



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Grassi giù con il riso ANTI-COLESTEROLO
4. Undici motivi per cui conviene perdere peso



Prevenzione e Salute

5. Schegge e Spine, come toglierle dalla Pelle?
6. Camminare per Alleviare il Gonfiore alle GAMBE
7. Perché ansia e depressione possono causare la disfunzione erettile?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi..... 'A verità è figlia d' 'o tiempo

Schegge e Spine, come toglierle dalla Pelle?

*Quel fiore che ci piace annusare o quella vecchia porta che apriamo distrattamente possono lasciarci un brutto ricordo addosso: una **spina** o una **scheggia** di legno che si conficcano nella pelle.*

Che fare per **rimuoverle**? Premesso che nei casi più ostici si dovrà ricorrere all'intervento del personale sanitario, il "fai da te" è possibile ma con qualche prezioso accorgimento.

Per prima cosa bisogna pulire la ferita lavandola con «acqua corrente fresca. Poi bisogna asciugare e disinfettare, per evitare un'infezione.

Se la **spina** o **scheggia** presenta una parte esterna, la soluzione ideale è quella di utilizzare delle normali pinzette da trucco, lavate e disinfettate, per estrarre delicatamente, per evitare che si rompa, la **scheggia**».

E se la spina o la scheggia dovesse rompersi?

«Il consiglio è di munirsi di un ago disinfettato con alcol o acqua ossigenata e creare, sempre delicatamente, uno spazio che consenta di estrarre l'ultimo pezzo rimasto sotto la pelle.

Dopo aver disinfettato è sufficiente coprire con un cerotto e aspettare due giorni». Se una **scheggia** penetra in punti del corpo dove la pelle è più delicata, ad esempio quella delle cosce, si può procedere come sopra o "lasciar fare" proprio alla pelle: «Si può aspettare che le sue cellule si rinnovino:

- dopo massimo 10 giorni, rigenerandosi, la pelle espellerà da sola la **scheggia**».

Un aiuto può arrivare dalla **pomata di ITTILOLO**, ma solo se questi corpi estranei sono penetrati superficialmente. «Un unguento naturale ideale per medicare piccole infezioni cutanee, con un potere astringente in grado di aiutare la pelle a espellere la **spina**. Basta applicarla e coprire il punto interessato con una garza per circa 12 ore». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

Camminare per Alleviare il Gonfiore alle GAMBE

Può capitare, in particolare alle donne e soprattutto se in sovrappeso, che piedi e caviglie si gonfino e le gambe diventino stanche e pesanti, magari in ambienti troppo caldi e umidi o indossando scarpe con tacchi troppo alti.

Si potrebbe pensare che, in caso di questi disturbi, sia meglio evitare di camminare e cercare sollievo mettendosi a riposo, ma non è la soluzione ideale.

«Quando per diversi motivi si è costretti a rimanere a lungo in piedi o seduti, alzarsi e camminare oppure, se non è possibile, contrarre e rilasciare i muscoli dei polpacci aiuta ad alleviare il gonfiore alle gambe perché favorisce il ritorno venoso del sangue al cuore.

In questo modo si riduce la stasi venosa, responsabile del gonfiore nella parte inferiore della gamba, e quindi migliora la sensazione di pesantezza delle gambe. La stasi venosa, ovvero il ristagno di sangue nelle vene, si deve alla perdita di elasticità delle pareti delle vene, che altera il meccanismo di ritorno del sangue dagli arti inferiori al cuore e ai polmoni. Questo determina la formazione di varici».

Teleangectasie e vene varicose: i fattori di rischio

Le **varici**, dette anche **vene varicose**, sono causate da **malattie del sistema venoso superficiale** degli arti inferiori, tra cui le **teleangectasie**, ossia la **dilazione delle piccole venule che diventano gonfie e dolorose**.

La caratteristica forma tortuosa e il colore blastro delle varici sono dovuti alla perdita di elasticità e ristagno venoso, a causa del fatto che vene e venule si dilatano in modo permanente, gonfiandosi e diventando dolorose al tatto.

«La **malattia del sistema venoso** si può associare a un'**alterazione del sistema linfatico degli arti inferiori** che contribuisce ad aumentare il **gonfiore delle varici** e la pesantezza delle gambe, con **crampi notturni**, prurito e dolore agli arti inferiori».

«Esistono **fattori di rischio** che predispongono alla **malattia del sistema venoso** superficiale come **l'età e la familiarità**. Se in famiglia ci sono casi di varici, aumenta il rischio di sviluppare la malattia, specie se non si tengono sotto controllo i fattori di rischio associati allo stile di vita come obesità e sovrappeso, l'abitudine al fumo, la sedentarietà. Infine, anche le attività lavorative che richiedono di stare a lungo in piedi, specie in ambienti caldo-umidi, aumentano il rischio di sviluppare la malattia venosa».

Alcuni consigli per dare sollievo alle gambe

Anche se non esiste un metodo che possa **prevenire la comparsa delle vene varicose**, alcuni comportamenti, adottati a ogni età, aiutano a **migliorare la circolazione sanguigna** in chi soffre di varici e a ridurre il rischio di perdita di elasticità delle vene:

- **Mantenersi attivi e svolgere esercizio fisico con regolarità**: camminare, nuotare, andare in bicicletta sono attività che aiutano la circolazione e la perdita di peso.
- Controllare il peso, evitando sovrappeso e obesità.
- Seguire una **dieta sana**: aumentare il consumo di cibi ad alto contenuto di fibre come verdure e frutta, cereali integrali (*farro, orzo, riso integrale, miglio*). Da evitare i cibi troppo salati.
- Scegliere le **scarpe giuste**: meglio evitare l'uso prolungato di tacchi alti, che contribuiscono ad aumentare la stasi venosa
- Ridurre o evitare il fumo di sigaretta, fattore di rischio per le malattie del sistema venoso.
- **Cambiare spesso posizione**: stare seduti o in piedi per troppe ore consecutive, infatti, peggiora i sintomi delle varici. Invece, se si è costretti a stare tante ore seduti, per es. durante in viaggio in aereo, cercare di sollevare gli arti posizionando i piedi su un piccolo rialzo». (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

GRASSI giù con il riso ANTI-COLESTEROLO

Sale il colesterolo, sale il rischio cardiovascolare.

Come invertire la rotta e far rientrare i valori di colesterolo nella norma? Anche mangiando in maniera sana.

Marco Bianchi, chef e divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi, fa un regalo a tutti i lettori di Humanitas Salute con la sua ricetta del **riso anti-colesterolo**.

Un pensiero speciale lo rivolge a tutte le future mamme: l'**ipercolesterolemia** è spesso uno dei disturbi con cui le donne devono fare i conti in **gravidanza**.

Per ipercolesterolemia si intende un aumento della presenza di lipidi trasportati nel sangue dalle Lipoproteine a bassa densità.

In gravidanza l'aumento di colesterolo è fisiologico ed è essenziale per lo sviluppo del feto; i suoi livelli raggiungono un picco massimo alla fine del secondo trimestre, per poi decrescere a livelli molto bassi a fine gestazione.

Colesterolo, combatterlo con l'alimentazione

Sappiamo che l'alimentazione è uno dei pilastri della prevenzione per tutte le età e in ogni condizione. Una dieta corretta è importante, ad esempio, proprio per mantenere il colesterolo a livelli normali:

- *tanta frutta, sia fresca che secca, verdura, carboidrati integrali, legumi, pesce e formaggi magri.*

Ed ecco dunque la ricetta del riso anti-dislipidemia:

«Un piatto unico che pensa alla nostra salute al 100%, dal primo all'ultimo dei suoi ingredienti. Un insieme di molecole, naturalmente presenti negli alimenti protagonisti di questo piatto, che giocano un ruolo importante nella riduzione dei processi infiammatori (che sono alla base delle principali patologie degenerative) nonché all'azione ipocolesterolemizzante».

Ingredienti

- 320g di *riso rosso*
- 200g di *lenticchie lessate*
- 1 mazzetto di *prezzemolo*
- 15 *noci sgusciate*
- *Scorza e succo di 1 limone bio*
- 1 *cipolla rossa di Tropea*
- 4 *cucchiaini di olio evo*

Procedimento

Cuocete il riso rosso in due parti di acqua, fate sobbollire per 20 minuti quindi spegnete la fiamma e proseguite la cottura a fuoco spento per altri 20 minuti mantenendo il coperchio della pentola chiuso.

Nel frattempo tritate finemente il mazzetto di prezzemolo insieme alle noci e alla cipolla.

Condite questo trito con quattro cucchiaini di olio extravergine di oliva. Raffreddate il riso lessato e quindi conditelo con le lenticchie, il trito preparato in precedenza, il succo e la scorza del limone.

«L'azione ipocolesterolemizzante – spiega Marco Bianchi – lo rende un piatto adatto alle persone che vogliono fare **prevenzione cardiovascolare**, ridurre il proprio colesterolo "cattivo" e quindi anche alle future mamme che spesso devono combattere con l'assetto lipidico alterato durante la dolce attesa.

I protagonisti funzionali?

Le **antocianine del riso rosso**, i **fitosteroli delle noci** e delle lenticchie per non parlare delle fibre insolubili e solubili che "ripuliscono" il sangue e proteggono il colon.

I minerali più presenti? *Fosforo, calcio, ferro e zinco*. (Salute, Humanitas)



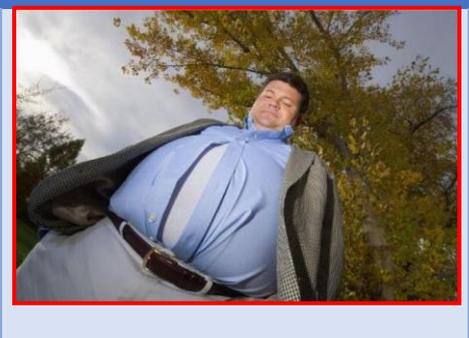
PREVENZIONE E SALUTE

UNDICI MOTIVI per cui CONVIENE PERDERE PESO

Dal sesso ai minori rischi di cancro, ecco perché dire basta ai chili in più

Non solo tornare snelli è un balsamo per l'autostima e consente di avere un migliore rapporto con la propria immagine allo specchio. Oltre l'estetica c'è di più. Dal sesso ai minori rischi di cancro, dalla pelle più sana a un minore dolore ai piedi, ecco undici motivi per cui conviene dire basta a sedentarietà e snack ipercalorici e cominciare a perdere peso.

1. *Nel 2011, una ricerca australiana ha scoperto che tra gli uomini obesi diabetici, perdere tra il 5 e il 10% del peso corporeo porta a un miglioramento della funzione erettile e della libido.*
2. *Quando si è sovrappeso, anche gli ormoni che regolano l'umore sono in una condizione di squilibrio. Quindi, perdere peso aumenta il benessere e diminuisce la depressione.*
3. *Essere troppo in carne sovraccarica la ghiandola surrenale che gestisce asma e allergie. Inoltre, la condizione pesa sul sistema respiratorio e può esacerbare i sintomi di asma.*
4. *Uno studio recente, effettuato su persone che hanno perso 40 chili dopo la chirurgia bariatrica, ha scoperto che il dolore ai piedi si è ridotto dell'83%.*
5. *Perdere peso diminuisce il dolore dovuto all'artrite.*
6. *La dieta di un padre prima del concepimento riveste un ruolo cruciale nella salute del bambino.*
7. *L'eccesso di peso può creare problemi alla pelle accentuando le infezioni. Inoltre, perdere peso può migliorare la psoriasi.*
8. *I pazienti obesi non entrano nella macchina per la risonanza magnetica.*
9. *Perdere peso migliora la memoria.*
10. *Chi è più grosso anticipa la data di un possibile attacco cardiaco di 12 anni.*
11. *Le donne sovrappeso un rischio quattro volte superiore di sviluppare un cancro all'endometrio. Aumentano pure le possibilità di un cancro al seno. Il motivo alla base è lo stesso: il grasso corporeo produce estrogeni, ormoni legati a entrambe le patologie.*



PREVENZIONE E SALUTE**PERCHÉ ANSIA E DEPRESSIONE POSSONO CAUSARE LA DISFUNZIONE ERETTILE?**

Ansia e depressione non solo possono essere causa, ma anche conseguenza della disfunzione erettile che può colpire i maschi a qualunque età.

Dal momento che è stato ampiamente dimostrato che chi è affetto da **depressione** ha livelli ormonali di testosterone più bassi, è facile comprendere come la depressione nell'uomo si associ anche alla **disfunzione erettile** che può indurre **ansia** – spiega il dottor Alessandro Pizzocaro, Andrologo, Unità Operativa di Endocrinologia di Humanitas. –

Dal punto di vista delle cause, la **depressione** di per sé porta a una riduzione dell'autostima e del desiderio sessuale e quindi crea una riduzione dell'iniziativa ad avere rapporti sessuali, cosa che può creare problemi all'interno della coppia, per esempio.

L'**ansia**, invece, spesso associata alla **depressione**, può a sua volta portare a una vasocostrizione arteriosa, cioè a una riduzione del



lume delle arterie che induce, anche dal punto di vista meccanico, una riduzione dell'afflusso di sangue al pene che potrebbe causare una **disfunzione erettile**.

Normalmente si tratta di pazienti che hanno livelli aumentati di catecolamine, cioè ormoni normalmente prodotti dall'organismo in condizione di stress, altro fattore che tende a inibire il desiderio sessuale.

Pur essendo a disposizione validi trattamenti farmacologici contro la **depressione**, tuttavia anche

- ❖ i farmaci antidepressivi possono determinare una riduzione del desiderio sessuale e aggravare la **disfunzione erettile**,
- ❖ come per esempio alcuni farmaci che possono far **aumentare i livelli di prolattina**, un ormone femminile prodotto per l'allattamento, che provoca la riduzione dei livelli di testosterone e la funzione sessuale.

Per uscire dal circolo vizioso che **ansia**, **depressione** e **disfunzione erettile** possono indurre, tre sono i passi fondamentali:

1. prima di tutto è importante rivolgersi all'andrologo per escludere le cause organiche di **disfunzione erettile**,
2. poi trattare farmacologicamente il sintomo della **disfunzione erettile**
3. allo stesso tempo sostenere dal punto di vista psico-sessuale sia il singolo sia la coppia per aiutare il paziente a uscire da questo circolo vizioso.

Grazie alla terapia psicologica infine il paziente acquisirà la sicurezza che gli consentirà, una volta risolto il problema, di eliminare la "*dipendenza*" dal farmaco e riprendere la propria vita sessuale.

Tuttavia i farmaci prescritti dallo psichiatra non devono essere sospesi, ma bisogna parlare del disturbo sessuale con lo psichiatra e l'andrologo per agire direttamente sul sintomo sessuale.

(Salute, Humanitas)

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.

