



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Elezioni Federfarma Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Nevralgia del trigemino, una fitta lancinante che dura pochissimo
4. Perché la candida ritorna?
5. Il bacio, un vero elisir: ci fa dormire meglio, abbassa il colesterolo e previene persino la carie e le rughe



Prevenzione e Salute

6. Scottature “facilitate” da alcuni cibi e bevande
7. Ti ha spezzato il cuore? Tre modi per non soffrire

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

E' 'na pasta d'ommo

SCOTTATURE “FACILITATE” DA ALCUNI CIBI E BEVANDE

Il lime, certe varietà di carote, il sedano e l'aneto sono alcuni degli alimenti che possono facilitare le scottature, “in quanto contengono la furanocumarina, una sostanza chimica naturale che rende la pelle più sensibile ai raggi ‘cattivi’ del sole”.

Lo rivela Robert Gniadecki, dermatologo dell'Università di Alberta e componente del *Cancer Research Institute of Northern Alberta*, in un articolo apparso su 'Folio', pubblicazione online dell'ateneo.



“La maggior parte delle persone è a conoscenza dei danni di una insolazione o delle scottature, ma pochi sanno che esistono alimenti che aumentano la sensibilità ai raggi UV – ricorda il dermatologo –

Ad es. negli Usa è nota la ‘scottatura da Margarita’, quando il lime contenuto nel famoso cocktail entra in contatto con la pelle può reagire con i raggi solari e causare una *fitofotodermatite*”.

L'esperto mette in guardia anche dai prodotti solari che si usano per proteggersi:

- “Vanno evitati filtri solari che contengono **oxybenzone**, un composto organico che però può essere dannoso per la salute quando assorbito attraverso la pelle, e ovviamente rimedi casalinghi per curare le scottature: potrebbero rivelarsi dannosi e peggiorare la situazione”.

(Salute, Oggi)

PREVENZIONE E SALUTE**NEURALGIA DEL TRIGEMINO, UNA FITTA LANCINANTE CHE DURA POCHISSIMO**

In genere è interessato soltanto un lato del volto, quasi sempre nella parte centrale e inferiore

Il dolore è terribile, improvviso, scatenato magari da una carezza, dal lavarsi i denti, da un soffio d'aria. La nevralgia del trigemino riguarda 1 persona su 25 mila, quasi sempre sopra i 50 anni. «In circa il 70% dei casi a provocarla è una compressione del nervo da parte di un'arteria: **ciò crea un conflitto con il trigemino, lo irrita, danneggiando la guaina di mielina che lo riveste e provocando una specie di corto circuito che produce il dolore** - spiega Angelo Franzini, dir. Neurochirurgia dell'Istituto Besta di Milano.

L'unico fattore di rischio noto per la nevralgia del trigemino è la sclerosi multipla, che provoca la demielinizzazione dei nervi. Esiste una discreta quota di casi in cui non c'è conflitto fra arteria e nervo né una sclerosi multipla: si può pensare a un tumore che preme sul nervo o ad altre cause».



Come si arriva alla diagnosi?

«Con la raccolta della storia clinica e dei sintomi: il dolore è infatti caratteristico. È molto violento, improvviso e dura pochissimo, per poi ripetersi a distanza di minuti o ore: un dolore che dura mezz'ora non è mai nevralgia del trigemino.

Inoltre, il dolore è limitato a metà viso e quasi sempre interessa la parte centrale e inferiore del volto. Con questi segni ci si può già orientare; spesso, poi, viene prescritta una risonanza magnetica per escludere sclerosi multipla, masse tumorali o altre malattie.

L'esame può anche verificare la presenza di un conflitto vascolare, ma non sempre riesce a distinguerlo con certezza».

Quali sono le possibili terapie?: «Durante la crisi si può fare ben poco: le cure servono soprattutto per prevenire gli attacchi. Il primo passo è la terapia con farmaci e il più efficace è l'antiepilettico **Carbamazepina**: va preso tutti i giorni, iniziando con dosi basse e proseguendo fino alla remissione, per la quale possono servire anche mesi.

Quando torna la nevralgia, che purtroppo non guarisce da sola e anzi tende a peggiorare, provocando attacchi sempre più ravvicinati e gravi, si incrementa il dosaggio.

I farmaci risolvono circa il 30% dei casi; negli altri, dopo 4-5 anni gli effetti collaterali superano i benefici e si passa alla neurochirurgia.

In chi ha meno di 70 anni e un conflitto vascolare dimostrato si propone la decompressione vascolare, intervento attraverso cui si appone un "cuscinetto" sull'arteria per evitare che preme sul trigemino.

Il metodo è risolutivo in circa il 70% dei pazienti; se la nevralgia torna, ma anche nei soggetti più anziani e nei casi in cui il disturbo non è provocato dalla pressione di un'arteria, si può optare per la **radiochirurgia**, che consiste nell'irradiare il trigemino per provocarvi piccole alterazioni che eliminano il dolore.

Nel 60-70% dei casi ciò ottiene una remissione temporanea, ma la radiochirurgia non può essere eseguita più di due volte nello stesso soggetto.

Nei casi in cui la nevralgia torna a farsi sentire si passa alle procedure percutanee che, con un palloncino o il calore, danneggiano il nervo in modo più profondo.

Questi metodi possono essere ripetuti più volte, ma vi si ricorre dopo aver provato tutto il resto, perché provocano una perdita della sensibilità nella zona innervata». (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**TI HA SPEZZATO IL CUORE?
TRE MODI PER NON SOFFRIRE**

Studio su un gruppo di studenti britannici: esercizio, alternative e distanza dal profilo Facebook dell'ex sono i segreti per venirme fuori

Qualcuno vi ha appena spezzato il cuore, cosa fare per alleviare quell'insopportabile senso di disperazione?

Beh, la prima regola è senza dubbio quella di concentrarsi sull'esercizio fisico.

Non lo consigliano soltanto i guru dello yoga (che segnalano precisi schemi di allenamento per raggiungere lo scopo) ma anche il Royal College of Psychiatrists.

Un articolo apparso sul *Guardian* spiega come siano tutti d'accordo sul fatto che **l'esercizio riduca immediatamente il senso di tristezza e di rabbia.**

Se il dolore che provate è particolarmente intenso, l'attività ginnica innanzitutto vi aiuterà a dormire e a riacquistare autostima.

Le endorfine che vengono rilasciate durante l'esercizio sono rimedi naturali contro il dolore.

In media la quantità di esercizio consigliata è di mezz'ora al dì per 5 giorni alla settimana.

Ma potreste fare anche meno, non importa.

Ok, quindi buttarsi sul movimento. E poi?

A cos'altro possiamo appellarci se il nostro cuore sanguina per una delusione cocente?

Allora, regola numero uno,

➤ **smetterla con le incursioni sul profilo facebook del vostro ex.**

Uno studio effettuato su 464 persone, la maggior parte delle quali studenti di sesso femminile, ha stabilito che quelle fra loro che non avevano mai smesso di controllare la pagina social del fidanzato perduto, hanno impiegato molto più tempo a «guarire» e a staccarsi dal vecchio rapporto.

Un altro sistema utile per venirme fuori è:

➤ **affrontare una rielaborazione della storia, esaminandone in profondità tutti i passaggi anziché cercare di dimenticare o di buttarsi tutto alle spalle senza alcun ragionamento**

Esperimenti su persone che avevano scelto questo percorso hanno dimostrato che con maggiore facilità erano riuscite ad uscire dal problema. Un terzo passo è quello di:

➤ **tuffarsi subito in un nuovo amore.**

Potrebbe anche essere rischioso perchè siete ancora legati all'altra persona e potreste fare due errori:

➤ *cercare qualcuno di molto simile,*

➤ *oppure fare del male a chiunque vi capiti fra le mani.*

Ma il beneficio di iniziare una nuova avventura è assicurato: **rafforzerà ancora una volta la vostra autostima e vi trascinerà lontano dai ricordi con maggiore rapidità.**

Insomma, alla fine la ricetta più semplice e memorizzabile per bloccare le sofferenze d'amore è questa:

FATE GINNASTICA E TROVATEVI UN NUOVO AMORE. (*Salute, La Stampa*)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ LA CANDIDA RITORNA?

*Dal momento che l'ambiente vaginale è normalmente abitato da funghi considerati "abitatori naturali" tra i quali anche la Candida Albicans responsabile dell'infezione nota come candida vaginale, non sarebbe corretto dire che la **Candida** ritorna*

In realtà, in alcune donne, questo fungo presente normalmente nell'ambiente vaginale tende a proliferare e diventare sintomatico malgrado le terapie effettuate.

Alcuni fattori però giocano un ruolo nel "ritorno" dell'infezione da **Candida**:



- *Fattori costituzionali o predisponenti: alcune donne sono più soggette di altre alle infezioni fungine e quindi alla **Candida***
- *Riduzione delle difese immunitarie: può verificarsi in occasione di terapie antibiotiche o in periodi di stress psico-fisico. Gli antibiotici infatti, riducono la normale flora batterica vaginale, cioè i lattobacilli, deputata alla difesa dell'ultimo tratto genitale con il conseguente proliferare di germi che inducono le infezioni*
- *Alta percentuale di zuccheri nel sangue: è il caso delle pazienti diabetiche o in alcune pazienti predisposte che hanno una dieta troppo ricca di carboidrati. Queste situazioni creano un microsistema che favorisce il proliferare delle ife fungine della **Candida***
- *Utilizzo della pillola: era più vero quando il contenuto ormonale delle pillole era più alto*
- *Gravidanza: l'ambiente vaginale della donna gravida favorisce la crescita della **Candida***
- *Indumenti troppo stretti o biancheria intima sintetica*

Per ovviare all'infezione da **Candida**, oltre alle specifiche terapie antifungine che, a seconda dei casi, potranno anche essere protratte per cicli di terapia di alcune settimane o mesi, è sempre necessario agire anche nell'ambiente vaginale con prodotti topici contenenti lattobacilli, al fine di ripristinare una corretta flora batterica vaginale.

Per evitare che la **Candida** possa manifestarsi o recidivare con i suoi fastidiosi sintomi, la terapia topica a supporto della *flora vaginale lattobacillare* andrebbe sempre prescritta in occasione di terapie antibiotiche anche se la paziente non presenta sintomi riconducibili alla **Candida**;

anche al partner, seppur asintomatico, va sempre prescritta la terapia anti-**candida** per evitare il fastidiosissimo effetto "ping-pong" in cui, generalmente, la parte debole è la donna.

Importante infine, soprattutto per chi presenta i fattori predisponenti la **candida**, prestare attenzione agli indumenti, da preferire quelli in cotone e comodi, e seguire un'alimentazione sana e non eccessivamente ricca di zuccheri oltre a bere molta acqua, è d'aiuto:

- in particolare una **sana alimentazione e bere molta acqua favoriscono una corretta funzionalità intestinale** che contrasta il ristagno in vagina di germi patogeni.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

IL BACIO, UN VERO ELISIR: ci fa Dormire Meglio, abbassa il Colesterolo e previene persino la Carie e le Rughe



Migliora l'umore, riduce l'ansia, allevia il dolore, abbassa la pressione sanguigna, ci fa dormire meglio.

E ancora: **abbassa il colesterolo, ci mantiene in forma, previene le carie e la comparsa delle rughe.** Dietro un semplice bacio possono celarsi una moltitudine di effetti benefici per la nostra salute, sia quella fisica che mentale.

Secondo gli esperti il bacio avrebbe un vero e proprio potere terapeutico. «Gli innamorati si baciano, tanto, ovunque: questo aumenta l'autostima - **riduce depressione o ansia, aumenta la creatività dell'individuo e ne giova anche il sonno.** Il perché sta nel fatto che il bacio attiva tutta una serie di reazioni chimiche che fanno star bene emotivamente, ma anche fisicamente».

Le **ENDORFINE**

Diverse ricerche hanno dimostrato che quando si bacia la soglia che attiva i recettori del dolore si alza e questo ci farebbe sentire meno dolore fisico.

Secondo i ricercatori, il grande potere antidolorifico del bacio sarebbe dovuto al **rilascio delle endorfine**, sostanze prodotte dall'ipofisi situata nel lobo anteriore del cervello.

Si tratta di neurotrasmettitori che hanno caratteristiche antidolorifiche e fisiologiche molto simili a quelle dell'oppio e della morfina. Durante il bacio, queste sostanze vengono prodotte e hanno l'effetto di abbassare la sensibilità al dolore. Baciarsi, quindi, potrebbe ad es.

- **alleviare una dolorosa emicrania o il mal di schiena.**
- **Rinforza il sistema immunitario.**

In soli dieci secondi, con un bacio si scambiano ben 80 milioni di batteri, la maggior parte dei quali possono essere considerati «alleati» della nostra salute.

La saliva, infatti, contiene una parte del *microbiota*, cioè la nostra riserva interna di batteri buoni. Per cui lo scambio batterico che avviene quando ci si bacia stimola il sistema immunologico facendo aumentare gli anticorpi. Fa bene al cuore. Letteralmente.

L'**adrenalina** che si sprigiona con un bacio fa pompare più sangue al cuore, diminuendo la pressione sanguigna e il colesterolo LDL, tutti nemici del cuore.

Numerosi studi hanno poi dimostrato che baciare **aumenta il battito cardiaco migliorando la circolazione sanguigna. Previene le rughe.** Quando si bacia, si fa più esercizio fisico di quanto si può immaginare. I ricercatori hanno calcolato che con un bacio si fanno ben 34 muscoli facciali e 112 muscoli posturali. Un'attività, questa, che contribuisce a mantenere un buon tono muscolare e a prevenire cedimenti. Tradotto: si previene l'insorgenza delle rughe.

RIDUCE LO STRESS. Il **bacio è un potentissimo inibitore del cortisolo**, il noto «ormone dello stress». Sembra che l'unione delle labbra stimoli l'ossitocina, antagonista del cortisolo.

In uno studio, i ricercatori hanno misurato il livello di ossitocina e quello di cortisolo in alcune coppie di studenti che si baciavano. Sia negli uomini che nelle donne si è registrata una diminuzione di cortisolo, un chiaro segnale di rilassamento. Tuttavia, la riduzione di cortisolo si verifica solo in chi si bacia spesso. Previene le carie e ci mantiene in forma.

I DENTI: il bacio fa aumentare la produzione di saliva, favorendo la rimozione dei residui di cibi e dei batteri responsabili della carie. (*Salute, Il Mattino*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



FEDERFARMA NAPOLI: Elezioni per il Rinnovo del Consiglio Direttivo del Sindacato Provinciale – Rieletto Riccardo IORIO

Domenica e lunedì u.s. si sono tenute le elezioni per il rinnovo delle cariche sindacali.

Eletta l'intera lista capeggiata dal Presidente uscente Riccardo Iorio.

Gli elettori hanno indicato chiaramente tutti i 21 membri del Consiglio direttivo, i tre componenti del Collegio dei Probiviri e i 5 rappresentanti del Collegio dei Sindaci afferenti alla lista di **Riccardo Iorio**.

Il primo consiglio direttivo dei neoeletti, svoltosi ieri sera, ha confermato all'unanimità la fiducia al presidente uscente **Riccardo Maria Iorio**.

- ❖ Il Vicepresidente sarà il Dott. **Pier Paolo Viviani**,
- ❖ Segretario del sindacato dei titolari di farmacia è stato designato il Dott. **Sergio Brignola**
- ❖ Tesoriere il Dott. **Paolo Finelli**.

“Abbiamo ottenuto un ottimo risultato - commenta il Presidente Iorio - segno che la Categoria ha apprezzato quanto fatto in questi anni. Sono certo che tutti i neoeletti, anche nel prossimo triennio, daranno il proprio contributo per affermare sempre più il ruolo della farmacia quale sentinella sanitaria sul territorio”.

A nome mio e dell'intero consiglio direttivo plaudo alla riconferma di **Riccardo Iorio** alla guida di Federfarma Napoli, così il presidente dell'ordine dei farmacisti della provincia di Napoli **Vincenzo Santagada**

“Con il Presidente Riccardo Iorio sono certo potrà proseguire il proficuo dialogo di una importante e reciproca collaborazione per affrontare le questioni che coinvolgono la comunità dei farmacisti” conclude il **Presidente dell'Ordine Santagada**.



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 - Soccavo	FT	331 929 9602	07 Luglio
Arzano	FT	389 425 3645	07 Luglio
Aversa	FT	farmaciaeddadiana@virgilio.it	05 Luglio
Napoli	PT	farmaciasangerardo@libero.it	05 Luglio
Napoli - Vomero	Assunzione	roberto.pignatiello@farmaciameo.com	30 Giugno
Mugnano	Assunzione	377 452 3967	30 Giugno
Quarto	Assunzione	327 290 3946	30 Giugno
Napoli-Pianura	Assunzione	333 333 9826	30 Giugno
Vico Equense	Assunzione	servizivicopharma@libero.it	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	331 872 8897	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	f.mezzocannone@libero.it	23 Giugno
Casoria	Assunzione	339 525 2888	23 Giugno
Napoli -Centro	Assunz. PT	347 797 8867	23 Giugno
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	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