



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Salute per Tutti: 1-2 Ottobre - Piazza Plebiscito

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Trattenere le urine fa male?
4. Corsa e dolore all'inguine: quali sono le cause?
5. "Prurigo Nodularis": la malattia della pelle che porta a grattarsi senza sosta.



Prevenzione e Salute

6. Fare esercizio più di 3 volte a settimana ripulisce le arterie
7. Legionella: come evitare il contagio?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

A' casa d'e sunature nun se portano serenate

FARE ESERCIZIO più di 3 VOLTE a SETTIMANA Ripulisce le ARTERIE

Dalle 2 alle 3 volte a settimana è sufficiente solo a liberarne alcune: fare esercizio più di 4 volte alla settimana invece sarebbe in grado ripulire letteralmente le arterie.



Che l'esercizio fisico facesse bene al cuore e alla circolazione era risaputo. Secondo uno studio la differenza la farebbe un allenamento molto più frequente.

FARE ESERCIZIO: I BENEFICI PER IL CUORE:

Bisognerebbe esercitarsi 4 o 5 volte alla settimana nel corso della vita per frenare il progressivo e naturale irrigidimento delle arterie principali che portano il sangue al cuore. E' la conclusione a cui sono giunti ricercatori.

Qualsiasi forma di esercizio infatti **riduce il rischio di problemi cardiaci.**

Ma la giusta quantità di esercizio fisico al momento giusto nella vita potrebbe invertire l'invecchiamento del cuore e dei vasi sanguigni.

Lo studio, pubblicato su *The Journal of Physiology*, ha esaminato l'attività fisica di 102 persone intorno con più di 60 anni, mettendola in relazione con la rigidità delle loro arterie e dimostrando che si può invertire il rischio cardiaco con l'esercizio. I ricercatori hanno scoperto che le persone che si erano esercitate **4 o 5 volte alla settimana** (30 min. per sessione) per tutta la vita avevano **arterie centrali**, quelle che forniscono sangue al torace e all'addome, più sane. Due o tre sessioni di allenamento a settimana, invece, hanno mantenuto solo alcune arterie in salute.

II PARERE di HUMANITAS: "L'ideale sarebbe andare a correre almeno **3 volte alla settimana** per mezz'ora ad un ritmo di **10 km all'ora**: certo, per fare questo serve preparazione, non ci si può improvvisare.

Alle persone non allenate o in presenza di alcune patologie che non permettono di fare della corsa il proprio sport il consiglio è quello della camminata veloce almeno mezz'ora al giorno, ma più di 4 volte alla settimana, altrimenti non vi sono gli effetti benefici citati dello studio".

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

TRATTENERE LE URINE FA MALE?

È capitato a molti di dover trattenere le urine, magari perché non si ha un bagno vicino o quando si è troppo impegnati a concludere un'attività per fermarsi e andare in bagno.

Questo atteggiamento, però, può essere pericoloso per la salute: trattenere le urine può causare infezioni del tratto urinario e problemi renali.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Alberto Saita**, Responsabile della sezione di **Endourologia di Humanitas Rozzano**.

Trattenere le urine: cosa succede quando la vescica si riempie?

Nel momento in cui la vescica si riempie oltre la sua massima capacità, i nervi periferici inviano un segnale direttamente al sistema nervoso centrale.

Il cervello può quindi "comandare" alla vescica di svuotarsi o meno, secondo le circostanze.

Se, per esempio, non ci si trova in un posto lontano dal bagno, il cervello indicherà alla vescica di non svuotarsi. Se non si hanno problemi al sistema urinario, trattenere le urine non è pericoloso, purché avvenga occasionalmente.

Di norma **la vescica si riempie circa 300 ml**. A seconda del livello di idratazione, andrebbe svuotata **ogni tre/sei ore**. Non esiste però una regola fissa che indichi per quanto tempo trattenere le urine:

- ❖ *è un intervallo che varia a seconda di diversi fattori, come le dimensioni della vescica, abitudini individuali, ma anche dall'età, alla presenza di condizioni specifiche, come la gravidanza o la prostata ingrossata.*

Trattenere le urine causa infezioni?

Se ci si abitua a trattenere l'urina e a rimandare lo svuotamento della vescica, ci si mette anche nelle condizioni di avere maggiori probabilità di sviluppare **infezioni del tratto urinario**.

Insieme all'urina, infatti, si trattengono **tossine, batteri e sostanze acide**.

Inoltre, quando le urine si trattengono per molto tempo e si supera il limite di elasticità della vescica, si rischia di non riuscire a eliminare tutto il contenuto della vescica al momento di urinare. La parte che rimane all'interno dell'organo può rappresentare un fattore che predispone all'infezione.

I sintomi delle infezioni del tratto urinario

Ci si può rendere conto di soffrire di un'infezione del tratto urinario qualora ci siano **sintomi** come:

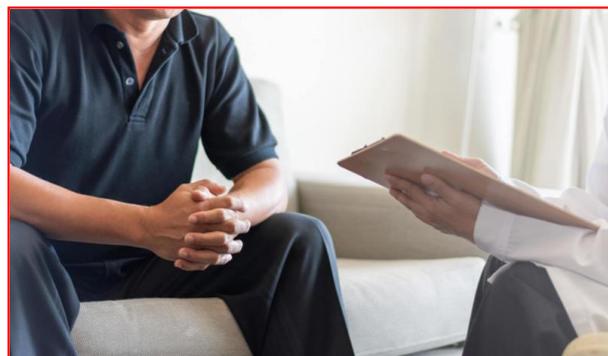
- ❖ *bruciore durante la minzione;*
- ❖ *bisogno forte e frequente di urinare;*
- ❖ *incontinenza urinaria e perdite;*
- ❖ *presenza di sangue nelle urine.*

Quali condizioni possono peggiorare se si trattengono le urine?

Tra le condizioni nelle quali trattenere le urine può aumentare il rischio di infezioni o di malattie renali, segnaliamo:

- ❖ *prostata ingrossata;*
- ❖ *vescica neurogena;*
- ❖ *disturbi renali;*
- ❖ *ritenzione urinaria.*

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**CORSA e DOLORE all'INGUINE:
quali sono le CAUSE?**

Molti sportivi – come i runner e i giocatori di calcetto – conoscono il dolore all'inguine, spesso sottovalutato e identificato genericamente come pubalgia.

Il termine pubalgia, di per sé, indica solo il sintomo doloroso nella zona inguinale ma potrebbe riferirsi a qualunque patologia che interessi quell'area, come ad esempio all'**ernia** o alla **borsite**.

Nei runner e in chi pratica la corsa a vari livelli e intensità come nel calcio e calcetto, ma anche in altri sport, la pubalgia è in genere il sintomo di un'inflammatione. Come comportarsi in sua presenza?

Approfondiamo l'argomento con il dottor Federico D'Amario, responsabile del Centro di Chirurgia Ortopedica Robotica di Humanitas San Pio X.

Pubalgia e sport: quale legame?

Per comprendere la complessità del termine **pubalgia**, basti pensare che la letteratura scientifica identifica oltre settanta diverse cause di dolore inguinale. Identificare la causa specifica e trattarla di conseguenza è l'unica strada possibile per tornare a praticare il running e altri sport.

All'origine del dolore c'è una **patologia infiammatoria** dell'inserzione dei muscoli adduttori della coscia, causata da un **sovraccarico funzionale** o da **microtraumi ripetuti**; questo può accadere quando gli allenamenti sono eccessivi e troppo frequenti, oppure quando lo sportivo non rispetta il riposo come parte dell'allenamento stesso.

Pubalgia: quali sono le cause?

Raramente la pubalgia ha una sola causa. Le più comuni sono:

- *tendinopatia inserzionale dei muscoli adduttori;*
- *osteite pubica;*
- *sport hernia, malattia a carico della parete addominale;*
- *conflitto femoro acetabolare;*
- *rottura del labbro acetabolare;*
- *borsite dell'ileopsoas.*



La **diagnosi di pubalgia** richiede esperienza nell'identificare segni e sintomi relativi a ciascuna possibile causa.

Cosa fare in caso di pubalgia?

La prima cosa da fare è **interrompere l'attività sportiva** e rivolgersi immediatamente a uno **specialista ortopedico**, che possa escludere o confermare una delle cause più frequenti negli sportivi, come ad esempio il conflitto femoro acetabolare o una tendinopatia.

Dopo la visita, saranno chiare le cause e si potrà quindi procedere al trattamento, che richiede diversi tipi di terapie prima per eliminare l'inflammatione e ridurre il dolore, e poi per risolvere la patologia che l'ha determinato.

Ad esempio, quando la pubalgia è data dalla presenza di due condizioni che richiedono inquadramento diagnostico diverso e terapie specifiche, come

- ❖ lo **sport hernia** (*una patologia della parete addominale e di pertinenza del chirurgo generale*)
- ❖ **conflitto femore acetabolare** (*una patologia dell'anca di pertinenza del chirurgo ortopedico che può essere risolta nelle fasi iniziali in artroscopia*), il trattamento di una sola delle cause del dolore non può risolvere il problema dello sportivo.

Questo, molto spesso, è il motivo per cui in molti runner e sportivi sembra che la pubalgia non passi mai del tutto. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

“Prurigo Nodularis”: la malattia della pelle che porta a grattarsi senza sosta

Una patologia ancora difficile da riconoscere con esattezza e da trattare, ma sono in arrivo nuove cure in grado di migliorare la vita dei pazienti

Un **prurito incessante**, prima localizzato e col trascorrere del tempo sempre più disseminato, al quale si aggiunge la formazione di **lesioni cutanee spesse**, simili a noduli, che possono arrivare a interessare gran parte del corpo.

Si presenta così la «**prurigo nodularis**», malattia poco diffusa, ma con un impatto molto grave per i pazienti che ne sono afflitti.

Le lesioni sono spesso dolorose, perché provocano acuti bruciori e formicolii della cute, e insieme al prurito intenso e persistente peggiorano a tal punto la qualità di vita dei pazienti, che **è per molti impossibile condurre un'esistenza normale**.

Le terapie disponibili, infatti, riescono a offrire solamente un beneficio parziale e temporaneo.

Ma qualcosa finalmente sta per cambiare, come indicano gli esiti di alcuni studi presentati nei giorni scorsi a Milano, durante il congresso della *European Academy of Dermatology and Venereology* (Eadv).

Le Terapie

«Attualmente non esistono farmaci approvati che siano specificamente indicati per il trattamento della prurigo nodularis, che è **una malattia cronica debilitante**, con conseguenze molto pesanti per chi ne è colpito —.

Il **prurito incessante (anche la notte, provocando insonnia)** e il dolore finiscono in molti casi per influire negativamente sulla **salute mentale**, sulle attività della vita quotidiana, sul lavoro e sulle interazioni sociali.

Al momento le cure prevedono **terapie topiche** (*farmaci in crema o gel da applicare sulla pelle*) e **antistaminici** che hanno un effetto limitato e che non possono essere assunti per anni senza “pagare un prezzo” in effetti collaterali».

Si studiano però **nuovi farmaci** e una possibilità per i pazienti è quella di riceverli entrando a far parte di **protocolli sperimentali**, che sono in corso a livello internazionale e disponibili anche in alcuni Centri specialistici in Italia.

Nuove Cure

Gli esiti dello studio (di fase 3) PRIME, presentati durante il convegno Eadv, indicano che la cura con il medicinale **Dupilumab** è in grado di **ridurre significativamente il prurito e le lesioni cutanee** a 24 settimane. La sperimentazione ha reclutato 151 adulti con prurigo nodularis non controllata attraverso le cure già prescritte e trattati con il nuovo farmaco o con un placebo:

- ❖ «Alleviare il prurito e ripristinare l'integrità cutanea rappresentano le priorità per i pazienti — e gli esiti del trial mostrano che **Dupilumab** ha il potenziale di fronteggiare e consentire di gestire questi **sintomi debilitanti**, arrivando anche a cute priva o quasi di lesioni.

Con **una tossicità minima**, come già dimostrato da questo anticorpo monoclonale che è attualmente usato (e approvato anche in Italia) per altre patologie, quali **dermatite atopica, asma e rinosinusite cronica con poliposi nasale**.

Grazie ai progressi della ricerca, poi, per questa patologia sono in sperimentazione altri farmaci come un anticorpo monoclonale chiamato **nemolizumab**, mirato a interrompere il circolo vizioso prurito-grattamento-lesione che caratterizza la malattia».



Una malattia più femminile

È una malattia di lunga durata, **più frequente e grave nelle donne**, che si presenta spesso in persone di mezza età. Difficile dire con esattezza quante persone soffrano di *Prurigo Nodularis*:

❖ purtroppo **mancano studi epidemiologici accurati**, anche per difficoltà a catalogarla con esattezza.

«Molto spesso, infatti, si associa ad altre malattie come **la dermatite atopica** di cui può essere una variante clinica, *l'insufficienza renale, la depressione, le dislipidemie* che possono mascherare la corretta classificazione della prurigo —.

È essenziale che i pazienti vengano seguiti in **Centri specializzati** dove, oltre alla terapia, possano essere consigliati sullo **stile di vita e l'alimentazione** più corretti da seguire per non aggravare la patologia».

(*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

LEGIONELLA: COME EVITARE IL CONTAGIO?

L'acqua potabile contaminata è la prima responsabile del contagio.

La legionella, o legionellosi, è malattia infettiva causata dal batterio "legionella pneumophila".

Questa patologia che colpisce i polmoni deve il suo nome al primo episodio registrato.

Era il 1976 quando al convegno dei veterani dell'American Legion all'Hotel Bellevue Stratford di Philadelphia vennero registrati i primi casi.

L'epidemia di polmonite uccise allora il 16% degli ammalati ma permise di identificare il batterio responsabile.

Ora gli ultimi casi accaduti in Italia stanno facendo di nuovo parlare di questa malattia.

Come ci si ammala di Legionella?

Il batterio gram-negativo che causa la legionella si trova soprattutto nell'ambiente: nelle **acque** come piscine, canali, spa e idromassaggi e serbatoi delle acque piovane.

Si può espandere tramite l'**umidità** e il vapore acqueo ed è quindi può essere veicolato tramite nebulizzatori, umidificatori, condizionatori e apparecchi per l'aerosol.

La più frequente ragione di **contagio** resta comunque l'acqua potabile e molto difficilmente il contagio arriva tramite una persona infetta.



Diagnosi e Sintomi della Legionella

Prove sierologiche o immunofluorescenza. Solo l'**isolamento del germe** dà la certezza della diagnosi ma identificare la legionella non è particolarmente complesso. Soprattutto se si tratta di casi di epidemia.

La sua diffusione è maggiore negli ospedali, dove le **polmoniti** causate da questo batterio sono il 22% del totale.

I più colpiti sono gli over50, in particolare se sono fumatori e se sono affetti da *broncopneumopatia cronica ostruttiva* o se sono *immunodepressi* da altre patologie. I **sintomi** sono simili a quelli dell'influenza:

❖ *brividi, febbre, tosse secca, malessere e cefalea e dolori muscolari diffusi.*

La cura avviene con l'antibiotico ma nei casi più gravi questo non è sufficiente. (*Salute*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione e Annuncio
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Settembre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	ariemmag@libero.it	26 Settembre
Grumo Nevano	FT/PT	338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4663	26 Settembre
Pomigliano d'Arco	FT/PT	328 662 7954	15 Settembre
Napoli	FT/PT	339 312 8126	12 Settembre
Villaricca	FT/PT	338 125 8413	12 Settembre
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
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	338 683 2840	31 Agosto

Sabato 1 e Domenica 2 Ottobre in Piazza Plebiscito sarà allestito il VILLAGGIO della SALUTE

Due giornate sulla prevenzione e il benessere con la possibilità di ricevere informazioni, consultare specialisti ed effettuare screening gratuiti. Partecipa anche tu!



Salute per Tutti!

Giornate napoletane
della salute, prevenzione e benessere

Screening gratuiti

Piazza del Plebiscito
1 e 2 ottobre dalle 10:00 alle 18:00

ASL	ORDINI PROFESSIONALI
37. ASL NA 3 SUD	2. ORDINE MEDICI CHIRURGHI
46. ASL NA 1 CENTRO	3. ORDINE ODONTIATRI DI NAPOLI
49. ASL NA 2 NORD	5. ORDINE NAZIONALE DEI BIOLOGI
	11. ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI
	16. ORDINE REGIONALE DEI FISICI E CHIMICI DELLA CAMPANIA
	18. ORDINE DELLE OSTETRICHE DI NAPOLI
	19. ORDINE DEGLI PSICOLOGI REGIONE CAMPANIA
	27. ORDINE TSRM E PSTRM DI NA-AV-BN-CE
	29. ORDINE DELLE PROFESSIONI INFERMIERICHE DI NAPOLI
AOU FEDERICO II	PARTNER
3. DIP. DI SANITA' PUBBLICA	15. F.I. LEONARDO GIAMBRONE + AVIS
4. DIP. DI SCIENZE MEDICHE TRASLAZIONALI	17. DAMOR
8. DIP. DI MEDICINA MOLECOLARE E BIOTECNOLOGIE MEDICHE	20. ANAIDS CAMPANIA
45. DIP. DI MEDICINA CLINICA E CHIRURGIA	22. PARTENOPE DONA ODP + AIDO
56. DIP. NEUROSCIENZE E SCIENZE RIPRODUTTIVE ED ODONTOSTOMATOLOGICHE	23. ANDI NAPOLI
DIPARTIMENTI FEDERICO II	24. FARMING NAPOLI
6. DIP. ARCHITETTURA UNINA	25. FONDAZIONE ANANKE
10. DIP. FARMACIA UNINA	26. SUSAN G. KOMEN ITALIA
30. D.I.E.I.I.	28. FADOI CAMPANIA
38. CENTRO SINAPSI UNINA	33. FONDAZIONE VASCULAR ONLUS
50. DIP.S.T.A.R.	35. CROCE ROSSA ITALIANA NAPOLI
STRUTTURE OSPEDALIERE	41. REGISTRO OSTOPATI D'ITALIA
1. AO DE COLLI	42. ASSOCIAZIONE ITALIANA SINDROME FIBROMIALGICA
7. AORN SANTORINO PAULISIPON	43. CENTRO REGIONALE TRAPIANTI
32. AORN A. CARDBARILLI	44. C.O.N.I.
34. CLINICA OCULISTICA UNIVERSITA' DELLA CAMPANIA LVANVITELLI	45. ADOPO CAMPANIA ODV
36. IST. NAZ. TUMORI GI. PASCALE	47. COOP. SOCIAL F ALPHA
51. AOU UNIVERSITA' DELLA CAMPANIA LVANVITELLI	48. ASSOCIAZIONE CFU ITALIA
ISTITUZIONALE - AREA STAMPA	52. INFOOD
54. CONSOLATI	53. LIONS CLUB DISTR. 106 YA
55. V. MUNICIPALITA'	

L'Ordine sarà presente con il Gazebo e il suo Camper offrendo servizi di

- ❖ valutazione per l'insufficienza venosa con ecodoppler;
- ❖ Manovre di primo soccorso (BLSD);
- ❖ ECG mediante telemedicina;
- ❖ Eldercare; Un Farmaco per Tutti



Con il patrocinio di



Salute per Tutti!

Giornate napoletane della salute, prevenzione e benessere

Screening gratuiti

Piazza del Plebiscito
1 e 2 ottobre dalle 10:00 alle 18:00

VISITE E SCREENING DIAGNOSTICI

- Consulenze nutrizionali e metaboliche
- Diagnosi delle cronicità neurologiche
- Diagnosi delle cronicità respiratorie
- Diagnosi di anemie nell'infanzia
- Diagnostica della prevenzione
- Diagnostica oncologica
- Diagnostica per le vaccinazioni
- Diagnostica vascolare (Ecolordoppler)
- Ecografia della tiroide e del seno
- Pap test
- Prevenzione dei tumori testa/collo
- Prevenzione del melanoma (dermatoscopia)
- Prevenzione del tumore al seno (ecografia)
- Raccolta donazioni di sangue (AVIS)
- Screening parametri vitali
- Screening cognitivo di soggetti over 50
- Screening dermatologici e cosmetologici
- Screening diabetologici e test di glicemia
- Screening medico e psicologico a persone in attesa di trapianto di organi e tessuti
- Screening per la prevenzione del carcinoma di cervice, mammella e colon/retto
- Telemedicina (spirometria ed ECG)
- Test per malattie sessualmente trasmissibili
- Trattamento da lesioni da decubito e stomie
- Visite cardiologiche e prevenzione dell'ipertensione
- Visite odontoiatriche
- Visite oncologiche
- Visite oculistiche e prevenzione di glaucoma e maculopatia senile

ATTIVITA' DIVULGATIVE E INFORMATIVE

- Allattamento al seno e babywearing
- Prevenzione in ambito pediatrico
- Prevenzione delle dipendenze in età pediatrica
- Corso di accompagnamento alla nascita
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Sostegno alla maternità ed alla genitorialità
- Manovra di Heimlick nel neonato
- Manovre di primo soccorso (BLSD)
- Assistenza domiciliare (telemedicina e telemonitoraggio)
- Divulgazione scientifica nell'ambito della salute
- Divulgazione sulla raccolta differenziata e buone pratiche di risparmio energetico
- Educazione sanitaria nelle campagne vaccinali
- Informazioni per pazienti affetti da fibromialgia
- Informazioni sulla gestione di scottature e ustioni
- Informazioni sulla Talassemia
- Prevenzione cardiovascolare
- Prevenzione delle dipendenze dal gioco (Iudopatia)
- Prevenzione delle malattie infettive e sessualmente trasmissibili
- Prevenzione oncologica
- Prevenzione primaria delle malattie croniche
- Promozione del consultorio per persone con disforia di genere: "InConTra"
- Servizi per l'inclusione attiva e partecipata degli studenti: "SinaPSI"
- Terzo settore e attività di volontariato
- Salute umana e sanità animale: due percorsi un unico obiettivo di prevenzione
- Disturbi dell'alimentazione e della nutrizione

Con il patrocinio di



La partecipazione all'evento è in modalità di
INGRESSO LIBERO