



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Sindrome premestruale: che cos'è il Disturbo Disforico Premestruale?
5. Herpes genitale: i sintomi e come si cura.



6. Il sale: scrub fai da te per piedi sensuali e perfetti.
7. Sesso di prima mattina, ecco perché è il migliore



Proverbio di oggi.....

'A gallina fa ll'uovo e ò gallo ll'abbruscia 'o culo.

IL SALE: Scrub fai da te per PIEDI SENSUALI e PERFETTI

Un ingrediente low cost per levigarli e tonificarli a prova di sandali e infradito

L'estate, si sa, è il tripudio di sandali, infradito e piedi nudi. Ecco quindi un **rimedio naturale a base di sale per piedi morbidi** e super sexy. Avete capito bene, sale. Lo avreste mai considerato un vero e proprio alleato di bellezza? Sempre presente sulla nostra tavola, mescolato con acqua o altri ingredienti, il sale vi permette di levigare e tonificare la pelle, eliminando le cellule morte e contrastandone così gli inestetismi.



SCRUB FAI DA TE - Mescolare mezza tazza di sale marino fino con un cucchiaio di olio d'oliva extravergine e uno di argilla, sino ad ottenere un ottimo **scrub casalingo** Eseguite con regolarità il trattamento e in poco tempo ridarete morbidezza ai vostri piedi. Se volete estendere il trattamento alle gambe, vi sconsigliamo di effettuare invece uno **scrub al caffè**.

MASCHERA DI BELLEZZA PER MANI E PIEDI – Per dire addio alla pelle secca e screpolata dai vostri piedi, mescolate in un recipiente un cucchiaio di sale fino, un cucchiaio di sale grosso, uno di bicarbonato, uno di yogurt bianco naturale e uno di olio d'oliva extravergine. Dopo aver mescolato il tutto, massaggiare con movimenti delicati il composto sui piedi. Risciacquare con abbondante acqua tiepida e applicare la vostra crema idratante usuale.

NON SOLO PER I PIEDI, MA ANCHE COME RIMEDIO ANTICELLULITE – Ebbene sì, il sale contrasta anche gli effetti antiestetici della **cellulite**. Come? Provare per credere! Basterà preparare un composto a base di sale grosso e olio d'oliva extravergine, e massaggiare gambe e glutei energicamente. (*Salute, Donna, Tgcom24*)



Banca del Fucino
1923 | 2023

+Health & Pharma
Servizi bancari per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

SCIENZA E SALUTE

SINDROME PREMESTRUALE: che cos'è il Disturbo Disforico Premestruale?

Nei giorni precedenti l'inizio delle mestruazioni, la maggior parte delle persone di sesso femminile con **ciclo mestruale regolare** (il 90% circa) sperimenta un insieme di sintomi specifici, sia fisici sia psicologici, che vengono riconosciuti nel loro insieme come **sindrome premestruale (SP)**.

Si tratta di manifestazioni sgradevoli che, tuttavia, si mantengono generalmente in forma lieve e dunque sono facilmente sopportabili dalle pazienti.

In alcuni casi più rari, però, la sindrome premestruale può aggravarsi nel **disturbo**

disforico premestruale (DDP), una forma più severa, in cui i sintomi – in particolar modo di natura psicologica – diventano **invalidanti** e interferiscono sensibilmente con la quotidianità di chi li sperimenta.



Quali sono i sintomi della sindrome premestruale e del disturbo disforico premestruale?

E quali i trattamenti consigliati?

Sindrome premestruale: i SINTOMI

La **sindrome premestruale** si manifesta con particolare evidenza nei **quattro giorni che precedono l'inizio delle mestruazioni**. I sintomi sperimentati più comunemente sono:

- ❖ *sensazione di **gonfiore fisico***
- ❖ ***abbassamento del tono dell'umore***
- ❖ *stanchezza*
- ❖ *irritabilità*
- ❖ ***ansia***

A questi si possono aggiungere altre manifestazioni a **livello fisico** che comprendono:

- ❖ **mal di testa**
- ❖ dolore e gonfiore del seno
- ❖ indolenzimento ai muscoli
- ❖ aumento della fame o voglia di alimenti specifici
- ❖ disturbi del sonno (dormire più della norma o avere un sonno disturbato)

I sintomi PSICOLOGICI, invece, possono comprendere anche:

- ✓ *stati depressivi (sensazione di tristezza e tendenza al pianto)*
- ✓ *sbalzi d'umore*
- ✓ *difficoltà di concentrazione*
- ✓ *sentirsi sopraffatti dalle cose*
- ✓ *tendenza a ritirarsi socialmente*

Disturbo Disforico Premestruale: quali sono i SINTOMI

Nel caso di **disturbo disforico premenstruale**, che, come abbiamo detto, si presenta come una **forma più severa** della sindrome premenstruale, i sintomi avvertiti saranno simili ma di **intensità maggiore**. In particolar modo si acquisiscono le manifestazioni di natura psicologica e possono aversi **stati depressivi** più profondi, in cui la sensazione di sopraffazione e la necessità di isolarsi a livello sociale diventano invalidanti.

Vanno **dal 3 al 9%**, infatti, le persone di sesso femminile che, in fase premenstruale sviluppano sintomi altamente invalidanti, che impediscono il normale svolgimento della routine e degli impegni quotidiani, interferendo con attività abituali come il **lavoro** o, nel caso di pazienti più giovani, la scuola.

Questi sintomi possono anche disturbare i rapporti personali, manifestandosi nelle **relazioni sociali**, anche quelle più intime con familiari, parenti e amici.

Come si diagnosticano la Sindrome Premestruale e il Disturbo Disforico Premestruale

Per avere una diagnosi di sindrome premenstruale e di disturbo disforico premenstruale è opportuno consultare lo **psicoterapeuta**. Non si utilizzano, infatti, esami o test a fini diagnostici per questi disturbi, ma la diagnosi avviene tramite il rapporto dialogico tra paziente e psicoterapeuta.

Grazie al **colloquio psicologico**, lo specialista avrà modo di valutare la sintomatologia, l'intensità e la durata.

In determinati casi, lo specialista può richiedere a sua discrezione la compilazione di un **diario giornaliero**, in cui la paziente **prende nota quotidianamente dei sintomi** psicologici e fisici che si manifestano. Abitualmente questo genere di attività viene richiesta per **circa due mesi**, al fine di avere un quadro più ampio del disturbo.

Sindrome Premestruale: i RIMEDI

Per contenere la sindrome premenstruale si possono mettere in pratica alcune **buone abitudini** che aiutano a mantenere una **vita attiva ed equilibrata**, con benefici sia sul tono dell'umore, sia sul fisico. È quindi opportuno svolgere **attività fisica regolarmente**, non esagerare con i pasti abbondanti e **ridurre il contenuto di sale** nei piatti (in particolar modo se la paziente soffre abitualmente di gonfiore).

Anche effettuare **esercizi di rilassamento** o attività che favoriscono la concentrazione mentale come lo yoga apporta un miglioramento dell'umore.

Chiaramente queste accortezze per essere efficaci dovrebbero diventare delle **buone abitudini**, da portare con sé per tutto il mese e non soltanto nei giorni a cavallo delle mestruazioni. Infine, in caso di sintomi fisici come il mal di testa o il dolore muscolare, può essere utile assumere **farmaci antinfiammatori**. Anche la **pillola anticoncezionale** può **contenere la sintomatologia** della sindrome premenstruale, ma va assunta esclusivamente su prescrizione dello specialista ginecologo in accordo con lo psicoterapeuta.

Disturbo Disforico Premestruale: i RIMEDI

Trattandosi di una forma aggravata, in cui i sintomi psicologici, in particolar modo quelli di natura depressiva, sono più severi, il disturbo disforico premenstruale può necessitare il ricorso a una terapia farmacologica più strutturata. In particolare, lo psichiatra potrebbe valutare la prescrizione di **farmaci della classe SSRI**, utilizzati proprio nel **trattamento di ansia e depressione**.

Alla terapia farmacologica concordata con lo specialista curante, è poi opportuno seguire gli stessi consigli validi per la sindrome premenstruale. Dal possibile ricorso alla pillola anticoncezionale, sempre su stretto controllo medico, all'utilizzo di antinfiammatori in caso di mal di testa o dolori intensi.

Infine, avere uno **stile di vita equilibrato e attivo**, caratterizzato da una dieta sana e dal ricorso a pratiche di rilassamento fisico e mentale, è sempre consigliato per attenuare le manifestazioni di stress fisico e psicologico. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**HERPES GENITALE: i SINTOMI e come si CURA**

L'herpes genitale è una malattia a trasmissione sessuale causata dal virus herpes simplex (HSV).

Sebbene non esista una cura definitiva per questa **infezione virale**, esistono opzioni di trattamento che possono aiutare a ridurre i sintomi e prevenire la diffusione del virus ad altre persone.

Quali sono i **sintomi** dell'infezione e **come si cura**?

Herpes Genitale: quali sono i SINTOMI?

Nell'80% dei casi l'Herpes genitale decorre asintomatico. Quando sintomatico, dopo un periodo di incubazione di circa 4-7 giorni, si presenta principalmente con **dolore** e **prurito** nell'area genitale.

Macroscopicamente l'infezione si presenta con la comparsa di una o più **vescicole sui genitali esterni** (*pene e scroto nel maschio, vulva e vagina nella femmina*) che possono coinvolgere anche l'**area perianale**, accompagnate da:

- ❖ *infiammazione sottostante*
- ❖ **dolore; prurito; formazione di ulcere**

Più raramente può essere accompagnata da

- ❖ **febbre, malessere generale**
- ❖ **dolori muscolari; ingrossamento dei linfonodi inguinali; formicolio della zona**

Queste vescicole possono scomparire e ricomparire dopo ore o giorni e, se non trattate, possono persistere per tre o quattro settimane.

Quando si risolvono, il virus non viene eliminato ma rimane all'interno dei gangli nervosi corrispondenti alle zone colpite, in una fase latente, senza causare sintomi o lesioni ma replicandosi in modo impercettibile.

La **riattivazione del virus**, spesso causata da un sistema immunitario indebolito dovuto a **stress fisico o psicologico** o **malattie croniche**, può portare alla ripresentazione delle lesioni nella stessa zona dove è avvenuta l'infezione primaria o in altre zone dei genitali esterni, nella regione perianale e sulla pelle circostante. In questi casi, una terapia tempestiva può ridurre l'estensione e la durata delle lesioni.

Quali sono le cause dell'herpes genitale?

L'Herpes genitale viene trasmesso principalmente durante i **rapporti sessuali** di tutti i tipi (*vaginali, orali e anali*) **non protetti da preservativo**, attraverso i fluidi corporei o il contatto diretto delle vescicole con i genitali. Il **virus** è altamente contagioso durante la fase attiva dell'infezione, quando sono presenti le vescicole, ma può essere trasmesso anche durante la fase latente, sebbene con probabilità più basse. La **diffusione** può avvenire attraverso il contatto diretto tra genitali o pelle o, meno comunemente, attraverso il contatto indiretto con le mani.

Durante la gravidanza, poi, il virus può essere trasmesso dalla madre al feto durante il parto, con il rischio di causare gravi complicazioni agli occhi, alle mucose (orale e nasale), al viso e compromettere il sistema nervoso centrale e la vista.

Diagnosi di HERPES GENITALE, quali esami fare?

La diagnosi dell'herpes genitale si basa principalmente sull'**osservazione delle vescicole** tipiche presenti sulla pelle circostante o sulle mucose genitali.

Per confermare l'infezione, è possibile cercare gli **anticorpi anti HSV-1 e 2 nel sangue**.

La presenza di **immunoglobuline M** (IgM) indica un'infezione attiva contratta per la prima volta, mentre la presenza delle sole **immunoglobuline G** (IgG) indica un'infezione passata.

Inoltre, è possibile utilizzare la tecnica PCR per cercare il DNA virale nel materiale prelevato dalle lesioni mediante un **tampone**, che rappresenta il gold standard per la certezza diagnostica.



Come si cura l'HERPES GENITALE?

L'herpes genitale può rimanere in forma latente nelle **cellule nervose** per molti anni, il che rende estremamente difficile eliminare completamente il virus dal corpo.

Durante la fase attiva dell'infezione, **farmaci antivirali** (*Aciclovir, Valaciclovir o Famciclovir*) possono essere utilizzati per trattare efficacemente l'infezione, causando la scomparsa dei sintomi e delle lesioni e interferendo con la replicazione del virus.

Una cura adeguata dell'**infezione primaria** è importante per evitare la diffusione del virus nel tessuto nervoso e per ridurre il rischio di recidive associate alla presenza del virus in forma latente.

In caso di immunodeficienza causata da malattie virali come l'**AIDS** o altre patologie gravi e persistenti, la cura di queste condizioni è essenziale per limitare il rischio di riattivazione dell'herpes genitale.

Herpes genitale: come prevenire l'infezione

La **prevenzione** efficace dell'herpes genitale durante i rapporti sessuali è possibile utilizzando il **preservativo**, anche se in alcune situazioni le lesioni possono trovarsi in zone non coperte dal preservativo, come lo scroto o la cute perianale. È importante riconoscere tempestivamente **eventuali lesioni sui genitali** per identificarne la natura, avviare un trattamento adeguato e prevenire la trasmissione dell'infezione ad altre persone.

Quando si è colpiti da herpes genitale, è importante poi astenersi dall'aver rapporti finché le lesioni non sono guarite.

Nel caso in cui l'infezione si presentasse in gravidanza è possibile fare la **terapia con l'Aciclovir**.

Se si presenta per la prima volta nel terzo trimestre è consigliato l'espletamento del parto tramite taglio cesareo per evitare la trasmissione verticale al neonato. (*Salute, Corriere*)

SESSO di PRIMA MATTINA, ecco perché è il MIGLIORE

Il sesso del mattino un momento spontaneo, vivace e intenso, che sfrutta gli alti livelli di testosterone maschile e l'erezione del risveglio, per un incontro intenso e passionale che renderà serena la giornata lavorativa

Il **sesso mattutino** è quello più interessante e intrigante, a dispetto delle credenze popolari è una buona idea per iniziare con slancio la giornata.

Come sostiene la rivista *Metro*, le motivazioni sono tante:

❖ **prima tra tutte la spontaneità del gesto, una scelta improvvisa e non meditata quindi più intrigante.**

Certo, fare l'amore potrebbe sottrarre tempo ai preparativi, ma il beneficio finale sarà sicuramente impareggiabile. Inoltre scegliere di rotolarsi tra le lenzuola di prima mattina abbatte le tempistiche legate ai **preliminari**, spingendo velocemente i due partner verso l'obiettivo finale.

I benefici sono tanti: ad es. *si possono bruciare calorie*, una sorta di sessione sportiva mattutina pari a **144 calorie bruciate ogni 30 minuti**.

Anche l'umore ne gioverà perché con il raggiungimento del piacere l'**ossitocina** verrà rilasciata nell'organismo, un ormone utile al miglioramento dell'umore e alla sensazione di tranquillità.

Non solo perché fare sesso **augmenta i livelli di IgA**, anticorpi in grado di favorire una forte risposta immunitaria molto protettiva. Le componenti che rendono intrigante questa pratica sono tante a partire dalla condizione, ad es. *farlo con i minuti contati in parte equivale a infrangere la routine e le regole*.

Al risveglio si è più naturali, meno artefatti, forse anche *più sexy* e si può sfruttare l'alto livello di **testosterone** che si accumula durante la notte. L'uomo è quindi più eccitato e pronto all'azione, e questo spesso è caratterizzato dalla comparsa spontanea dell'erezione durante il sonno del mattino o al risveglio.

(*Salute, Il Giornale*)



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 |
|----------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Napoli - Centro | FT/PT | danilo.alfano@farmaciameo.com | 22 Maggio |
| Portici | FT/PT | 388 752 6483 | 15 Maggio |
| Napoli - Ponticelli | FT/PT | 339 659 0618 | 15 Maggio |
| Napoli - Capodimonte | FT/PT | 335 795 8457 | 15 Maggio |
| Quarto | FT/PT | 333 634 0521 | 15 Maggio |
| Forio di Ischia | FT/PT | 331 905 5769 | 15 Maggio |
| Capri | FT/PT | 329 019 4506 | 15 Maggio |
| Napoli - Piscinola | FT/PT | 331 157 0874 | 15 Maggio |
| Napoli - Scampia | FT/PT | 335 549 9705 | 9 Maggio |
| Pozzuoli | FT/PT | 333 674 5300 | 9 Maggio |
| Napoli - Stazione | FT/PT | 335 667 3721 | 9 Maggio |
| Torre del Greco | FT/PT | 366 108 5904 | 9 Maggio |
| Portici | FT/PT | 366 108 5904 | 9 Maggio |
| Napoli - Vomero | FT/PT | 338 279 3768 | 03 Maggio |
| Pollena Trocchia | FT/PT | 334 388 3429 | 02 Maggio |
| Casoria | FT/PT | 339 525 2872 | 02 Maggio |

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

| | |
|---|---|
| <p style="font-size: small;">SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p> | <p style="font-size: small;">FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> |
| <p style="font-size: small;">FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> | <p style="font-size: small;">FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> |
| <p style="font-size: small;">SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> | <p style="font-size: small;">SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> |
| <p style="font-size: small;">SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p> | |

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario.



ORDINANZA MUR: Esami di STATO per i Farmacisti il 26 luglio e 16 novembre



Con ordinanza a firma della ministra dell'Università e Ricerca, Anna Maria Bernini, il cui testo è disponibile sul sito dell'Ordine, sono state fissate le date della **prima e seconda sessione** degli esami di Stato di abilitazione all'esercizio delle professioni di farmacista, odontoiatra, veterinario, tecnologo alimentare, fissate rispettivamente il **26 luglio e il 16 novembre 2023**.

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio
Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè
Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma
Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00
Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile
Dipendenze Giovanili
Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie, Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro
Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa
Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli
A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**

La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.


