



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Corsa e Dolore all'Inguine: quali sono le CAUSE?



#### Prevenzione e Salute

4. Perché andare dal Dentista dopo le Vacanze?
5. Tumori Gastrointestinali, troppe Diagnosi in ritardo: poca attenzione ai sintomi e alla prevenzione
6. «Per quanto tempo è contagiosa una persona con la GASTROENTERITE?»

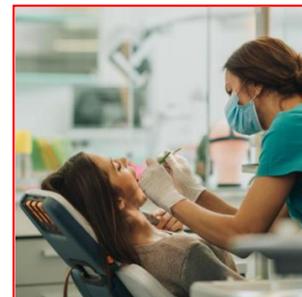
## Proverbio di oggi.....

**'A neve 'int' a' sacca** - una persona che ha molta fretta

## Perché andare dal DENTISTA dopo le VACANZE?

*Che sia in mare o in montagna, le vacanze spesso ci portano a vivere le giornate senza badare troppo a quello che mangiamo o beviamo.*

Consumare alimenti e drink zuccherati o acidi può danneggiare la salute dei denti, senza considerare che, in queste giornate, potrebbe essere più complicato curare la salute dei denti, lavandoli con costanza e dopo i pasti principali.



Questi comportamenti possono esporre i denti all'azione dei batteri e a patologie orali come carie e gengiviti. Per questa ragione i dentisti consigliano una visita di controllo dopo le ferie per valutare lo stato di salute del cavo orale.

### Check-up dentale

Il check-up dentale o visita di controllo è fondamentale dopo le vacanze per individuare la presenza di eventuali patologie, spesso asintomatiche, e curarle prima che provochino danni gravi ai denti. Durante la visita il dentista controlla:

- lo stato di salute di denti, gengive, guance e lingua;
- vecchie otturazioni, impianti dentali e apparecchi ortodontici;
- che non vi siano patologie orali e malocclusioni dentali.

In caso si evidenziassero problematiche, l'odontoiatria può consigliare dei trattamenti mirati per il determinato caso con un piano di cura personalizzato.

### Pulizia dei denti

Se il dentista non rileva la presenza di malattie orali, può indicare una pulizia dei denti professionale, se il caso lo richiede, per rimuovere residui di placca batterica e **tartaro dai denti**.

Questa sostanza dura e ostica da rimuovere con lo spazzolino è responsabile di diverse patologie orali. La sua superficie ruvida **trattiene batteri pericolosi** per la salute generale della bocca e deve essere rimossa circa ogni 6 mesi.

*(Salute, Humanitas)*

**SCIENZA 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?

### **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 es., 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*) e **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*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# Tumori Gastrointestinali, troppe Diagnosi in ritardo: poca attenzione ai SINTOMI e alla PREVENZIONE

*Colon, stomaco, pancreas, colangiocarcinoma delle vie biliari insieme contano oltre 78mila nuovi casi annui. Un terzo si potrebbe evitare con stili di vita sani*

Dolore addominale persistente, perdita di peso senza causa evidente, nausea, inappetenza, un generale senso di debolezza e stanchezza, sangue nelle feci o diarrea. Sintomi spesso sottovalutati o confusi con quelli di altre patologie, ma che per 78mila italiani ogni anno preannunciano la scoperta di un tumore gastro-intestinale. Tanti sono i nuovi casi diagnosticati ogni anno nel nostro Paese di **cancro al colon retto, allo stomaco, al pancreas o alle vie biliari.**

Malattie che se da un lato vengono troppo spesso

individuare tardi, quando sono ormai in fase avanzata, più difficili da curare e con meno probabilità di guarire, d'altro canto possono pure in gran parte essere prevenute con corretti stili di vita.

E che è importante siano trattate in centri di riferimento, dove lavorano specialisti di esperienza e che si confrontano in gruppi multidisciplinari.

Per questo l'Associazione Italiana di Oncologia Medica (Aiom) ha deciso di lanciare una nuova campagna informativa, presentata oggi a Roma durante la seconda giornata del congresso nazionale Aiom.

«Come sempre in oncologia bisogna puntare sulle **diagnosi precoci e le terapie efficaci** – ricorda Giordano Beretta, presidente di Fondazione Aiom -.

Il tempo è prezioso e individuare una neoplasia ai primi stadi significa poter intervenire in modo meno invasivo, con maggiori possibilità di eradicarla del tutto».

## **Colon: 8 su 10 si potrebbero evitare**

Ecco perché è importante non trascurare sintomi, seppur vaghi e parlare con un medico che deciderà se e quali accertamenti fare in base al singolo caso. C'è poi un semplice esame che può salvare la vita:

**il test del sangue occulto nelle feci** (Sof) viene offerto dal SSN a tutti i cittadini fra i 50 e i 70 anni che ricevono, ogni due anni, una lettera da parte della propria Asl con l'invito ad andare nella farmacia più vicina a ritirare un piccolo contenitore nel quale raccogliere un campione di feci, per poi restituirlo e ricevere la lettera con il referto a casa nell'arco di un paio di settimane.

«Con **43.700 nuovi casi annui è il secondo tipo di cancro più frequente nel nostro Paese** ed è anche il secondo nella poco ambita classifica dei più letali – aggiunge Beretta -:

- **8.700 casi l'anno** sono individuati quando hanno già sviluppato metastasi, ma nove tumori del colon su 10 potrebbero essere evitati individuando adenomi e polipi prima che evolvano in un carcinoma vero e proprio. Ci vogliono anni, ma la metà degli italiani butta l'invito a fare il test Sof nel cestino».



## **Stomaco, pancreas, colangiocarcinoma: tante diagnosi in ritardo**

«Per le altre patologie invece non esistono esami di screening da poter fare a tappeto su tutta la popolazione di una certa età – spiega Saverio Cinieri, Presidente Nazionale AIOM. Anzi sono malattie oncologiche silenziose e che tendono a comparire con segnali evidenti quando ormai è tardi.

Ogni anno in Italia sono

- ❖ **14.500 le diagnosi di tumore allo stomaco,**
- ❖ **14.300 quelle al pancreas**
- ❖ **5.400 i colangiocarcinomi, rari tumori delle vie biliari.**

Sono tutte malattie che ancora troppo spesso vengono individuate in stadio avanzato, non di rado metastatico, quando abbiamo meno trattamenti efficaci a disposizione, anche se negli ultimi anni le cose sono un po' cambiate e in alcuni casi, grazie alle nuove terapie migliora l'aspettativa di vita dei pazienti, in qualità e quantità».

I numeri inquadrano il problema: **soltanto il 7% delle neoplasie gastriche è diagnosticato nelle fasi iniziali**, così la sopravvivenza dei pazienti a cinque anni è attorno al 30% (*rispetto al 65% del colon*), per il colangiocarcinoma scende purtroppo al 15% e per il pancreas è di poco superiore al 10%.

## **L'importanza dell'esperienza**

«La ricerca scientifica ha messo a punto, nel corso degli ultimi anni, dei **trattamenti chemioterapici e farmaci innovativi** che stanno migliorando progressivamente le opportunità di cura e aumentando l'aspettativa di vita - dice Nicola Silvestris, membro del consiglio direttivo Aiom -.

Vogliamo dare speranza a malati e familiari e sottolineare l'importanza di gestire le quattro neoplasie in stadio avanzato solo in centri di riferimento e che garantiscano un reale approccio multidisciplinare.

Sono diverse le figure professionali coinvolte: oncologo, chirurgo, anatomo-patologo, radioterapista, nutrizionista e psicologo.

Le strutture sanitarie devono avere le giuste competenze e tecnologie soprattutto per la somministrazione dei trattamenti chirurgici. Sono operazioni difficili e che possono presentare molte complicanze. Emblematico in questo senso è il tumore del pancreas che può essere curato con il bisturi nel 20% dei casi:

- ❖ **diverse ricerche, anche italiane, hanno chiaramente dimostrato che la mortalità è più elevata nei centri che operano poco».**

## **Cibo, sovrappeso, alcol, fumo, sedentarietà: così nasce un terzo dei tumori**

I **tumori del tratto gastro-intestinale risentono di stili di vita scorretti** a partire dall'alimentazione. «Alla cattiva alimentazione è riconducibile più del 30% di tutti i carcinomi solidi - ricorda Filippo Pietrantonio, membro del Direttivo Aiom – e ciò che mettiamo nel piatto influisce pesantemente anche sulle neoplasie dell'apparato digerente. Fattori dietetici quali il **consumo di carni rosse e di insaccati, farine e zuccheri raffinati e il consumo di cibi salati, conservati o affumicati fanno salire il pericolo di ammalarsi, come l'eccessivo consumo di bevande alcoliche e il fumo. Le probabilità aumentano anche per chi è sovrappeso, obeso e per chi fa scarsa attività fisica».**

L'iniziativa informativa Aiom «**Qualità di vita nel Paziente con Neoplasia Avanzata nei Tumori Gastro-Intestinali**» partirà nelle prossime settimane e prevede una campagna social specifica sugli account ufficiali della società scientifica. Verranno poi organizzati quattro webinar a ridosso delle giornate mondiali dedicate alle neoplasie

**novembre** per pancreas e stomaco; **febbraio** per colangiocarcinoma e **marzo** per colon-retto). (*Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## «Per quanto tempo è contagiosa una persona con la GASTROENTERITE?»

*I sintomi compaiono da 1 a 3 giorni dopo l'esposizione, ma si è contagiosi anche prima della comparsa dei sintomi e fino a due settimane dopo la scomparsa degli stessi*

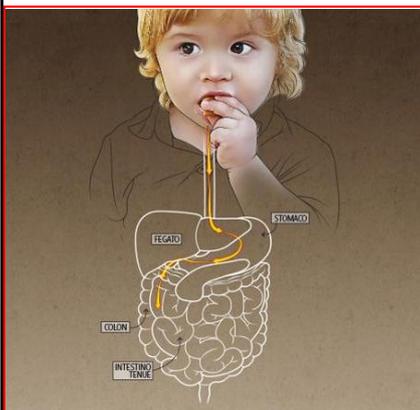
Pubblichiamo la domanda inviata da un lettore e la risposta data da due esperti, il prof. **Silvio Danese**, responsabile del Centro per le malattie infiammatorie croniche intestinali di Humanitas.

**DOMANDA:** Buongiorno, ho due bambini piccoli che vanno purtroppo soggetti a gastroenteriti, con vomito e diarrea. Ho letto che il disturbo può essere causato da diversi virus, tra cui il **norovirus** e il **rotavirus**. Vorrei chiedervi quali sono le differenze tra le due forme e per quanto tempo il soggetto è contagioso, in entrambi i casi. Vorrei anche sapere quali sono le cose che possono facilitare la trasmissione del virus tra due soggetti e quali invece quelle consigliate per evitare il contagio. Infine, vi chiedo informazioni su eventuali vaccini. Grazie, cordiali saluti. Maria

**RISPOSTA:**

Carissima, l'infezione da norovirus è una comune causa di gastroenterite virale nell'adulto. Il contagio inizia non appena compaiono i sintomi, uno o due giorni dopo l'esposizione, e dura anche 2 settimane o più dopo la scomparsa dei sintomi, che normalmente durano un paio di giorni, perché il virus può rimanere nelle feci.

I bambini dovrebbero rimanere a casa da scuola per almeno 48 ore dopo l'ultimo episodio di vomito o diarrea. Il rotavirus è una comune causa di gastroenterite nel bambino.



Generalmente i sintomi compaiono da 1 a 3 giorni dopo l'esposizione, ma si è contagiosi anche prima della comparsa dei sintomi e fino a due settimane dopo la scomparsa degli stessi.

Le infezioni si contagiano attraverso contatti diretti con le persone affette, ad esempio condividendo il cibo o le posate o toccando oggetti o superfici contaminate.

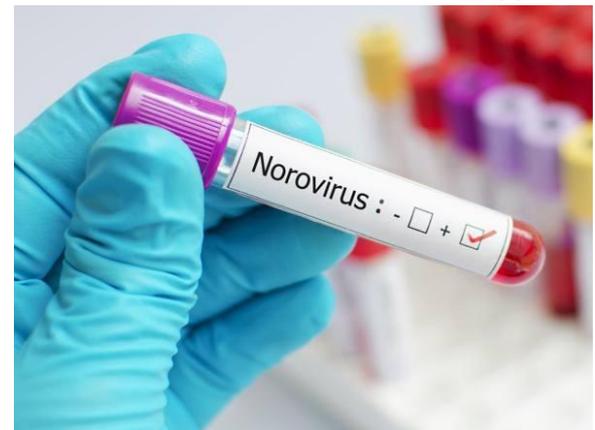
L'infezione da **norovirus** può essere contratta anche mangiando cibo contaminato. Per bloccare il contagio di queste infezioni virali la prima cosa da fare è lavare spesso le mani con acqua e sapone.

Se non è possibile lavare spesso le mani, l'utilizzo di disinfettanti a base di alcol può ridurre i germi.

Inoltre, è importante disinfettare le superfici contaminate dopo vomito o diarrea dei soggetti affetti, per esempio con soluzioni a base di candeggina.

Infatti, è importante sapere che il norovirus può sopravvivere per mesi sulle superfici non adeguatamente disinfettate con soluzioni a base di candeggina. Per quanto riguarda i vaccini, esiste un vaccino orale per i bambini contro il rotavirus.

Mentre i vaccini per il *norovirus* sono ancora in corso di studio. Cordiali saluti, prof. Silvio Danese (*Salute, Corriere*)



## 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 Annuncio
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
Napoli	Notturnista	347 824 7202	30 Settembre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturnista	338 800 8379	30 Settembre
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

# Giornate Napoletane della Salute VILLAGGIO della SALUTE

## 1 - 2 Ottobre Piazza Plebiscito



*Adesione record all'evento; 15.000 partecipanti e migliaia di prestazioni gratuite*

L'evento organizzato dal Comune di Napoli con il patrocinio della Regione Campania e dell'Università di Napoli Federico II e con la partecipazione di tutti gli Ordini delle professioni sanitarie e delle strutture ospedaliere cittadine ha visto il nostro Ordine co-protagonista con due gazebo ed il Camper della Salute per visite ambulatoriali.

In particolare nelle tre aree dell'ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli sono state svolte:

- ❖ 350 ecodoppler per la valutazione dell'insufficienza venosa;
- ❖ 250 Valutazione in Telemedicina di ECG
- ❖ 240 Valutazioni di monitoraggio del declino cognitivo (*Eldercare*)
- ❖ 80 interventi di fisioterapia
- ❖ Informazioni sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa

Siamo felici di aver dato un apporto ad una manifestazione rivolta esclusivamente alla salute dei cittadini – dice il presidente Santagada – ed in particolare alle persone che in questo momento soffrono anche di povertà sanitaria –.

Ringrazio i tanti colleghi e i volontari del progetto Un farmaco per tutti che hanno contribuito alla riuscita di questa due giorni che ha visto la partecipazione di 15.000 cittadini: segno che bisogna dare una spinta sui temi della prevenzione.

