



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. CICLO MESTRUALE: come tenere a bada i disturbi



Prevenzione e Salute

4. Poca vitamina D, più rischio di infarto
5. D' Estate SESSO più Libero, ma occhio alle Infezioni
- 6.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacchi.it

Proverbio di oggi.....

T'aggia 'mparà e pò t'aggia perdere....

Poca vitamina D, più rischio di infarto

Il deficit di vitamina D sembra correlato anche a un peggiore recupero di infarto del miocardio e maggiori complicanze

Esporsi al sole, quindi, potrebbe far bene non solo alle ossa ma anche al cuore. Ne sono sempre più convinti i cardiologi, alla luce di nuovi risultati che confermano il legame tra carenza di vitamina D e aumentato rischio di infarto.

Lo studio pubblicato su *Medicine*.

«Abbiamo riscontrato che l'**80% dei pazienti colpiti da infarto** presentano un **deficit, totale o parziale, di vitamina D**», spiega Giancarlo Marenzi, Responsabile della Terapia Intensiva, coordinatore dello studio condotto su 814 pazienti ricoverati con infarto miocardico.



«Inoltre che chi ha i valori più bassi sviluppa una peggiore progressione della malattia nel tempo, un aumentato rischio di mortalità e maggiori complicanze cliniche intra-ospedaliere e a un anno dal ricovero».

Che esista un legame tra la vitamina 'del sole' e la salute del cuore è da tempo ipotizzato. Del resto, i dati epidemiologici sembrano confermarlo:

❖ *l'incidenza di infarto è maggiore durante i mesi invernali, proprio quando diminuiscono le scorte di vitamina D nell'organismo a causa della scarsa esposizione alla luce solare.*

«Il prossimo passo - sarà indagare se e in quale misura il compenso del deficit di vitamina D influenza l'esito della terapia in fase acuta. In altre parole, se l'**integrazione di vitamina D può diventare una componente della cura dell'infarto.**

Resta da comprendere se questa interessante vitamina è un fattore di rischio, quindi una possibile causa di infarto, oppure un indicatore di una maggiore fragilità, vale a dire un marker di aumentato rischio individuale». (OK, Salute)

PREVENZIONE E SALUTE**D'ESTATE SESSO più Libero,
ma occhio alle INFEZIONI**

Quali sono le infezioni sessualmente trasmesse più comuni? Come si riconoscono? Parliamo di sesso e di prevenzione. Anche d'estate



Estate, vacanze, viaggi, sesso. Più contatti, più voglia di abbandonarsi, più sono le occasioni di rapporti intimi. Purtroppo anche più possibilità di contagiarsi con **infezioni sessualmente trasmesse (Ist)** che comportano alti rischi. Perché con il caldo e la voglia di lasciarsi andare cala anche l'impegno a curarsi della prevenzione.

NEL 2020 INFEZIONI IN CALO

A dire il vero l'Istituto superiore di Sanità (Iss) ha appena pubblicato il rapporto annuale della sorveglianza sentinella delle Ist annunciando che nel 2020 sono calate le infezioni accertate. Va tuttavia tenuto presente che il 2020 è stato il primo anno 'bloccato' dal Covid dove le persone sono rimaste chiuse in casa per lunghi periodi e minori del 35 % sono stati gli esami compiuti per le infezioni sessualmente trasmissibili.

MENO INFEZIONI TRA LE DONNE

Questa diminuzione tra 2019 e 2020 è la prima che si registra dal 2004 ed è addirittura del 22,9 per cento. Il calo è molto evidente tra le donne (-29,1 per cento rispetto al 2019) mentre tra gli uomini eterosessuali è del 15,5 per cento. Al contrario, tra i maschi che fanno sesso con maschi c'è stato un incremento di Ist del 17,4 per cento, in particolare sono cresciute **clamidia, gonorrea, sifilide ed herpes genitale**.

Dal 2008 si è assistito a un incremento progressivo della prevalenza **Hiv** in soggetti con Ist, con un primo picco di 11,7 % nel 2016 e un secondo picco di 15,0 % nel 2020.

HIV: PREVENZIONE A PORTATA DI MANO

L'**Hiv**, il temibile virus che può condurre all'**Aids**, negli ultimi anni risulta in **leggero calo nei grandi centri**. Spiega l'infettivologo **Nicola Squillace**, dell'Ospedale San Gerardo di Monza, che questo sarebbe principalmente dovuto al fatto che chi è in cura per il virus non lo trasmette e che esiste la **PrEP (profilassi pre-esposizione con antivirali)** a scopo preventivo che bloccano la possibilità di infettarsi del 99 %.

«La PrEP in molti paesi d' Europa è gratis, in Italia si paga:

- **se preso tutti i giorni, sono 60 euro.**

Il PrEP viene prescritto in genere – dice Squillace - alle persone più a rischio: quelli che hanno rapporti multipli, che fanno sesso non protetto... Prescrivere gratis queste pillole costituirebbe un gran risparmio per lo stato rispetto a dover curare un'infezione da Hiv per tutta la vita».

FATE I TEST HIV, LA DIAGNOSI PRECOCE FA LA DIFFERENZA

Con la possibilità di una prevenzione così valida ci sono, tuttavia, tanti che arrivano direttamente in ospedale con patologie gravi. «Sono i tanti che non si sentono a rischio – e non fanno mai l'esame per l'Hiv. Come per i tumori, anche qui conta molto la **diagnosi precoce**.

Scoprire presto il virus e curarsi con le terapie di oggi che sono molto migliorate permette di condurre una vita normale. Si può anche avere un figlio per via naturale se la carica virale è non rilevabile da almeno 6 mesi. Tutte le donne in terapia efficace per Hiv non trasmettono l'infezione ai loro figli».

ATTENZIONE ALLA CLAMIDIA, ANCHE ASINTOMATICA

Queste malattie legate al sesso sono state l'oggetto di un recente Congresso *Italian Conference on Aids and Antiviral Research*. Gli infettivologi si sono mostrati preoccupati per un **decennio di costante aumento di clamidia, gonorrea, sifilide** e tra le cause hanno indicato una migliorata sensibilità diagnostica che dunque fa emergere più casi, una elevata trasmissibilità del virus e la limitata prevenzione.

la **CLAMIDIA**: «È in aumento in tutto il mondo ed è difficile da individuare perché può essere asintomatica, ma può provocare gravi conseguenze. Fino al 30% delle donne con questa infezione non trattata possono sviluppare la malattia infiammatoria pelvica che a sua volta può influire sulla fertilità o complicare la gravidanza. La **clamidia** si può manifestare con **uretrite, cervicite, proctite e faringiti**. Per fortuna esiste un **trattamento antibiotico** ampiamente disponibile».

GONORREA SECONDA PER DIFFUSIONE: L'infezione trasmessa sessualmente seconda per diffusione globale è quella dal batterio gonococco, la **gonorrea**.

Le conseguenze possono essere **gravidanze extrauterine, infertilità, aumento di trasmissibilità di altre Ist come Hiv, uretriti, infiammazioni della mucosa del retto** (proctiti), **faringiti**.

LA SIFILIDE NON SPAVENTA PIÙ

Preoccupante anche l'andamento della **sifilide**, che se non è più quella malattia tremenda e inarrestabile di una volta, nelle sue varie fasi può arrivare a colpire il sistema nervoso centrale. In Italia è la Ist più diffusa con 1631 casi nel 2017, con un aumento del 35 % rispetto al 2015. La buona notizia è che esiste una terapia antibiotica efficace che tronca le possibili conseguenze a lungo termine.

HPV: UN VACCINO NEGLI ADOLESCENTI

Invece di una cura valida, dispone di un vaccino in grado di evitarla l'**infezione da Hpv**, sigla per **papilloma virus**, la Ist più diffusa al mondo perché con grandissima contagiosità: basta anche un rapporto incompleto. Questo vaccino è particolarmente efficace se fatto in età pre-adolescenziale, a 12-13 anni. Dal 2007 è in corso un programma di **vaccinazione** a livello mondiale, i cui effetti si vedono già nel **calo delle lesioni preneoplasie provocate dall'Hpv** nelle donne che hanno fatto il **vaccino** prima dei 26 anni.

Purtroppo **nel 2020 in Italia si è registrato** un calo delle vaccinazioni **Hpv** e il Ministero della Salute ha constatato che la copertura media nelle ragazze è al di sotto della soglia ottimale fissata nel Piano nazionale di prevenzione vaccinale (95 % nel dodicesimo anno di vita) e ancor più lontana è quella dei ragazzi. «L'importanza del vaccino la sottolineano le possibili conseguenze. L'Hpv è un virus oncogeno, che stimola la formazione di tumori: vi sono associati

- ✓ *il 99 % dei tumori della cervice uterina,*
- ✓ *il 90% del canale anale,*
- ✓ *il 75% dei vaginali e vulvari,*
- ✓ *il 70% di testa e collo*
- ✓ *il 60% del pene*

CHEMSEX: SESSOMATTO PER 24 ORE

Infine, parliamo del **Chemsex?** Invenzione di quelli che il sesso non eccita se non è estremo, è fenomeno sommerso - che si pensa più praticato nelle metropoli. Si tratta di imbottirsi di sostanze tossiche stimolanti per aumentare la durata dei rapporti sessuali. Fino a 24 o anche 48 ore. Il problema essenziale è che queste sostanze danno dipendenza per cui si può difficilmente tornare a un sesso normale. Inoltre in tanto orgasmo più che facilmente **ci si dimentica della prevenzione**. Le possibili Ist in agguato sono più di una. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

SCIENZA E SALUTE

CICLO MESTRUALE: come tenere a bada i disturbi

Sindrome premestruale, mestruazioni dolorose o ciclo mestruale abbondante: che cosa fare? Oltre ai farmaci sono molti i rimedi utili suggeriti dagli specialisti

Le **mestruazioni** non sono uguali per tutte: c'è chi non si accorge nemmeno di averle e chi, invece, soffre di **disturbi fastidiosi**, e alle volte invalidanti, proprio legati al ciclo.

Dal menarca, ovvero dalla prima mestruazione, fino alla menopausa è normale che le mestruazioni varino ritmo, intensità, e durata, ma quando i fastidi sono importanti è bene capirne la natura e intervenire nella maniera più opportuna.

DISMENORREA

La **dismenorrea**, rappresentata da **mestruazioni molto dolorose**, è tipica dell'età adolescenziale e favorita in condizioni di **stress**.

Nei primi tre o quattro anni dal menarca, infatti, la regolazione ormonale da parte delle ovaie non è ancora matura.

Una mancata ovulazione con conseguente eccesso relativo di **estrogeni** rispetto al **progesterone**, può portare a edema dei tessuti, cefalea e gonfiore che può poi collegarsi al **dolore in sede lombare**.

Il dolore può essere ulteriormente aumentato dalla **contrazione dell'utero** e dei muscoli pelvici e addominali che avviene in risposta al sanguinamento e alla liberazione delle prostaciline, agenti pro-infiammatori, per cercare di contenere le perdite.

Nell'età fertile, ma più avanzata, possono subentrare delle sindromi organiche come **miomi uterini** – neoformazioni solide benigne che originano dal tessuto muscolare dell'utero, il miometrio – **endometriosi** e **adenomiosi**, ovvero presenza di endometrio nel miometrio.

Qui, tuttavia, si entra nel campo delle patologie e non dei semplici disturbi.

COME RIDURRE IL DOLORE

I rimedi possono essere rappresentati da:

- ❖ **Farmaci** analgesici, antinfiammatori e antidolorifici
- ❖ **Idratazione** abbondante, importante per ridurre l'entità della contrattilità muscolare
- ❖ **Calore** per lenire il dolore. Esistono cerotti riscaldanti applicabili a livello lombare o addominale
- ❖ Assunzione di **magnesio** che riduce la contrattilità del muscolo.
Si può trovare in legumi, cereali, verdure a foglia verde, oppure può essere assunto con integratori
- ❖ Assunzione della **pillola estroprogestinica** allo scopo di inibire l'ovulazione, eliminando le oscillazioni ormonali, causa del dolore



MESTRUAZIONI ABBONDANTI

Un altro disturbo è rappresentato da **mestruazioni molto abbondanti** con eventuale presenza di **coaguli**.

Si definiscono tali secondo due parametri:

- ❖ *quando si superano i 7 assorbenti giornalieri oppure quando bisogna ricorrere al cambio ogni 2 ore.*

In età giovanile, un ciclo abbondante è legato a **iperestrogenismo**, mentre dopo i 35 anni, fino alla premenopausa, può indicare la presenza di problemi organici come fibromi o polipi uterini.

Il ciclo abbondante determina **astenia e anemia** a causa della grande perdita di ferro tramite il flusso.

Si possono introdurre

- ❖ **alimenti naturalmente ricchi di ferro** –

ad es. *carne, uova, verdure a foglia verde, legumi frutta a guscio, semi, barbabietola, radicchio verde e cereali integrali* –, oppure utilizzare **integratori**.

Anche in questo caso si può utilizzare **terapia progestinica o estroprogestinica** per mantenere l'endometrio in una situazione di maggiore riposo funzionale riducendo la quantità del ciclo.

LA SINDROME PREMESTRUALE

La **sindrome premenstruale** crea un disagio più prolungato:

può presentarsi dall'ovulazione alla mestruazione, o solamente la settimana precedente alla comparsa del ciclo.

Si verifica nel 5% delle giovani donne e può essere accentuata in situazioni di stress e tensione emotiva.

È caratterizzata da

- ❖ *gonfiore addominale, presenza di crampi, irritabilità, tachicardia, sudorazioni,*
- ❖ *difficoltà nella concentrazione, insonnia e depressione del tono dell'umore.*

Tutti questi sintomi sono causati dal **crollo di estrogeni e progesterone** alla fine del ciclo ovarico. La sindrome premenstruale è comune in età adolescenziale e nella premenopausa, periodi in cui la regolazione ormonale del ciclo mestruale è più instabile.

COME TENERE A BADA LA SINDROME PREMESTRUALE

Per ridurre i fastidi legati alla sindrome premenstruale si può ricorrere a:

- ❖ **magnesio** per diminuire il dolore, in quanto agisce sulla contrattilità del muscolo
- ❖ **progesterone naturale** per riequilibrare la situazione ormonale.
- ❖ Si trova in farmacia sottoforma di compresse o ovuli vaginali
- ❖ **integratori** di vitamina C, B6, agnocasto o triptofano, sostanze di derivazione naturale **che agiscono sul tono dell'umore**. Ad esempio, il triptofano è precursore della serotonina, ormone con effetto antidepressivo
- ❖ **melatonina** per favorire il sonno
- ❖ integratore a base di **angelica**, pianta che deprime la sudorazione, le vampate, la tachicardia e sugli stati di tensione emotiva in generale
- ❖ **antidepressivi** veri e propri solo quando il tono dell'umore è molto compromesso
- ❖ **attività fisica moderata** che, oltre a ridurre il dolore, è utile per liberare le endorfine a livello cerebrale con miglioramento del tono dell'umore. Inoltre favorisce la motilità intestinale, limitando la stipsi.

È nato con l'idea di abbattere il **tabù delle mestruazioni**, un pericoloso mix di ignoranza, superstizione e paura dell'ignoto che, spesso, ha portato le donne a vivere il ciclo mestruale come qualcosa di cui provare **vergogna**.

Con conoscenza, dialogo e consapevolezza, da parte delle donne, ma anche degli uomini, possiamo invertire la rotta. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2022, Ischia 14 – 16 Ottobre

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

Capri MED

2022
ISCHIA PHARMA®
TERZA EDIZIONE
LACCO AMENO
14-16 ottobre 2022

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