

Anche con i metodi contraccettivi più efficaci, quando la gravidanza non è esplicitamente cercata, c'è sempre una possibilità di errore. Un test di gravidanza da banco può fugare, con un'alta attendibilità, ogni dubbio a riguardo.

I test di gravidanza da banco in genere testano la presenza nelle urine di un ormone, la **gonadotropina corionica umana (HCG)**, la cui presenza si riscontra solo in caso di gravidanza (e in alcune rare patologie dell'ovaio), in quanto rilasciato solo se un uovo fecondato si attacca all'esterno dell'utero o al rivestimento uterino. Fare il test è piuttosto semplice, e in generale le istruzioni sono chiaramente indicate: è sufficiente raccogliere l'urina in una tazza e inserire il test, dalla parte del bastoncino, nell'urina. Dopodiché basterà attendere il tempo di attesa – di solito 2 o 3 minuti – e il test mostrerà il risultato.

Dopo quanto tempo fare il test di gravidanza

Il test di gravidanza non va fatto troppo presto, altrimenti il risultato può essere impreciso. Per questo, sarebbe meglio attendere fino alla settimana successiva a quella in cui sarebbe dovuto comparire il ciclo. Se invece si desidera fare precocemente il test, risultati abbastanza attendibili – ma non certi – si possono avere dopo due settimane dal rapporto sessuale, attraverso un prelievo di sangue.

Cosa fare se il test di gravidanza è positivo?

In caso di test positivo, la prima cosa da fare è rivolgersi al proprio ginecologo di fiducia, che potrà accertare l'effettiva gravidanza con un esame ecografico.

Il professionista, attraverso la visita ginecologica sarà poi in grado di suggerire gli esami necessari, e fornire tutte le indicazioni utili. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

DENTI SENSIBILI AL FREDDO: I RIMEDI

Toniche, forti, allenate: se avere gambe e braccia in forma ti sembra un sogno, sappi che è

Con l'avvicinarsi del caldo estivo, è normale che la voglia di bevande e cibi freddi che possano refrigerare le giornate più afose aumenti. Perciò, in questi casi, può capitare di avvertire una sensibilità o fastidio ai denti, specie a causa degli alimenti freddi. Di cosa si tratta?

Sensibilità dentale: cos'è

La **sensibilità dentale** è una condizione abbastanza comune, ma molte persone ne ignorano le reali cause che, quindi, non vengono adeguatamente curate.

I **denti sensibili al freddo** sono causati da un danneggiamento o un indebolimento dello smalto dei denti. Lo smalto dentale, più superficiale, si assottiglia fino a esporre la dentina, ovvero lo strato sottostante, che normalmente non entra in contatto con agenti esterni, causando fastidio e in certi casi, dolore.

Sensibilità dentale: le cause

I denti sensibili al freddo possono avere cause differenti, alcune riconducibili alle abitudini quotidiane della singola persona. Lo smalto dei denti può infatti essere danneggiato o eroso da:

- *l'uso di troppa forza quando ci si lava i denti;*
- *eccessivo consumo di bevande e alimenti zuccherati o acidi;*
- *reflusso gastroesofageo;*
- *digrignamento dei denti notturno o diurno*

Quando si sente fastidio ai denti, per evitare il dolore si finisce per spazzolarli in modo scorretto, aumentando la possibilità di contrarre malattie orali come carie o **gingiviti** che possono compromettere la salute generale delle bocca. Questo è il motivo per cui è importante curare i denti sensibili con i consigli e l'aiuto del dentista.

Sensibilità dentale: i rimedi

Durante la visita di controllo il dentista potrà valutare lo stato dello smalto dei denti e il grado di danneggiamento o erosione.

Inoltre, si impegnerà per individuare le cause scatenanti che spesso sono riconducibili a cattive abitudini o una scorretta igiene orale.

In questi casi, il dentista può consigliare una terapia domiciliare che prevede l'utilizzo di:

- una tecnica di spazzolamento corretta, con uno spazzolino dalle setole morbide;
- un dentifricio specifico per riabilitare lo smalto del dente;
- prodotti per l'igiene orale contenenti fluoro.

Nei casi in cui le cause scatenanti della **sensibilità dentinale** siano riconducibili a malattie orali o condizioni come il **bruxismo**, il dentista dovrà intervenire con terapie adatte alle singole situazioni.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Che cosa sono l'ORZAIOLO e il CALAZIO, in che cosa differiscono e come CURARLI

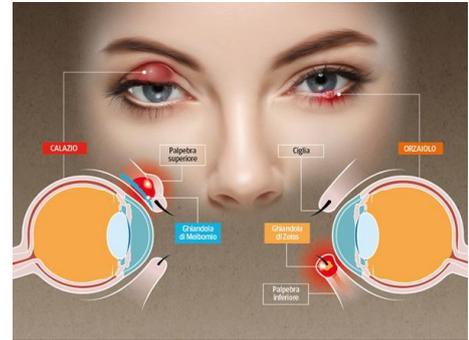
Formazioni sulla palpebra causate di solito da un'infezione oppure da una cisti, abbastanza facili da riconoscere, che causano fastidi diversi, di differente gravità e vanno trattati in modo specifico

DISTURBI COMUNI

Orzaiolo e calazio sono due disturbi comuni che colpiscono le palpebre, spesso confusi tra loro.

L'**orzaiolo** è un'inflammazione di una o più ghiandole sebacee alla base delle ciglia (ghiandola di Zeiss).

Il **calazio** è, invece, una cisti che si localizza nella palpebra, che deriva da un'inflammazione cronica di una ghiandola di **Meibomio** (che serve a produrre la componente grassa delle lacrime), in seguito all'ostruzione del suo dotto escretore.



Le differenze

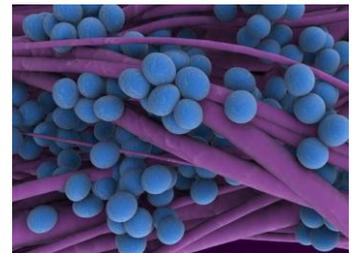
Il **calazio** si localizza nella palpebra, nella parte superiore o in quella inferiore. In genere non causa dolore. La palpebra si gonfia gradualmente. Se di grosse dimensioni e posizionato sulla palpebra superiore, può comprimere la cornea e indurre astigmatismo.

L'**orzaiolo** si manifesta come una cisti bianco-giallastra, sul bordo palpebrale esterno. Nella maggior parte dei casi non dà sintomi. Spesso si apre

spontaneamente.

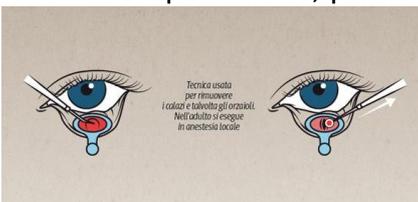
Le CAUSE

La formazione di un calazio può dipendere da una predisposizione costituzionale, disordini alimentari (*dieta ricca di grassi*), patologie del tratto intestinale (*come la colite spastica*) e ansia. Nella maggior parte dei casi l'orzaiolo è causato da un'infezione batterica da stafilococco, che spesso si verifica in presenza di una blefarite, un'inflammazione cronica del margine palpebrale.



La DIAGNOSI

È sufficiente l'osservazione clinica: l'oculista con il solo esame obiettivo è in grado di capire se si tratta di un orzaiolo o di un calazio. È sempre opportuno fare una diagnosi differenziale, soprattutto in presenza di sintomi sospetti come, per esempio, congiuntiva rosa salmone e ulcere.



Le CURE

Di solito in prima battuta per il **calazio** la terapia è medica e prevede l'uso di colliri e unguenti con cortisonici e antibiotici.

Il cortisone serve per «sgonfiare» le pareti del dotto escretore della ghiandola occlusa e favorire la fuoriuscita spontanea del materiale

contenuto nel calazio.

In assenza di risultati, in genere si interviene chirurgicamente per rimuovere interamente la ghiandola che ha generato il calazio.

L'**orzaiolo** può scomparire da solo. In questi casi, si apre rilasciando materiale muco-purulento. Per favorire la risoluzione dell'infezione si usano gli antibiotici locali, in particolare l'eritromicina. Nei rari casi in cui l'orzaiolo si cronicizza, occorre asportarlo chirurgicamente.

I CONSIGLI

Non premere, schiacciare o pungere orzaioli o calazi nel tentativo di drenarli. Si rischiano problemi ben più seri. In presenza di un calazio, possono essere utili impacchi caldo-umidi: favoriscono l'apertura dei dotti occlusi. Evitare di truccarsi e di usare le lenti a contatto per non rischiare di indurre microtraumi e di avere infezioni corneali. Le salviette umidificate disinfettanti e le soluzioni umettanti che si trovano in commercio possono aiutare a mantenere idratato l'occhio e alleviare il disagio.

L'orzaiolo può scomparire da solo. In questi casi, si apre rilasciando materiale muco-purulento. Per favorire la risoluzione dell'infezione si usano gli antibiotici locali, in particolare l'eritromicina.

(Salute, Corriere)

Perché in INVERNO Aumenta la Voglia di CIOCCOLATO?

Con l'arrivo dell'autunno, e poi dell'inverno, sono molti i motivi per cui aumenta l'appetito, e non solo la voglia di cioccolato

In generale, si tende a mangiare di più certi cibi non tanto perché fa freddo e c'è bisogno di più calorie, ma soprattutto perché alimenti come il cioccolato, per esempio, contengono il *triptofano* che favorisce la produzione di sostanze, chiamate neurotrasmettitori, che in inverno tendono a calare, ma sono importanti perché modulano il tono dell'umore, regolano il ritmo sonno-veglia e il senso di sazietà.

Il risultato della diminuita produzione di questi neurotrasmettitori, in particolare serotonina, dopamina e endorfine, è una leggera depressione che gli esperti chiamano "disturbo affettivo stagionale".



Cioccolato, cereali e latte contribuiscono invece a compensare la minor produzione di questi neurotrasmettitori, che favoriscono la sensazione di benessere, rilassamento e serenità. Inoltre, complice anche il maggior tempo trascorso in luoghi chiusi, aumenta la tendenza a ricorrere al cibo compensativo, ovvero al comfort food, anche per ingannare il tempo. Se però le giornate più corte e buie possono essere una delle ragioni dell'aumentata richiesta di mangiare e non solo di alimenti che contengono *triptofano*, tuttavia è importante tenere in considerazione che il loro consumo eccessivo può far arrivare alla primavera con qualche chilo di troppo, spesso difficile da smaltire. Resistere alla tentazione di mangiare di più, combattendo anche l'aumento di appetito, può essere più facile seguendo qualche consiglio:

1. *praticare attività fisica*: camminare, correre, andare in bici aiuta a mantenere attivo il metabolismo e controllare la fame nervosa
2. *preferire alimenti caldi*: minestrone, zuppe, tè e tisane apportano meno calorie di una fetta di torta
3. *vestirsi con abiti caldi*: aiuta a trattenere quel calore che spesso viene richiesto sotto forma di cibo

preferire snack poco calorici: pezzetti di verdura, carote, finocchio, sedano, o di frutta, come la mela, aiutano a ridurre l'appetito apportando poche calorie. (Salute, Humanitas)

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.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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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 (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 29 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>	

FACSIMILE

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
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno
Napoli/Melito/Casoria	Assunzione	farmaciadelcorsomelito@gmail.com	14 Giugno
Napoli - Centro	Assunzione	334 227 2691	14 Giugno
Capri	Assunzione	329 019 4506	2 Giugno
Napoli Est	Tirocinio full time	farviviani@libero.it	2 Giugno
Napoli - Vomero	Assunzione	direzione@farmaciacannone.net	2 Giugno
S. Giorgio Cremano	Assunzione	ariemmag@libero.it	31 Maggio
Napoli	Assunzione	valeriacorrado13@gmail.com	31 Maggio
Acerra	Assunzione	331 237 3021	31 Maggio
Afragola	Assunzione	333 658 2008	30 Maggio
Calvizzano	Assunzione	sanfrancescofarmcia@libero.it	30 Maggio
Afragola	Assunzione	sanmarco.farmacia@virgilio.it	27 Maggio
Napoli – Miano	Assunzione	farmaciasangerardo@libero.it	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Stage	3335452036	27 Maggio
Napoli – Zona Est	Assunzione	info@farmaciaminervini.it	16 Maggio
Napoli	Assunzione	339 450 1105	16 Maggio
Napoli	Assunzione	338 832 1047	16 Maggio
Boscotrecase	Assunzione	371 017 3247	16 Maggio

ORDINE: grande partecipazione all'evento



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

INCONTRO MONOTEMATICO

MERCOLEDÌ 15 GIUGNO, ORE 21:00
SEDE DELL'ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI - Via Toledo, 136 Napoli

THE GOOD DIET
COSA FARE PER PERDERE PESO
RUOLO DEL FARMACISTA

RELATORE:
Prof.ssa Annamaria Colao
Università degli Studi di Napoli Federico II

AI PARTECIPANTI SARANNO ASSEGNATI: 10 crediti ECM/FAD

FONDAZIONE
CASA DEI FARMACI
ALLA PROVINCIA DI NAPOLI 1975

