



farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la I° ediz. il 3 Settembre 2012



L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico, alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

Questi i numeri



		GIORNI	MESI
N. Articoli Pubblicati	16.530		
ORE di LAVORO	6.939 h	289	9.63
N. di VISUALIZZAZIONI	14.780.450		

GRAZIE A TUTTI VOI

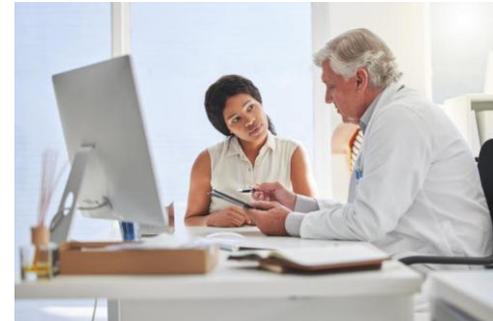
SCIENZA E SALUTE

Bollicine sulle Mani e sui Piedi: che cos'è la DISIDROSI?

Ad alcune persone può capitare, specie d'estate, di notare alcune bollicine sulle mani e/o sui piedi.

Queste bolle, al di là del fattore estetico, possono dare fastidio e, in certi casi, prudere molto.

Le cause possono essere molteplici, ma in alcuni casi si tratta di **disidrosi**, un disturbo della pelle caratterizzato appunto dalla comparsa di piccole vescicole piene di liquido sulle mani e sui piedi.



Cosa fare in sua presenza?

Bollicine sulle mani: le cause

Le **bollicine sulle mani** possono essere causate da diversi fattori, come ad esempio disidrosi, **dermatiti** o infezioni o ancora allergie. A seconda della causa, possono manifestarsi in associazione a pelle secca, desquamazioni, puntini rossi o pustole.

Se causate dalla dermatite, per esempio, sulla zona interessata è possibile notare altri fenomeni cutanei come secchezza della pelle, screpolature o macchie rosse.

Le bolle sulle mani possono comparire a causa di un'**irritazione**, dopo essersi esposti ad agenti nocivi esterni, ma anche semplicemente dopo aver lavato le mani troppo di frequente con un prodotto aggressivo.

Ancora, le bolle possono manifestarsi anche a causa di un'**allergia**, come al nichel, alla gomma, o ad alcune sostanze presenti nei profumi o nei cosmetici.

Spesso, però, le bollicine sulle mani possono essere un sintomo della disidrosi.

Che cos'è la disidrosi?

La **disidrosi** è una condizione della pelle che provoca la formazione di piccole vesciche piene di liquido sui palmi delle mani e sui lati delle dita, e che a volte possono riguardare anche la pianta dei piedi.

Le bolle sono generalmente piccole – circa 1 mm – e spesso appaiono raccolte in grappoli.

Nei casi più gravi, le vesciche possono “fondersi” e formare vere e proprie bolle..

Le vesciche generalmente durano poche settimane e causano un intenso prurito.

Una volta che le vesciche da disidrosi si asciugano, la pelle può apparire secca e desquamante.

Queste vesciche possono essere in alcuni casi dolorose e fastidiose, ma mai contagiose.

La causa della disidrosi non è nota. Questo disturbo potrebbe essere associato a **dermatite atopica**, o a condizioni allergiche, come il raffreddore da fieno. Anche lo stress potrebbe avere un ruolo nella comparsa della disidrosi.

Le eruzioni possono essere stagionali nelle persone con allergie nasali.

Cosa fare in caso di disidrosi?

In presenza di bolle sulle mani è opportuno effettuare una **visita dermatologica** così da ricevere una corretta diagnosi e indicazioni sui trattamenti più appropriati, che possono includere prodotti specifici, come creme a base di cortisone, terapie in compresse o altri tipi di trattamenti. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Menstruazioni in Estate: perché il ciclo può cambiare?

Le mestruazioni non sono uguali per tutte le donne: c'è chi sente arrivare il ciclo con malessere e crampi già due settimane prima, e chi invece avverte solo qualche disturbo lieve durante le mestruazioni; ancora, c'è chi diventa più fragile e sensibile, e chi irritabile e scostante.

Le mestruazioni non sono uguali nemmeno per durata, frequenza, sintomi, disturbi e quantità di sanguinamento.

Menstruazioni: i cambiamenti più comuni in estate

In generale, una volta iniziata la prima mestruazione, il ciclo mestruale non dovrebbe subire significative alterazioni in frequenza, durata o quantità di sanguinamento. L'estate da un lato può aiutare la regolarità del ciclo, ma dall'altro, nei periodi più caldi, soprattutto in chi soffre di **polimenorrea (flusso abbondante)**, potrebbe favorire sintomi correlati come debolezza, **pressione bassa (ipotensione)**, svenimenti. In questi casi, si consiglia di assumere un integratore di vitamine, sali minerali e ferro.

Il flusso quindi può cambiare in modo sporadico, ma se si nota un cambiamento repentino nelle mestruazioni, è il caso di rivolgersi al **ginecologo**.

Flusso abbondante in estate

Avere un **flusso abbondante in estate** (ma anche in altri periodi dell'anno), cioè un abbondante volume di sangue durante la mestruazione (**polimenorrea**), è una situazione piuttosto comune e di cui, in genere, non c'è da preoccuparsi.

Se però con il caldo estivo il flusso da normale diventa abbondante, e la situazione dura nel tempo, è importante indagare le cause con il proprio ginecologo.

Tra le cause del flusso che diventa più abbondante potrebbero esserci uno squilibrio ormonale, patologie della tiroide come l'**ipotiroidismo**, oppure patologie ginecologiche come fibromi o polipi, **endometriosi**, ma anche un'inflammatione cronica caratterizzata da un ispessimento della parete uterina che provoca noduli chiamati **adenomiomi**.

Ciclo irregolare in estate: quando rivolgersi al ginecologo?

Un ciclo è definito regolare quando compare ogni 28 giorni. Tuttavia, diversi fattori insieme al gran caldo estivo possono influire sulla regolarità, sebbene un ritardo o un anticipo di una settimana non deve allarmare, soprattutto se capita in estate. Ritmi sonno-veglia alterati, diete drastiche, fare troppa attività fisica per ritrovare velocemente la forma per la "prova costume": sono tutti fattori che possono influenzare i livelli di ormoni che controllano il ciclo mestruale.

Se dopo le vacanze estive il ciclo non torna regolare, è importante indagarne la causa rivolgendosi al ginecologo. **Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)** e **premenopausa**, che ricordiamo può iniziare già dai 40 anni con un progressivo rallentamento della funzionalità ovarica, possono anch'esse essere motivo di **irregolarità del ciclo**.

Menstruazioni in estate e pillola anticoncezionale: Durante il periodo estivo le donne che assumono la **pillola anticoncezionale** per regolarizzare il ciclo potrebbero veder accentuati il gonfiore (edema) alle gambe, come effetto indesiderato proprio della pillola. Inoltre in estate, specie per vacanze e viaggi particolari, può capitare che le donne chiedano di poter assumere due confezioni di pillola continuative in modo da saltare il ciclo: si può, ma prima va consultato il ginecologo. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Diabete: mangiare di notte fa aumentare il rischio di svilupparlo?

L'alterazione del ritmo circadiano ha importanti ripercussioni sul metabolismo. Il lavoro basato su turni notturni è associato a un aumento del rischio di obesità e malattie cardiovascolari.

Per il lavoro che faccio spesso mi capita di mangiare di notte. Anche con gli amici spesso ci concediamo una spaghettonata o una pizza, facendo le ore piccole. È una cattiva abitudine? Mia mamma ha il diabete: con questi orari «sballati» potrei essere a rischio anche io?



Recenti indicazioni suggeriscono che «**sana alimentazione**» potrebbe significare non solo «quello che» mangiamo e «quanto» mangiamo, ma anche «**quando**» mangiamo. L'assunzione di pasti notturni potrebbe rivelarsi un'abitudine non del tutto innocua per la salute, anche purtroppo per il rischio di favorire il diabete. È quanto sembra suggerire uno studio pubblicato su *Science Advances* a dicembre, secondo cui un'alimentazione rigorosamente diurna, che rispetti i normali orari dei pasti, **previene un possibile «pre-diabete»** che può minacciare le persone che lavorano nelle ore di buio. **Il lavoro con turni notturni** è molto diffuso in diversi servizi e settori, perché ottimizza esigenze di flessibilità e produttività. In Europa interessa circa il 17% della forza lavoro, ma tale percentuale è probabilmente superiore nei Paesi in via di sviluppo ed emergenti.

Ritmo circadiano

Per ovvi motivi questi orari di lavoro alterano profondamente il «**ritmo circadiano**», cioè l'orologio interno che regola l'alternanza sonno-veglia e che funziona in modo ottimale quando di giorno si lavora e si mangia, mentre di notte si riposa e si digiuna. **L'alterazione di questo ritmo ha importanti ripercussioni anche sul metabolismo.** I dati epidemiologici mostrano che il lavoro basato su turni notturni è associato a un aumento del rischio di **obesità, diabete e malattia cardiovascolare**. Si ritiene non solo che ciò sia conseguenza del dormire e mangiare sempre in orari non fisiologici per il regolare ritmo circadiano, ma che vi sia anche una correlazione con il consumo di **diete di bassa qualità, modelli alimentari irregolari**, altri comportamenti dannosi per la salute come il fumo, oltre che per la stessa deprivazione di sonno. Da alcuni anni poi sappiamo che mangiare molto tardi è associato a un aumento del rischio di **diabete tipo 2**, anche se non è ancora chiaro quale sia il meccanismo intrinseco. Comunque è dimostrato che l'assunzione di cibo di notte ha effetti negativi sul metabolismo degli zuccheri.

Alterazioni del metabolismo

Un altro studio ha analizzato 19 giovani sani (12 uomini e 7 donne), simulando per due settimane un lavoro a turni notturni e correlando l'andamento circadiano di alcuni parametri (glicemia, temperatura corporea) e di due ormoni, **l'insulina e il cortisolo**. I dati raccolti confermano che assumere cibo quando è buio determina un «**disallineamento**» dei ritmi circadiani, il che porta a un'alterazione della tolleranza allo zucchero. Ma lo studio va oltre, dimostrando come gli stessi lavoratori notturni, quando seguivano un'alimentazione rigorosamente diurna, vedevano **regredire le alterazioni del metabolismo degli zuccheri**. Quindi, se è vero che il lavoro notturno riduce la tolleranza allo zucchero del nostro organismo, non consumare cibo in quelle ore può evitare che ciò accada. Insomma, durante il turno sarebbe meglio non mangiare: in pratica, **è bene che anche chi lavora di notte mangi sempre con la luce del sole**. E sembra ragionevole pensare che questo possa valere anche per chi fa le ore piccole divertendosi (e mangiando).

(Salute, Corriere)

SCIENZA E SALUTE

Cerchi una Relazione Romantica? Guarda come si muove il Tuo partner

La sincronizzazione del battito cardiaco, l'accavallare le gambe nello stesso momento, l'annuire, il muovere le mani, sono tutti elementi base per un'attrazione romantica individuabile anche in pochi minuti

Attrazione fisica, mentale, passioni e valori condivisi, sessualità, da tutto questo nasce una relazione sentimentale. SBAGLIATO.

Almeno secondo quanto pubblicato dai ricercatori del Dipartimento di Psicologia dell'Università Ebraica di Gerusalemme su *Scientific Report*. Secondo loro,

- **il legame con il partner nasce e dipende dalla capacità di sincronizzare i corpi.**

La sopravvivenza della specie

Si è sempre pensato, in termini evolutivi, che la scelta del compagno fosse basata su caratteristiche come l'aspetto fisico, la forza e la fertilità, il tutto finalizzato al garantire la sopravvivenza della prole.

Le teorie più recenti invece pongono l'accento sull'importanza della coregolazione durante le interazioni sociali, ossia il coordinamento della fisiologia e del comportamento tra i partner.

Oggi, in uno scenario parzialmente mutato, la scelta del partner non sembra essere così ragionata: l'attrazione iniziale si sviluppa temporalmente durante un'interazione che vede tanti adattamenti fisiologici e comportamentali reciproci immediati tra due persone.

Cos'è la sincronia fisiologica

La sincronia fisiologica è stata a lungo studiata nelle relazioni di attaccamento madre e bambino, tra i quali avvengono processi fisiologici come la sincronizzazione del battito cardiaco, coordinazione cognitiva, emozionale, di comportamento, un insieme che aumenta il legame affettivo. Gli autori dello studio hanno ricercato questa comunicazione del corpo all'interno della coppia.

Bastano cinque minuti

I ricercatori hanno esaminato come fisiologia e comportamento di una coppia eterosessuale si adattino l'uno all'altro durante il primo incontro. Lo studio si è basato su un esperimento di speed-date composto da quarantasei appuntamenti, ognuno della durata di cinque minuti, durante i quali sono stati rilevati i livelli di regolazione fisiologica di ciascun partner con una fascia indossata al polso. È stata registrata l'attività elettrodermica, ossia la variazione continua delle caratteristiche elettriche della pelle, controllata dal sistema nervoso simpatico, che riflette il livello di eccitazione e l'orientamento dell'attenzione. Gli appuntamenti sono stati videoregistrati ed è stata condotta un'analisi dei video automatizzata per estrarre il movimento di ciascun partner pixel per pixel, fotogramma per fotogramma, a una frequenza di 10 Hz. Si tratta di gesti semplici, come annuire, muovere un braccio, spostare o accavallare una gamba.

I risultati

Dopo l'incontro, la coppia ha valutato l'interesse, l'aspetto fisico e l'attrazione sessuale che provava per l'altro. Dai risultati emerge che quando i partecipanti sincronizzano la loro fisiologia e adattano i loro movimenti comportamentali l'uno all'altra durante l'appuntamento, sono romanticamente attratti. I dati raccolti e le immagini registrate lo confermano. Quindi la sincronia comportamentale e fisiologica può essere un meccanismo utile per studiare le relazioni e anche per attrarre un partner romantico. Non è ancora chiaro però se è la sincronia che aumenta l'attrazione o quest'ultima a generare una maggiore sincronizzazione. Gli studi proseguono in questa direzione. (*Salute, Repubblica*)



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*.

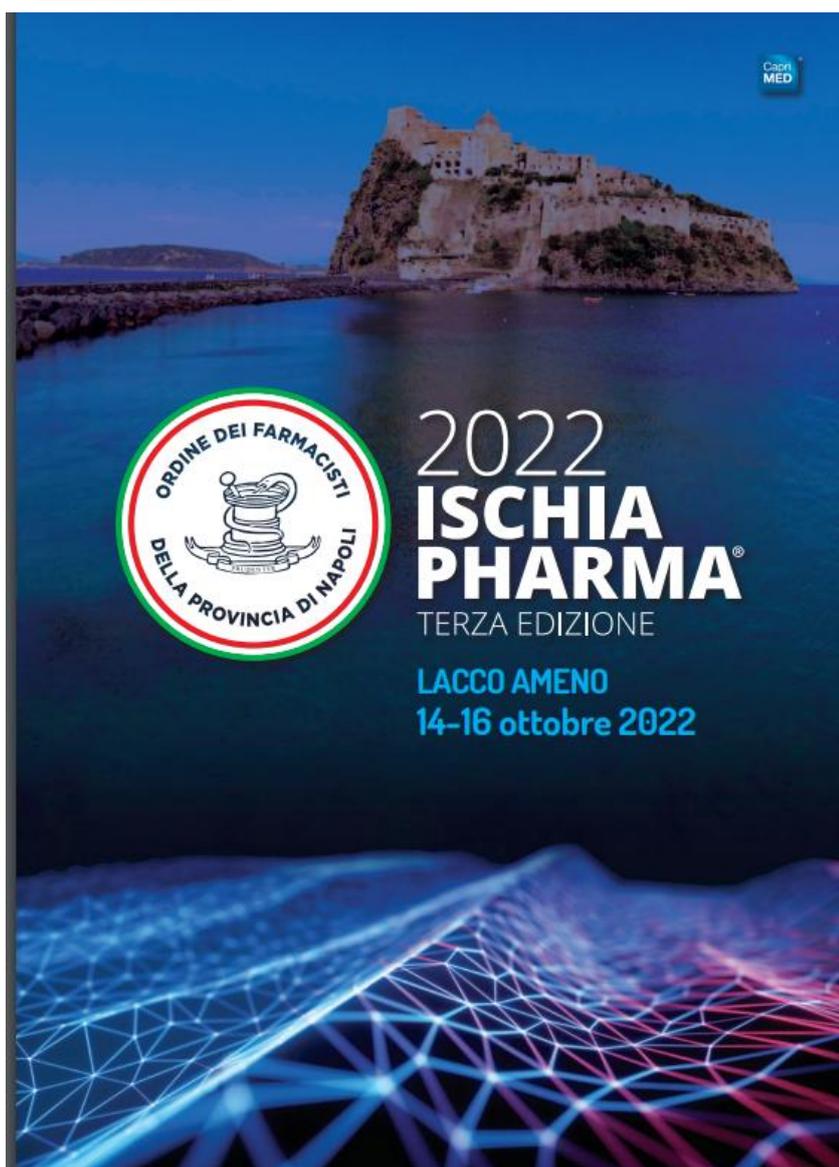
COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria
organizzativa
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:

info@caprimed.com



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
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 673 2840	31 Agosto
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	29 Agosto
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 2215	29 Agosto
Ischitella	FT/PT	333 570 1299	29 Agosto

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di “Napoli per Napoli”, una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

COME PARTECIPARE

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napolipernapoli>

“Napoli per Napoli”, giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

CONDIV



18/Settembre/2022
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

NAPOLI PER NAPOLI

