



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Che cos' è la Gonorrea e quali sono i Sintomi?
4. L'Ormone del Bacio che accende il Desiderio Sessuale



Prevenzione e Salute

5. Pancia ed emotività: sai come prevenire somatizzazione e gonfiore?
6. Cambio di Stagione: le Vitamine Fondamentali
7. AFONIA: Cause, Rimedi Naturali e come Curarla

Proverbio di oggi.....

'A pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

PANCIA ed EMOTIVITÀ: sai come prevenire SOMATIZZAZIONE e GONFIORE?

*Per alcuni è la parte più sensibile del corpo, quella più soggetta allo **stress** e ai disturbi nervosi e al **gonfiore**.*

La “pancia”, quell’area che si trova secondo fra il ventre e la parte alta dell’addome, è spesso il luogo in cui si concentrano e avvertono tensioni e fastidi quando si è stressati, preoccupati o tristi.

RIMEDI NATURALI RILASSANTI CONTRO IL MAL DI PANCIA

Bere un bicchiere d’acqua a temperatura ambiente, ogni ora, può essere di grande aiuto per chi somatizza lo **stress** nella zona dell’addome.

Per potenziare l’effetto rilassante è possibile anche consumare delle **tisane naturali** a base di erbe come camomilla, melissa e tiglio.

Il benessere, deve partire dalla mattina:

“Si può iniziare già appena svegli con un lieve massaggio alla pancia e un bicchiere di **acqua tiepida con limone** –:

- ❖ questo rimedio **rilassa** le pareti dell’**intestino** e permette al nostro organismo, allo stomaco e all’intestino di “accogliere” meglio la colazione”.

NO A VERDURE CRUDE, SÌ ALLA MASTICAZIONE LENTA

Nei momenti più critici e stressanti, in cui si avverte il “**magone**” e **gonfiore alla pancia**, bisogna poi prestare **attenzione ai pasti**:

“A pranzo meglio evitare le fibre crude, come le insalate, perché sono più difficili da digerire, a quel punto meglio un panino o una pastasciutta”, ha spiegato Salvioli, ricordando che in qualsiasi situazione è sempre bene “**masticare lentamente** e non guardare computer o cellulari durante i pasti”.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Che cos'è la GONORREA e quali sono i SINTOMI?

La gonorrea è la seconda infezione batterica sessualmente trasmissibile più frequente dopo la clamidia.

Questa patologia può riguardare sia le donne, sia gli uomini, anche se in genere a essere più vulnerabili sono le donne in quanto la malattia si manifesta spesso senza sintomi.

La sua natura asintomatica rende difficile eseguire una diagnosi precoce, facilitando il contagio e aumentando le conseguenze della gonorrea sulla salute, come problemi alle tube, infertilità e pericolo di gravidanza ectopica.



Come diagnosticarla per tempo e quali possono essere i campanelli di allarme da non sottovalutare?

Che cos'è la gonorrea?

La gonorrea è una patologia causata da *Neisseria gonorrhoeae*, un batterio in grado di infettare le **vie uretrali nell'uomo e le vie uro-genitali nella donna**.

Per crescere e riprodursi, questo batterio necessita di un ambiente caldo e umido: gli organi genitali femminili e l'uretra (nella donna e nell'uomo) sono l'ambiente ideale.

A differenza di altre patologie, una persona può re-infettarsi con lo stesso ceppo batterico anche dopo aver sconfitto l'infezione.

Come si trasmette la gonorrea?

La gonorrea si trasmette per **via sessuale**, tramite rapporti vaginali, anali e orali non protetti, attraverso un bacio, attraverso la saliva, e anche da madre e figlio durante il parto.

È importantissimo seguire la profilassi alla nascita, perché la gonorrea può provocare al nascituro danni molto gravi, come la cecità neonatale.

Quali sono i sintomi della gonorrea?

I **sintomi della gonorrea** sono diversi nell'uomo e nella donna. Se nelle donne c'è asintomatismo per il 50% dei casi, gli uomini che non presentano sintomi sono solo nel 20% delle diagnosi positive.

Quando presenti, i sintomi riscontrabili nelle donne sono:

- *dolore e bruciore durante la minzione;*
- *prurito; infezioni orali come faringite e tonsillite;*
- *problemi di fertilità; secrezioni vaginali più abbondanti;*
- *perdita di sangue tra un ciclo e l'altro.*

Spesso i sintomi nelle donne sono di breve durata, uno tra i motivi che porta le pazienti a sottovalutarli.

Gonorrea: quali esami fare per la diagnosi?

La gonorrea può essere diagnosticata attraverso esami di laboratorio: i campioni da analizzare vengono prelevati dalle parti del corpo infettate con più frequenza (cervice, uretra, retto, faringe), utilizzando dei **tamponi**.

Il batterio può essere poi analizzato tramite un esame diretto (al microscopio), o con un esame colturale (coltivato in laboratorio).

Come si cura la gonorrea?

La terapia della gonorrea prevede l'utilizzo di **antibiotici adeguati**. Il trattamento dev'essere esteso anche al partner. Se non regolarmente diagnosticata e trattata, la gonorrea può avere delle complicanze anche gravi. Nel 10-20% dei casi, infatti, può essere causa di malattia infiammatoria pelvica (PID – Pelvic Inflammatory Disease) correlata a infertilità di coppia e maggior rischio di gravidanza ectopica.

Possibili complicanze, seppur più rare, possono essere la poliartrite migrante, l'epatite, l'endocardite e la meningite, dovute a una diffusione ematica del batterio. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Cambio di Stagione: le Vitamine Fondamentali



*Quando la stagione cambia e le temperature si abbassano, è importante ricordare che una **vita attiva** e un'**alimentazione sana** possono fare molto per migliorare il proprio sistema immunitario.*

Come prepararsi all'arrivo dell'autunno?

L'importante è prestare doppia attenzione all'alimentazione, fare un po' di esercizio fisico e, se possibile, trascorrere più tempo fuori dagli uffici o dagli ambienti chiusi.

Finché il clima lo permette, poi, si può pranzare all'aperto, in modo da beneficiare ancora dei raggi del sole e assicurare al nostro organismo un buon apporto di vitamina D.

Vitamine del gruppo B: fondamentali per lo stress e la stanchezza

Durante l'autunno, per poter lavorare al meglio, l'organismo potrebbe avere bisogno di nutrienti specifici ed energetici. Tra questi, una menzione particolare va alle vitamine del gruppo B.

La **vitamina B1**, o tiamina, è una vitamina idrosolubile che ha il ruolo di sintetizzare i processi energetici dell'organismo, rilasciando a quest'ultimo l'energia necessaria per svolgere le attività quotidiane. I cereali integrali, la soia, i fagioli, le lenticchie, le noci, i semi di girasole e di zucca contengono importanti quantità di vitamina B1.

Come la vitamina B1, anche la **vitamina B2** o riboflavina permette il rilascio corretto dell'energia e si trova nel latte e nei suoi derivati – in particolare nei formaggi – nelle uova, nel lievito di birra, nel fegato e nei vegetali a foglia verde. Importanti anche la vitamina B6 e B12.

La **vitamina B6** è coinvolta nel metabolismo degli aminoacidi, degli acidi grassi e degli zuccheri e contribuisce alla formazione degli ormoni e dei globuli bianchi e rossi. Inoltre è importante per il sistema immunitario, stimola le funzioni cerebrali e previene l'invecchiamento. La vitamina B6 è presente nelle carni bianche e nel pesce, negli spinaci, nelle patate e nei legumi, nella frutta, agrumi esclusi.

Infine, la **vitamina B12** è coinvolta nel metabolismo degli aminoacidi, degli acidi nucleici e negli acidi grassi. È poi fondamentale nella produzione dei globuli rossi e nella formazione del midollo osseo, e si trova esclusivamente in alimenti di origine animale. La vitamina B12, poi, è fondamentale soprattutto in caso di stress, e il suo effetto viene potenziato se assunto insieme alle altre vitamine del gruppo B.

I sali minerali fondamentali nel cambio di stagione: potassio, ferro e magnesio

Potassio, ferro e magnesio sono tra i più utili minerali nella stagione autunnale.

Il **potassio** serve a mantenere l'equilibrio elettrolitico nel corpo, a regolare il metabolismo e a prevenire le malattie cardiovascolari.

Il **ferro** è un elemento indispensabile per la produzione di emoglobina, una proteina che trasporta l'ossigeno nel sangue, e in generale è un ottimo alleato contro la stanchezza.

Il **magnesio**, infine, serve a mantenere i muscoli e le ossa in salute, a regolare il battito cardiaco e a controllare il glucosio nel sangue. Si possono trovare importanti quantità di magnesio nelle verdure a foglia verde e cereali non raffinati.

Cambio di stagione: l'importanza di bere acqua: Anche se le temperature piano piano si abbassano, bere acqua resta fondamentale: **2 litri di acqua al giorno** permettono all'organismo la giusta idratazione, a sua volta fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo.

Quando è necessaria un'integrazione vitaminica? Generalmente, è consigliabile un'integrazione vitaminica solo in caso di patologie specifiche, normalmente una corretta alimentazione è tutto quanto il nostro organismo richiede. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

L'Ormone del BACIO che accende il DESIDERIO SESSUALE

Individuato l'ormone che "accende" il desiderio sessuale: si chiama kisspeptina e sarebbe responsabile dell'attrazione e del comportamento sessuale.

Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista *Nature Communications*, secondo cui questa molecola controllerebbe anche **pubertà e fertilità**.

Nel corso della ricerca, gli autori hanno analizzato il cervello di alcuni topi di sesso femminile, scoprendo che

- ❖ la **Kisspeptina** stimola l'attrazione per il sesso opposto e la sessualità.

In particolare, hanno osservato che i feromoni emessi dai roditori maschi attivano quest'ormone che, a sua volta, trasmette un segnale ai neuroni che rilasciano le gonadotropine - ormoni ipofisari che stimolano le gonadi-, per innescare **l'attrazione** verso i membri dell'altro sesso.

Contemporaneamente, la kisspeptina trasmette questo segnale anche alle cellule che producono il neurotrasmettitore **ossido nitrico**, che stimola l'adozione dei **comportamenti sessuali**.

"Questo lavoro fornisce nuove informazioni su come il **cervello** decodifica i segnali provenienti dal mondo esterno e poi li traduce in comportamenti-.

In molti animali, il comportamento sessuale è programmato in modo da attivarsi insieme all'ovulazione, per garantire la massima possibilità di fecondazione e, quindi, la continuazione della specie.

Fino a questo momento si sapeva poco di come il cervello lega insieme

- ❖ **ovulazione,**
- ❖ **attrazione**
- ❖ **sessualità.**

Ora sappiamo che una singola molecola, la kisspeptina, controlla tutti questi aspetti attraverso diversi circuiti cerebrali che corrono in parallelo l'uno con l'altro".

Secondo gli scienziati, i risultati della sperimentazione dimostrano che la pubertà, la fertilità, l'attrazione e il comportamento sessuale sarebbero tutti controllati dalla kisspeptina.

La scoperta, a loro avviso, potrebbe favorire lo sviluppo di nuovi trattamenti per i **disturbi psicosessuali**, come il disturbo da desiderio sessuale ipoattivo.

"Attualmente non sono disponibili trattamenti validi per le donne che soffrono di un basso desiderio sessuale -.

La scoperta che la kisspeptina controlla sia l'attrazione sia il desiderio sessuale, apre nuove eccitanti possibilità per lo sviluppo di trattamenti per il **basso desiderio sessuale**".

(Salute, Sole24Ore)



PREVENZIONE E SALUTE

AFONIA: Cause, Rimedi Naturali e come Curarla

Afonia: quali le **cause** e i **rimedi naturali**? **Come curarla?** La mancanza di voce si può verificare a causa di uno stress eccessivo, ma può essere anche la conseguenza dell'abuso di fumo o di alcolici.

E' un disturbo da trattare con molta attenzione, non solo per individuare i motivi che hanno portato ad esso, ma anche per trovare le giuste soluzioni.

Queste ultime possono consistere nell'uso di alcuni **farmaci**, a seconda della causa scatenante.

Ci sono anche dei **rimedi casalinghi contro l'afonia**, che fanno uso di semplici ingredienti che sicuramente abbiamo a casa.

Le cause. Le **cause dell'afonia** possono essere rintracciate in diversi motivi.

Si può trattare di un'esposizione ad **agenti irritanti**, che possono essere esterni, ma anche interni. In quest'ultimo caso basti pensare al **reflusso gastroesofageo** oppure al prurito e al bruciore alla gola, che determinano il verificarsi della tosse. Essa crea **infiammazione alla gola** e **perdita di voce**.

Ci sono anche cause da attribuire all'azione di **virus e batteri**, ma anche **l'usare troppo la voce nella propria vita quotidiana può portare all'infiammazione delle corde vocali** e al calo temporaneo della capacità di far sentire i suoni.

I rimedi naturali. Esistono diversi **rimedi naturali contro l'afonia**, che *può manifestarsi anche come raucedine*.

Per esempio, si possono effettuare durante la giornata dei **gargarismi** con acqua e sale.

Usando il *rosmarino, la salvia, la cipolla e il latte*, si può preparare un **decotto**, che deve essere filtrato e poi bevuto. Il sapore sicuramente non sarà dei migliori, ma può essere veramente benefico.

Un altro rimedio della nonna consiste nell'effettuare durante il giorno dei risciacqui con succo di limone e aceto. Magari si avverte un certo bruciore, ma il rimedio è molto efficace.

Si può preparare anche un **infuso** con 10 grammi di agrimonia e 20 di erisimo in acqua bollente.

Poi si aggiunge del **miele** e si beve il composto fino a 3 volte al giorno. Anche il **latte** e il miele insieme dovrebbero funzionare, consumati tiepidi. L'**olio d'oliva** è un altro buon rimedio da tenere presente.

Come curarla. Come curare l'afonia? E' innanzitutto importante tenere a **riposo** la voce, in modo da non sforzarla eccessivamente.

Si possono utilizzare, in certi casi, alcuni farmaci da banco.

Particolarmente utili i **farmaci che agiscono contro il mal di gola**.

Se oltre alla mancanza di voce avvertiamo un senso di **dolore**, possiamo ricorrere al **paracetamolo**. In alcuni casi, quando il problema trae origine da una faringite batterica, il medico potrà prescrivere l'uso degli **antibiotici**. Importante è anche l'uso degli **antinfiammatori**, come l'**ibuprofene**.

In generale ci sono delle regole da rispettare nella vita di tutti i giorni:

- ❖ *bisogna parlare con un tono di voce medio, evitare l'alcool e la caffeina, specialmente se si soffre di reflusso gastroesofageo, e limitare i cibi acidi. (Tanta 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 Annuncio
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
Napoli	PT/Notturno	347 824 7202	30 Settembre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturno	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

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.

