



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

3. Perché compaiono le macchie solari sulla pelle?
4. Colonscopia, a cosa serve e come si svolge?



5. Cistite, lo sai che si può prevenire?
6. Streptococco: cos'è e come sconfiggerlo
7. Borsite dell'anca, tra i fattori di rischio anche la corsa.

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

**Chello ca nun se pava, nun se stima.**

## PERCHÉ COMPAIONO LE MACCHIE SCURE SULLA PELLE?

*Il processo dell'invecchiamento cutaneo è accompagnato dalla comparsa sulla pelle di lentigo senili, comunemente chiamate macchie scure della pelle, che possono essere causate dall'esposizione al sole ma anche dall'inquinamento dell'aria.*

Si tratta di **macchie** che compaiono solitamente sul volto e sul dorso delle mani di persone con fototipo chiaro, cioè pelle chiara e capelli biondo-castano chiaro.

Le persone con fototipo chiaro, "scottandosi" più facilmente quando si espongono al sole, sono più predisposte a sviluppare **lentigo senili**, un fenomeno fisiologico legato all'avanzare dell'età, ma che potrebbero anche essere espressione di forme tumorali in atto e, quindi, richiedono sempre una valutazione medica per escludere lesioni pericolose e programmare la terapia migliore per risolvere le lentigo.



Si tratta quindi di macchie legate all'esposizione solare, anche se recentemente è stata avanzata l'ipotesi di una loro possibile associazione con lo smog. Lo dimostrano i risultati di uno studio cinese effettuato su gruppi di donne che vivono in aree urbane e in zone rurali che mostrano un maggior numero di lesioni presenti sul dorso delle mani delle donne che vivono in aree più inquinate. Sembra dunque che la presenza di particelle inquinanti nell'aria possa incidere sulla formazione di **macchie della pelle** al pari di fattori già noti come l'esposizione al sole.

Per quanto riguarda la copertura delle macchie, l'uso di cosmetici coprenti rappresenta una soluzione momentanea per attenuare le lentigo, tuttavia se l'inetetismo dovesse diventare fonte di disagio, lo specialista può consigliare diversi trattamenti da effettuare singolarmente o combinati come **laser-terapia, crio-terapia, diatermocoagulazione o peeling chimico.** (Salute, Humanitas)

**SCIENZA E SALUTE**

# COLONSCOPIA, A COSA SERVE E COME SI SVOLGE?

*La colonscopia è attualmente l'arma principale per la prevenzione del tumore del colon retto.*

È lo strumento di indagine più efficace per ottenere una diagnosi precoce delle neoplasie che possono interessare l'apparato colon rettale e dell'intestino crasso. Tuttavia nell'immaginario comune spesso la colonscopia è associata al dolore, e tante volte questo può rappresentare un freno alla tutela della propria salute. L'esame al contrario non procura sofferenza e la tecnologia aiuta oggi a renderlo facilmente eseguibile.



Vediamo insieme in cosa consiste l'esame e come si svolge.

## **Cos'è la colonscopia?**

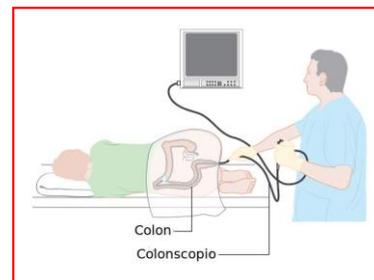
La colonscopia è un esame che si avvale dell'impiego di uno strumento (colonscopio) dotato di una sonda grazie alla quale è possibile per il medico gastroenterologo visualizzare la parte interna del colon e del retto e analizzare le pareti dell'intestino crasso.

## **A cosa serve?**

La colonscopia serve ad approfondire alcuni disturbi, come stitichezza o diarrea ricorrenti, dolori o perdite di sangue. È un esame capace di valutare la presenza di infiammazioni o lesioni dei tessuti, diverticoli, polipi (piccole protuberanze in rilievo nella superficie del colon), occlusioni, eventuali neoplasie maligne o benigne. Durante la colonscopia è possibile anche prelevare tessuti sospetti da sottoporre a biopsia o asportare eventuali polipi.

## **Come si svolge?**

L'esame si svolge generalmente in ambulatorio. Il paziente viene fatto sdraiare su un lettino e posizionare sul fianco sinistro, in maniera tale da inserire facilmente nell'ano il colonscopio sonda che emette anidride carbonica per facilitare la visualizzazione delle pareti intestinali. Di solito, la colonscopia viene eseguita sotto sedazione per agevolare il rilassamento del paziente e portare al termine la procedura al meglio. Tramite una piccola telecamera di cui è dotato lo strumento, il medico può osservare in maniera nitida l'interno del colon.



## **La colonscopia è dolorosa?**

Molte persone la immaginano dolorosa, ma nonostante sia effettuato sotto sedazione, la colonscopia non dà sofferenza.

## **Preparazione alla colonscopia**

Per una corretta esplorazione, il colon deve essere pulito e sgombrato da residui così da permettere al medico una visione completa delle mucose che rivestono colon e retto. Per questo il giorno precedente l'esame è consigliato al paziente assumere lassativi per una pulizia completa dell'intestino, necessaria a garantire l'esecuzione dell'esame.

Alla sera è permesso solo bere liquidi e il giorno dell'esame bisogna restare a digiuno. In caso si seguano terapie particolari che prevedono l'assunzione regolare di farmaci (*insulina, anticoagulanti* o altro) è bene avvisare per tempo la struttura dove viene eseguita la colonscopia.

## **Dopo la colonscopia**

Terminato l'esame è possibile avvertire una sensazione di stanchezza che passa in poche ore. Per questo il paziente può avere la necessità di fermarsi in ospedale fino allo smaltimento del farmaco assunto o avere bisogno di un accompagnatore per andare a casa. È consigliato, infatti, di non mettersi subito alla guida e restare a riposo per qualche ora. (*Salute*)

**PREVENZIONE E SALUTE****CISTITE, LO SAI CHE SI PUÒ PREVENIRE?**

*La cistite, ovvero l'infezione della vescica accompagnata dalla sua infiammazione, non è un caso raro per le donne ma si può prevenire – seguendo raccomandazioni che valgono per le donne di ogni età.*

In particolare, la menopausa e l'uscita dal periodo fertile, nella donna si accompagna a un aumento del rischio di cistite.

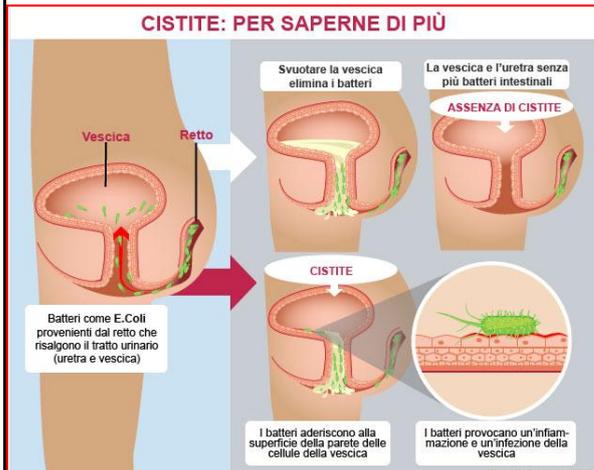
I cambiamenti ormonali che influenzano la flora batterica, la riduzione del tono dell'uretra e le più frequenti perdite di urina, rendono la donna più vulnerabile alla contaminazione batterica che provoca la cistite.

In generale però, a causa della conformazione anatomica dell'apparato uro-genitale, cioè l'uretra è più corta rispetto a quella dell'uomo, i batteri presenti nella parte terminale dell'intestino, vicino all'ano, o nella vagina, riescono più facilmente a risalire verso uretra e vescica e per questo la cistite è più frequente nelle donne.

**Cosa fare per prevenirla?**

Per evitare la cistite, che spesso si accompagna a difficoltà e dolore alla minzione, cioè quando si urina, ma può presentarsi anche con febbre, per tutte le donne è importante:

1. *svuotare la vescica completamente ogni volta si avverte lo stimolo ad urinare*
2. *mantenere una buona idratazione: nella fase acuta, quando la cistite si presenta con difficoltà alla minzione accompagnata da dolore, cioè stimolo irritativo, meglio moderare l'apporto di acqua; nelle cistiti ricorrenti, cioè nelle infezioni che si presentano ogni due/tre mesi in donne giovani, è importante bere molto per diluire la concentrazione batterica in vescica*
3. *seguire una dieta ricca di fibre: aiuta a scongiurare la stipsi e ridurre la presenza dei batteri nell'intestino*
4. *svuotare la vescica prima e dopo un rapporto sessuale*
5. *curare l'igiene intima*
6. *evitare di bere molta acqua tutta in una volta: meglio bere spesso*
7. *bere tisane: camomilla e malva hanno un effetto lenitivo*
8. *evitare alcolici, bevande zuccherate e gassate*
9. *preferire succhi di frutta senza zucchero, spremute, centrifughe, ma anche zuppe e minestre. Il succo di mirtillo aiuta l'idratazione e supporta la terapia farmacologica per l'infezione batterica*

**CISTITE: PER SAPERNE DI PIÙ**

Per le donne in menopausa, invece, oltre ai consigli generali che valgono per tutte le donne, è possibile prevenire la cistite aumentando le difese dell'organismo contro la risalita dei batteri dall'uretra alla vescica.

A questo scopo può aiutare l'applicazione di pomate con estrogeni ad azione locale, e migliorare il tono dei tessuti dell'uretra.

*(Salute, Humanitas)*

**PREVENZIONE E SALUTE**

# STREPTOCOCCO: COS'È E COME SCONFIGGERLO

*È spesso all'origine di mal di gola e tonsilliti. Ecco come intervenire nel modo più efficace*

Gli **streptococchi** sono una famiglia di batteri molto ampia: alcuni sono totalmente innocui, altri più pericolosi.

Oggi, purtroppo, alcuni ceppi tornano a far paura perché **l'abuso di antibiotici** ha prodotto "resistenze" rendendo più difficile la cura delle malattie.

## QUALI MALATTIE PROVOCA

Le infezioni da streptococco colpiscono soprattutto i **bambini dai tre anni in su**, fino alla fine dell'adolescenza.

«Particolarmente diffuso è lo streptococco Beta emolitico di gruppo A (Sbega), responsabile di circa il 30% delle patologie più frequenti in età pediatrica tra cui la **faringo-tonsillite acuta** e la rinofaringite».

## I SEGNALI D'ALLARME

Distinguere un'infezione da streptococco da un banale mal di gola virale non è facile.

**A quali sintomi bisogna prestare attenzione?** Un **mal di gola con placche** che non passa, una febbre forte con dolori reumatici che non si abbassa nonostante il **paracetamolo**, un'otite persistente, cefalea, ingrossamento dei linfonodi e, specie nei bambini, anche **vomito, mancanza di appetito** e dolori addominali sono tutti campanelli d'allarme che devono far nascere il sospetto.

«Attenzione, però, a **non essere precipitosi**». «Le placche, per es., non sono sinonimo di streptococco e possono comparire anche in occasione di infezioni virali come la mononucleosi.

Per questo non bisogna mai iniziare la terapia antibiotica senza prima aver consultato il medico».

## LA DIAGNOSI E LA CURA

Per capire se c'è un'infezione da streptococco **serve un tampone**, cioè l'esame microbiologico del cavo faringeo.

«È un prelievo che si fa sfregando energicamente tamponi simili a grandi "cotton-fioc"», spiega Ugazio.

I **risultati sono pronti in 4-6 giorni** e vengono indicati anche gli antibiotici da utilizzare (antibiogramma).

Alcuni pediatri, poi, dispongono di tamponi rapidi (in vendita anche in farmacia), pronti in pochi minuti, in grado di decretare se è presente lo Sbega.

L'80% degli streptococchi è resistente agli antibiotici appartenenti alla classe dei **macrolidi** (come la *claritromicina* o l'*azitromicina*) che quindi vanno evitati.

«L'antibiotico di scelta è sempre l'**amoxicillina**, da somministrarsi per bocca per 10 giorni», spiega l'esperto.

## COME AVVIENE IL CONTAGIO

«Sono le goccioline di saliva a permettere la trasmissione dello streptococco, in genere attraverso uno **starnuto**, un **colpo di tosse** o una **risata**». I batteri possono diffondersi anche venendo a contatto con oggetti (come maniglie delle porte, oggetti del bagno o utensili da cucina) che sono stati toccati da una persona infetta. «Il **periodo di incubazione della malattia è di 2-4 giorni**». (*Salute e Benessere*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## BORSITE DELL'ANCA, TRA I FATTORI DI RISCHIO ANCHE LA CORSA

*Movimenti ripetuti e il sovraccarico possono causare l'insorgenza di borsite, l'infiammazione delle borse, quelle sacche con il fluido che riduce la frizione tra le ossa e i tessuti di un'articolazione.*

Tra le sedi in cui può sorgere questo disturbo c'è l'anca.

### **Cosa fare in caso di borsite e come poterla prevenire?**

L'abbiamo chiesto al dr **Federico Della Rocca**, capo sezione di Ortopedia dell'anca e chirurgia protesica di *Humanitas*.

Nell'anca ci sono diverse borse ma quella che più frequentemente si infiamma è la borsa che ricopre il grande trocantere, una delle porzioni del femore dove si inseriscono diversi muscoli. Questa forma di borsite si chiama **borsite trocanterica**. Il sintomo principale della borsite è un dolore acuto e intenso.

### **Corsa e pedalata possono sovraccaricare l'anca**

A causare la borsite possono essere infezioni, condizioni di salute come l'*artrite reumatoide* o disturbi alla colonna vertebrale ma tra i suoi fattori di rischio ce ne sono alcuni legati all'attività fisica:

- *correre e pedalare sono i tipi di movimenti ripetitivi che sovraccaricano l'anca e che spesso si associano a questo disturbo.*

Anche il sovrappeso, con lo stress che arreca all'articolazione, può contribuire all'insorgenza della borsite.

### **In che modo chi fa running può prevenirne l'insorgenza?**

«Il rinforzo muscolare e lo stretching sono molto importanti per prevenire l'insorgenza della borsite trocanterica nei soggetti che praticano **running**.

Allo stesso modo, come già evidenziato, è necessario controllare il peso per evitare un sovraccarico. Inoltre, è molto importante che l'allenamento sia progressivo e adeguato alle condizioni e alle potenzialità dello sportivo.

Un modo per assicurarsi una protezione per evitare eccessive sollecitazioni è l'utilizzo di scarpe da running con massimo ammortizzamento.

È utile anche scegliere i terreni su cui eseguire il proprio allenamento (sarà da preferire la scelta di un terreno che possa assorbire in parte i "colpi" evitando i terreni con fondo sconnesso ed instabile)».

### **In caso di diagnosi di borsite cosa si può fare al di là del trattamento farmacologico?**

«Il paziente dovrà osservare tutti gli accorgimenti per ridurre il **sovraccarico dell'articolazione** dell'anca». «Pertanto dovrà stare a riposo (*no ad attività sportive, pesi da sollevare, salire le scale, etc.*); inoltre, in caso di sovrappeso, risulterà utile un calo ponderale per ridurre le sollecitazioni sulle articolazioni degli arti inferiori».

«Nello stesso tempo – si consiglia di eseguire *esercizi di tonificazione dei muscoli glutei* ed *esercizi di stretching* soprattutto del tensore della fascia alata, che spesso risulta contratto in questi casi. Localmente, si raccomanda l'utilizzo di ghiaccio più volte al giorno per ridurre l'infiammazione».

### **Quando è necessario invece l'intervento chirurgico?**

«Risulta necessario qualora i trattamenti farmacologici e fisioterapici non sortiscano effetti positivi nell'arco di sei mesi dal sorgere della problematica. L'intervento è un intervento *mininvasivo in artroscopia* realizzato attraverso due piccoli accessi di 3-4 mm, che ha l'obiettivo, innanzitutto, di rimuovere la borsa infiammata e, in secondo luogo, di allungare il tendine contratto del tensore della fascia alata. L'intervento dura 30 min. e viene eseguito in *day surgery* con una sola notte di ricovero». (*Salute, Humanitas*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Giugliano	FT/PT	334 3569309	23 Gennaio
Sorrento	FT/PT	349 120 7902	23 Gennaio
Quarto	FT/PT	farmadelsole@gmail.com	23 Gennaio
Napoli Vomero	FT/PT	340 349 3386	23 Gennaio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	335 132 7702	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	339 525 2872	23 Gennaio
Napoli Centro	FT/PT	349 817 5664	23 Gennaio
Vico Equense	FT/PT	329 785 9490	23 Gennaio
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	23 Gennaio
Napoli - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturmo	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio

# CONVEGNO CAPRI PHARMA 2023

## Capri 14 – 16 Aprile

*L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – Terza Edizione"*

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "CAPRI PHARMA 2023 – III° Edizione" che si terrà a Capri – dal 14 al 16 Aprile 2023 presso la sede **Hotel Quisisana**.



COME  
PARTECIPARE

Nei prossimi  
giorni saranno  
pubblicate le  
informazioni  
necessarie per  
la  
partecipazione

Capri  
MED

2023  
**CAPRI  
PHARMA**<sup>®</sup>  
TERZA EDIZIONE

Capri, 14-16 aprile 2023

ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

## ORDINE di NAPOLI

# AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

### *Autoformazione e farmaDAY*

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



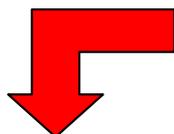
*Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada*

**1.** Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**2.** La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “*Un Farmaco per Tutti*” e “*Una Visita per Tutti*”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



**3.** La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



## COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

[infoecm.ordna@gmail.com](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.