



# farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2404

Giovedì 02 Febbraio 2023 – Pres. del Signore

## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM
3. CapriPharma 2023

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

4. Quanto dura un impianto dentale?
5. Mestruazioni: quali alimenti possono peggiorare i sintomi?
6. Tiroide, che impatto hanno le sue disfunzioni sull'attività fisica?



7. Autopalpazione al testicolo: come si fa?
8. Rischio flebiti o tromboflebiti: ecco quando operare le vene varicose

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

www.guacci.it

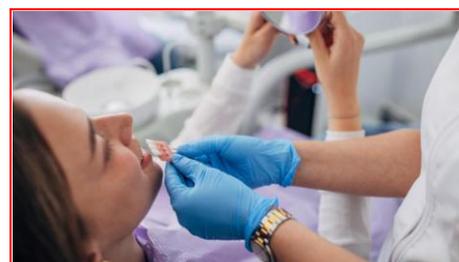
## Proverbio di oggi.....

**'A femmena è cumme 'a campana: si nun 'a scutuleie nun sona.**

## Quanto Dura un Impianto Dentale?

*Dopo la perdita di uno o più **denti**, è importante ripristinarli per mangiare correttamente e non sentirsi più in imbarazzo.*

Oggi è possibile sostituire i denti mancanti grazie a diversi trattamenti, come l'**implantologia dentale** che consente di avere nuovi **denti artificiali** che siano stabili, fissi e duraturi. Questo trattamento può suscitare molte domande e paure nei pazienti.



### Che cos'è l'implantologia dentale

Nell'**impianto dentale** si utilizza una **vite in titanio** che il dentista inserisce nella gengiva del paziente, in corrispondenza del punto dove manca l'elemento dentario.

A questa vite si applica nella stessa seduta, o dopo circa tre mesi a seconda del caso, una **protesi dentale** esteticamente simile ai denti naturali del paziente.

Questo trattamento offre numerosi **vantaggi**:

- i nuovi **denti artificiali** sono stabili e non si muovono quando si mastica. In questo modo è possibile tornare a mangiare anche cibi consistenti
- gli **impianti** sono **duraturi** negli anni se sottoposti a una corretta igiene orale
- la **forza di masticazione** rimane generalmente **invariata**.

### Quanto dura un impianto dentale?

L'impianto dentale può durare diverso tempo, a seconda di come viene mantenuto. I denti artificiali, esattamente come quelli naturali, devono essere sottoposti a regolare **igiene orale** con spazzolino, dentifricio e filo interdentale oppure con lo scovolino.

Eliminare i resti di cibo dai denti e i batteri dal cavo orale può evitare la comparsa di **infiammazioni gengivali** o infezioni che compromettono la salute generale della bocca, nonché la stabilità dell'impianto.

La perdita dell'impianto dentale avviene solo in questa situazione o se l'intervento viene svolto con pessimi materiali o in modo scorretto. (*Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

# MESTRUAZIONI: QUALI ALIMENTI POSSONO PEGGIORARE I SINTOMI?

*Durante le mestruazioni, le donne avvertono comunemente una serie di sintomi come mal di testa, crampi addominali, gonfiore e sbalzi d'umore.*

Sebbene la sintomatologia possa variare e ogni persona è a sé, **alcuni alimenti** potrebbero aggravare i sintomi mestruali se consumati in concomitanza con le mestruazioni. **Quali sono?**

## Il sale

Un consumo eccessivo di sale provoca **ritenzione idrica**, con conseguente rischio di **gonfiore**. Per ridurre questi sintomi, è preferibile evitare di aggiungere sale ai cibi ed evitare gli alimenti altamente elaborati e ricchi di sodio. Consigliate invece le **spezie** e le **erbe aromatiche**.

**Lo zucchero:** Un consumo moderato di zucchero non è problematico, ma un suo eccesso può portare a un improvviso picco di energia e a un seguente brusco calo, che può influire negativamente sull'umore. Prestare attenzione all'assunzione di zucchero può aiutare a **regolare gli sbalzi d'umore** se durante il periodo mestruale si avverte umore variabile, tristezza o ansia.

**Il caffè** La caffeina può provocare ritenzione idrica e gonfiore, peggiorare il mal di testa e causare disturbi alla digestione e a livello intestinale, in particolare in presenza di tendenza alla diarrea. Se si beve spesso caffè, si consiglia di moderarne il consumo piuttosto che eliminarlo del tutto; l'astinenza da caffeina può infatti provocare mal di testa.

## Gli alcolici

Il consumo di alcol può avere effetti dannosi sull'organismo e peggiorare i sintomi del ciclo mestruale.

Il consumo di alcol può portare alla **disidratazione**, che può peggiorare l'emicrania e causare gonfiore. Può anche causare problemi intestinali e digestivi, come **diarrea** e **nausea**.

**Cibi piccanti** In alcune persone mangiare cibi piccanti può causare problemi digestivi come diarrea e mal di stomaco. In questi casi, quindi, è consigliabile evitare alimenti piccanti, soprattutto durante le mestruazioni.

## Carne rossa

Durante il ciclo mestruale, l'organismo produce **prostaglandine**, composti che aiutano la contrazione dell'utero e la sua liberazione dal rivestimento, provocando il flusso mestruale. Tuttavia, livelli elevati di prostaglandine possono causare **crampi**. La **carne rossa** è ricca di ferro, ma contiene anche un'elevata quantità di prostaglandine, per cui è consigliabile *scegliere legumi, pesce o carne bianca*.

## Alimenti difficili da digerire

Anche se può sembrare ovvio, è bene precisare che occorre evitare gli alimenti che causano intolleranze alimentari durante il ciclo. Può capitare, per es., che una persona intollerante al lattosio mangi un gelato o una mozzarella ogni tanto e magari avverta lievi disturbi. Durante le mestruazioni, però, è bene evitare del tutto gli alimenti a cui si è intolleranti, perché i sintomi potrebbero essere più accentuati.

**Crampi mestruali: cosa fare?** Prestare attenzione all'assunzione di alcuni alimenti può essere di aiuto a limitare i sintomi mestruali. In caso di crampi dolorosi, inoltre, è consigliabile:

- **Assumere farmaci da banco**, per esempio ibuprofene;
- Praticare **attività fisica**, come lo yoga, che può ridurre efficacemente i crampi;
- Utilizzare **impacchi caldi** per alleviare il dolore addominale e alla schiena. Le borse dell'acqua calda o gli impacchi caldi sono efficaci per dare sollievo;
- **Massaggiare** la schiena, lo stomaco e la pancia aiuta a ridurre i dolori mestruali. (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE****AUTOPALPAZIONE AL TESTICOLO: COME SI FA?**

*I testicoli sono gli organi deputati alla produzione degli spermatozoi e di una serie di ormoni, fondamentali per la riproduzione.*

Purtroppo, soprattutto negli individui di giovane età, possono essere sede di tumore, a causa di un'alterazione delle cellule che li compongono.

Tuttavia possiamo fare molto per prevenire diverse patologie che li riguardano:

- **primo tra tutti, l'autopalpazione testicolare.**

Insieme al dottor Giovanni Lughezzani, urologo di Humanitas, vediamo come farla e perché è così importante.

**❖ Il tumore del TESTICOLO**

In Italia il **tumore del testicolo** colpisce circa 2200 pazienti all'anno. Pur essendo una neoplasia relativamente rara, si tratta del tumore più frequente negli uomini tra i 20 e i 40 anni, e si manifesta in seguito a una degenerazione delle cellule che compongono il testicolo e più frequentemente dalle cellule responsabili della formazione degli spermatozoi.

È importante fare attenzione alla presenza o a una pregressa storia di **criptochidismo**, ossia la mancata discesa di uno o di entrambi i testicoli dalla cavità addominale nel sacco scrotale, poiché rappresenta uno dei maggiori fattori di rischio, aumentando fino a 10 volte la probabilità di sviluppare una neoplasia testicolare rispetto alla popolazione generale.

**❖ Quali sono i sintomi a cui porre attenzione?**

Il sintomo più comune è, senza dubbio, la **presenza di un nodulo testicolare** indolente all'autopalpazione. Non è comunque l'unico sintomo a cui fare attenzione.

Un tumore al testicolo potrebbe causare gonfiore alle gambe, pesantezza in generale e in particolare a livello dello scroto, tensione mammaria o crescita del tessuto mammario, ma anche una "semplice" lombalgia non è da sottovalutare.

In presenza di anche solo uno di questi sintomi, è assolutamente consigliato consultare un medico.

**❖ Autopalpazione: come farla, quando farla**

L'**autopalpazione testicolare** è molto semplice e si può fare tranquillamente da sé.

Basta toccare la superficie del testicolo con pollice, indice e medio, e constatarne la consistenza.

Facendo scorrere le dita con piccoli movimenti rotatori, ci si può accorgere di eventuali anomalie.

In caso di gonfiore o della presenza di un nodulo, ma anche se al tatto il testicolo provoca fastidio o pesantezza, è necessario rivolgersi al proprio specialista di fiducia.

L'**autopalpazione testicolare** andrebbe fatta una volta al mese, idealmente dopo una doccia o un bagno caldo, con il sacco scrotale rilassato.

**❖ Perché l'autopalpazione è così importante?**

Il tumore al testicolo è altamente curabile: se diagnosticato per tempo, le probabilità di guarigione sfiorano quasi il 100%.

Per fare ciò, però, è necessario accorgersi della sua presenza con sufficiente anticipo.

Più che per altri tumori, l'**autopalpazione** è **fondamentale**, perché permette di scoprire noduli molto facilmente.

*(Salute, Humanitas)*



## PREVENZIONE E SALUTE

## TIROIDE, CHE IMPATTO HANNO LE SUE DISFUNZIONI SULL'ATTIVITÀ FISICA?

Una ghiandola fondamentale del sistema endocrino è la **tiroide**, responsabile della produzione degli ormoni tiroidei.

Quando questa produzione è alterata si è in presenza di malattia tiroidea.

Le due forme di disfunzione tiroidea sono l'ipotiroidismo e l'**ipertiroidismo**, due condizioni che determinano degli squilibri in tutto l'organismo con delle conseguenze che riguardano anche l'attività fisica. Controllare l'**ipo-** e l'**ipertiroidismo** permette però di risolvere questi squilibri e consente all'individuo di condurre uno **stile di vita attivo**.

### MENO ORMONI O PIÙ ORMONI TIROIDEI

Quando la produzione di ormone tiroideo è insufficiente si parla di ipotiroidismo. A questa condizione è correlato un rallentamento dei **processi metabolici** in cui è coinvolta la funzione tiroidea. I sintomi tipici di questa condizione sono la stipsi, la debolezza e i *crampi muscolari*, la stanchezza, la sonnolenza, il **rallentamento della frequenza cardiaca**.

Al contrario, con l'ipertiroidismo la produzione ormonale è aumentata, il livello di ormoni tiroidei in circolo è maggiore e i processi metabolici controllati dalla tiroide sono accelerati.

In questo caso l'individuo, spesso di sesso femminile in quanto l'ipertiroidismo è più comune nelle donne che negli uomini, può presentare, ad esempio, **sudorazione eccessiva**, alterazione della frequenza cardiaca con palpitazioni, perdita di peso e, anche in questo caso, stanchezza e disturbi del sonno.

Solo se l'ipo- e l'ipertiroidismo non sono stati diagnosticati l'attività fisica regolare potrebbe avere un impatto sui sintomi: «Sono noti gli effetti degli **ormoni tiroidei** a livello cardiovascolare e muscolare.

È pertanto evidente come la sintomatologia associata alle condizioni di ipo- e ipertiroidismo sia spesso tale da rendere difficoltoso lo svolgimento di un'**attività fisica regolare**».

«Nel caso dell'ipertiroidismo – la **tachicardia** e la **rapida esauribilità muscolare** non consentono sforzi fisici importanti come quelli legati a una attività fisica aerobica e anaerobica anche di lieve entità.

Nel caso **dell'ipotiroidismo** conclamato, l'astenia e la dolorabilità muscolare rappresentano un deterrente per lo svolgimento dell'attività fisica».

### TRATTAMENTO E VITA ATTIVA

L'alterazione nella funzione tiroidea può essere corretta con il trattamento più adeguato. Nel caso dell'ipotiroidismo la terapia prevede la somministrazione **dell'ormone tiroideo L-tiroxina** mentre per l'ipertiroidismo questa sarà calibrata sulle cause di questa disfunzione, oltre che sulle condizioni del singolo paziente. Controllando la disfunzione tiroidea con la terapia farmacologica, **l'attività fisica non ha alcun risvolto negativo e può essere svolta serenamente**: «La normalizzazione della **funzione tiroidea** neutralizza le conseguenze negative dell'eccesso o del difetto della secrezione ormonale tiroidea.

In tale situazione – non vi è alcuna controindicazione allo svolgimento dell'attività fisica che torna ad avere un ruolo positivo sullo stato psico-fisico del paziente». L'attività fisica, pilastro fondamentale di uno stile di vita salutare, può essere svolta come per la popolazione generale per godere dei benefici che il **movimento** ha sul benessere di ciascuno: «Una volta che la disfunzione tiroidea sia stata adeguatamente controllata, l'entità dell'attività fisica va correlata allo stato di forma, all'età e alle condizioni generali del soggetto senza che la presenza di una **disfunzione** tiroidea adeguatamente controllata debba rappresentare un limite o una controindicazione». (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# RISCHIO FLEBITI O TROMBOFLEBITI: ECCO QUANDO OPERARE LE VENE VARICOSE

*La prevenzione si può fare: dimagrire se si è sovrappeso, fare esercizio e seguire una dieta equilibrata. Consigliato anche l'uso di calze elastiche*

Le **vene varicose sono dilatazioni e tortuosità delle vene superficiali**, che affliggono circa il 20-30% delle donne e il 10% degli uomini e possono causare dolori e alterazioni cutanee, nonché esporre al rischio di complicanze, più o meno gravi.

«Le varici sono la manifestazione più evidente dell'insufficienza venosa cronica, condizione che prende avvio da una riduzione del tono dei vasi venosi e dal mal funzionamento delle valvole che regolano la risalita del sangue dai piedi al cuore —. Ciò favorisce il refluire di una certa quantità di sangue nelle parti più basse della gamba, dove tende a ristagnare, provocando un aumento della pressione venosa».

**Che cosa si può fare in prima battuta?**

«Prima che compaiano varici evidenti, si presentano in genere disturbi circolatori (gambe pesanti, gonfiore alle caviglie, capillari superficiali, formicolii) che non vanno trascurati.

Intervenendo presto con misure preventive, come **specifiche calze elastiche e farmaci flebotonici** che proteggono i vasi venosi, è possibile attenuare i sintomi e, allo stesso tempo, rallentare la progressione dell'insufficienza venosa. D'aiuto anche accorgimenti nello *stile di vita, come dimagrire se si è sovrappeso, fare esercizio e seguire una dieta equilibrata*.

Una volta che il danno è fatto e si hanno varici conclamate delle vene safene (*grande e piccola*) oppure complicanze come flebiti, tromboflebiti, ulcere, spesso non resta che ricorrere al bisturi».

**Quali sono le tecniche chirurgiche?** «Le più utilizzate sono:

- **safenectomia mediante stripping**
- **ablazione con laser o radiofrequenza.**

La prima è indicata per varici voluminose della grande safena e dei suoi vasi collaterali. Viene eseguita con una piccola incisione all'inguine e un'altra alla caviglia o sotto il ginocchio. Dopo aver isolato la vena, viene inserita al suo interno una sonda (*stripper*), la cui estrazione consente l'asportazione della vena. Nel corso dell'intervento si associano spesso anche le cosiddette varicectomie, che comportano l'asportazione dei collaterali varicosi della safena attraverso millimetriche incisioni. In genere l'intervento viene effettuato in anestesia spinale, selettiva sulla gamba da operare.

A distanza di poche ore il paziente può alzarsi, camminare, mangiare ed essere dimesso.

Si suggerisce sempre l'utilizzo durante il giorno di una calza elastica, almeno sino alla rimozione dei punti, 8-10 giorni dopo l'intervento. Viene, inoltre, prescritta una **terapia profilattica antitrombotica per una decina di giorni**. La ripresa di ogni attività, anche lavorativa, è abbastanza rapida».

**E l'ablazione con laser o radiofrequenza?**

«Questa procedura, meno invasiva, è indicata soprattutto per varici più piccole. In anestesia locale, con una piccola puntura sotto guida ecografica, vengono inserite sonde nei vasi che, liberando energia sotto forma di calore, causano un'infiammazione locale e limitata della parete interna della safena che ne provoca la occlusione e quindi l'esclusione dal circolo, con gli stessi effetti della *safenectomia per stripping*. L'intervento, eseguibile in day hospital, dura circa un'ora. Viene condotto in anestesia locale.

Al termine dell'operazione il paziente può alzarsi, camminare ed essere dimesso dopo poco ore, con il consiglio all'utilizzo di una calza elastica e della profilassi antitrombotica». (*Salute, Corriere*)



## 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



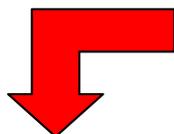
*Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada*

**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.