



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il «test» dell'uovo: se rimane a galla significa che non è più buono?
4. ERNIA IATALE: quali sono i Sintomi e come si Cura
5. Emicrania, tra le cause le alterazioni ormonali

novità

6. Come prevenire le emorroidi?
7. Menopausa e Perdita di Capelli: le cause e cosa fare

 **Banca del Fucino**
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Tutto 'o lassato è perduto

IL «TEST» DELL'UOVO: SE RIMANE A GALLA SIGNIFICA CHE NON È PIÙ BUONO?

Mano mano che l'uovo invecchia la traspirazione che avviene tra guscio e ambiente fa in modo che evapori una piccola parte di acqua che viene sostituita dall'aria

Domanda: Buongiorno Dottore, ho un dubbio (che mi porto dietro da anni), forse lei può aiutarmi. E' vero che per vedere se un uovo è fresco bisogna immergerlo in acqua e se viene a galla significa che non è più buono? Spesso succede che l'uovo, pur non galleggiando, tenda a salire, magari

restando attaccato al lavandino solo di pochissimo: significa che è poco fresco? Grazie se potrà darmi certezze al riguardo.

Annamaria

Risposta: Le uova hanno un alto contenuto di acqua e quel poco di proteine che hanno fanno in modo che il peso specifico sia lievemente superiore all'acqua, ma non troppo. Quel poco però è sufficiente a farle andare a fondo quando si immergono in acqua.

Mano mano che l'uovo invecchia la traspirazione che avviene tra guscio e ambiente fa in modo che evapori una piccola parte di acqua che viene sostituita dall'aria.

Quindi **più l'uovo è vecchio**, meglio galleggia.

Questo non significa che non sia buono, solo che è più vecchio.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**COME PREVENIRE LE EMORROIDI?**

*Le **emorroidi** sono dei cuscinetti vascolari situati nel tratto finale del retto che contribuiscono alla continenza.*

Quando si infiammano, si ingrossano e possono sporgere causando **prurito, dolore, bruciore** e, in molti casi, sanguinamento.

È possibile prevenire questa patologia adottando uno **stile di vita sano** dal punto di vista alimentare e praticando una moderata attività fisica.

La regolarità nella dieta e nell'esercizio fisico rappresenta la prima regola da seguire. Entrambe queste azioni favoriscono un regolare funzionamento intestinale, riducendo così le probabilità di infiammazione dei vasi sanguigni nella zona anale.

Ne parliamo con il dottor Sergio Agradi, Responsabile Proctologia e Pelviperineologia di Humanitas Castelli (Bergamo).

GINNASTICA DOLCE E VITA ATTIVA

L'**attività fisica** dovrebbe essere costante ma non eccessivamente "pesante": è importante evitare di sovraccaricare troppo la muscolatura addominale.

Un'ottima opzione è la ginnastica "dolce", caratterizzata da **movimenti leggeri che non mettono troppa pressione sull'addome**. In ogni caso, è sempre consigliabile mantenere un movimento costante anche durante le normali attività quotidiane, evitando di rimanere seduti o in piedi per troppo tempo e, soprattutto, evitando di sollevare pesi eccessivamente pesanti.

EMORROIDI: COSA MANGIARE?

Per quanto riguarda l'alimentazione, è importante **evitare o limitare i cibi che possono irritare l'intestino**, come cioccolato, dolci in generale, alcolici, insaccati, spezie e cibi fritti o piccanti.

La dieta ideale consiste nell'includere **frutta, verdura, carni bianche, pesce, legumi e cereali integrali**.

Inoltre, non bisogna dimenticare di **bere a sufficienza acqua**: assumere da un litro e mezzo a due litri al giorno favorisce il mantenimento della regolarità intestinale e il controllo dell'infiammazione delle emorroidi.

EMORROIDI INGROSSATE: COSA FARE?

Quando si tratta di un'infiammazione alle emorroidi persistente e frequente, è consigliabile **consultare uno specialista**. Nel caso di episodi isolati, è possibile utilizzare **creme specifiche** disponibili in farmacia, ma è importante evitare l'autotrattamento.

Ad esempio, è fondamentale evitare di mettere le emorroidi infiammate a contatto con acqua fredda, poiché le basse temperature possono inizialmente alleviare i sintomi ma poi causare una contrazione degli sfinteri, i muscoli che regolano l'apertura e la chiusura dell'ano, peggiorando la congestione e il dolore.

È preferibile invece immergere le emorroidi ingrossate in **acqua moderatamente calda** per ripristinare una corretta circolazione sanguigna nell'area interessata dall'infiammazione.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**ERNIA IATALE: quali sono i Sintomi e come si Cura**

*L'ernia iatale è una condizione frequente che causa il **reflusso acido** dallo stomaco verso l'esofago.*

Si tratta di una patologia che coinvolge l'apertura nel diaframma attraverso cui l'esofago si connette allo stomaco. Tuttavia, i sintomi possono essere curati dopo una diagnosi adeguata.

ERNIA IATALE: LE CAUSE

Spesso l'ernia iatale è congenita, ma in alcune persone può essere provocata dall'**obesità**, soprattutto quando si accumula grasso nell'addome. Nell'ernia iatale, di solito, lo sfintere esofageo inferiore (che normalmente si trova al livello del diaframma) che collega l'esofago allo stomaco può diventare incontinente.

Questa situazione si verifica quando **lo sfintere non riesce più a chiudersi** correttamente dopo il passaggio del cibo nello stomaco o dopo il passaggio di liquidi o saliva.

Poiché lo sfintere esofageo inferiore (cardias) non si chiude adeguatamente, non riesce a prevenire il **reflusso del contenuto gastrico acido** e di una parte dello stomaco (visceri) lungo l'esofago. Nelle persone obese, questa condizione è spesso causata dall'ernia iatale da scivolamento, in cui la parte dello stomaco coinvolta si sposta frequentemente verso l'alto o il basso a seconda delle variazioni di pressione nell'addome. I sintomi dell'ernia iatale di solito compaiono dopo uno sforzo, una tosse o qualsiasi contrazione dei muscoli addominali, o quando si è in posizione supina o con le gambe più alte della testa.

Altre cause di ernia iatale possono essere **l'esofago corto congenito** o la **cicatrizzazione dell'esofago** a seguito dell'ingestione accidentale di acidi o alcalini.

ERNIA IATALE: QUALI SONO I SINTOMI?

Per riconoscere e diagnosticare l'ernia iatale, è necessario **consultare un medico**, soprattutto se si verificano **eruttazioni frequenti** che partono dallo stomaco e risalgono lungo la cavità toracica. Questo tipo di eruttazione è presente durante tutto il giorno e inizia con una sensazione di **pesantezza gastrica** (aumento della pressione intragastrica), seguita da **dolore epigastrico e toracico** (talvolta simile al dolore da infarto miocardico) causato dalla dilatazione gastrica.

Infine, avviene l'espulsione dell'aria attraverso l'eruttazione, che porta sollievo e allevia i sintomi.

Se l'eruttazione è il sintomo più caratteristico dell'ernia iatale, gli effetti del reflusso acido possono invece causare altri sintomi come bruciore epigastrico, rigurgito, asma, extrasistoli, soprattutto dopo i pasti.

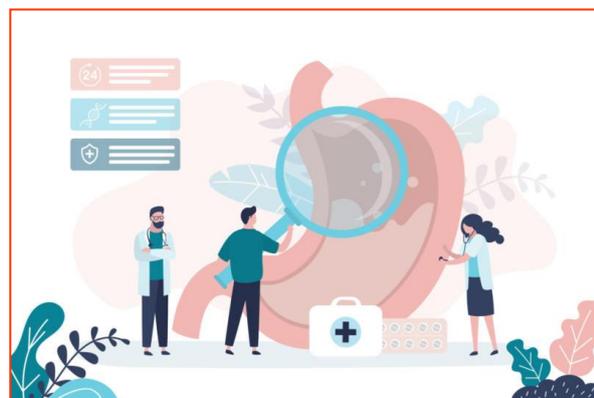
Nei casi più gravi, quando l'ernia iatale è associata al reflusso acido, può causare **ulcere dell'esofago** con sintomi come bruciore retrosternale, bruciore alla gola e talvolta dolore toracico. In alcune persone, l'ernia iatale può provocare **disfagia**, che è la sensazione di difficoltà nella deglutizione e nel passaggio del cibo dalla faringe allo stomaco, sensazione di corpo estraneo o nodo in gola e un aumento della salivazione (*scialorrea*).

ERNIA IATALE: GLI ESAMI PER LA DIAGNOSI Sulla base dei sintomi, la diagnosi può includere una **radiografia** o un'**esofagogastroduodenoscopia (EGDS)** per valutare sia la continenza dello sfintere esofageo sia la presenza di infiammazione dell'esofago (*esofagite da reflusso acido*).

COME SI CURA L'ERNIA IATALE?

Una volta stabilita la diagnosi, i sintomi dell'ernia iatale possono essere alleviati con la terapia medica, come l'uso di **farmaci antiacidi** e cambiamenti dello **stile di vita**, come la riduzione di alimenti come la caffeina, gli alcolici, i pasti abbondanti e le bevande gassate. In generale, quando i sintomi del reflusso migliorano, anche i sintomi dell'ernia iatale tendono a risolversi. Le terapie mediche e gli stili di vita possono alleviare o risolvere totalmente i sintomi provocati dall'ernia iatale, ma la sua correzione può essere solo chirurgica.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

EMICRANIA, TRA LE CAUSE LE ALTERAZIONI ORMONALI

*L'emicrania è una patologia molto comune tra le **persone di sesso femminile**.*

Si stima che in Italia una donna su tre ne sia affetta, il che ha portato a considerarla una malattia di genere. Ci sono diversi aspetti che differenziano questo disturbo tra i sessi: ad esempio, nelle donne si manifesta con forme più acute, sintomi più intensi e talvolta con una durata più lunga. Perché le donne ne soffrono di più?

CAUSE DELL'EMICRANIA: LE VARIAZIONI ORMONALI

Gli **ormoni femminili** e le loro oscillazioni rappresentano i principali fattori che determinano le differenze di genere riscontrate nell'emicrania. Non è infrequente che questa patologia si sviluppi maggiormente dopo la prima mestruazione (menarca).



La frequenza delle crisi emicraniche è infatti correlata alle variazioni ormonali legate al **ciclo mestruale**.

Di conseguenza, le donne in età fertile possono soffrire di attacchi di emicrania in relazione con un momento specifico del loro ciclo, soprattutto nei giorni che coinvolgono le **mestruazioni** e l'**ovulazione**.

Si registra un miglioramento durante la gravidanza, seguito da una ricomparsa dopo il parto e durante l'allattamento.

Nel periodo peri-menopausale, caratterizzato da maggiori oscillazioni dei livelli ormonali, l'emicrania può mostrare un transitorio peggioramento che si risolve con l'entrata in menopausa.

In questa fase l'emicrania può migliorare ed in alcune donne, ma non necessariamente in tutte, diventare un ricordo.

LE CONSEGUENZE DELL'EMICRANIA

I disturbi emicranici **compromettono ampiamente la qualità della vita** delle persone che ne soffrono, soprattutto delle donne.

Questo impatta sia sulla sfera emotiva che sulle relazioni familiari e sociali.

Si tratta di un vero e proprio effetto invalidante che influisce sul sistema nervoso e genera **ansia di attesa** a causa della possibilità di un nuovo attacco emicranico.

L'imprevedibilità della malattia rende le donne particolarmente suscettibili dal **punto di vista emotivo**, e questi stati d'animo si aggiungono ai sintomi effettivi dell'emicrania, amplificando la gravità della situazione.

Durante un attacco emicranico, anche le attività quotidiane più semplici diventano pesanti e insostenibili:

- ✓ *questo provoca un senso di frustrazione che aggrava ulteriormente la condizione delle persone che ne soffrono.*

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Menopausa e Perdita di Capelli: le cause e cosa fare

Durante e dopo la menopausa può capitare che i capelli diventino più fini e sottili, si diradino e sia presente una maggiore caduta, ma potrebbe anche accadere un'altra situazione, in cui i peli crescono dove prima non c'erano.

PERDITA DI CAPELLI NELLE DONNE: QUALI SONO LE CAUSE?

Molte persone ritengono che la **perdita di capelli** riguardi esclusivamente le persone di sesso maschile. Tuttavia, è stimato che oltre il 50% delle donne sperimenti una chiara perdita di capelli dopo i 40 anni e durante la **menopausa**, principalmente a causa del naturale processo di invecchiamento dei capelli e della graduale riduzione degli estrogeni tipica di questa fase.

Uno dei fattori che contribuiscono ai cambiamenti dei capelli è l'**alterazione dei livelli ormonali**.

I **livelli di estrogeni e progesterone diminuiscono**, consentendo un aumento degli effetti degli androgeni, gli ormoni maschili. Queste modifiche ormonali influiscono anche sui follicoli piliferi, rallentando la crescita dei capelli e favorendo la caduta. In ogni caso, è importante sottolineare che la perdita e la ricrescita dei capelli sono processi continui. Quando si verifica una perdita di capelli superiore alla norma (considerata tra 50-100 capelli al giorno), insieme a una crescita ridotta, si parla di **ALOPECIA**.

Altre cause che possono contribuire a una maggiore perdita di capelli includono la **predisposizione familiare** all'alopecia androgenetica, l'uso di acconciature che esercitano una tensione sui capelli come **code di cavallo o trecce strette**, e l'utilizzo di **prodotti chimici aggressivi**. In particolare, le acconciature che tirano le radici dei capelli possono aumentare la caduta dei capelli, e questa forma di perdita di capelli è nota come alopecia da trazione. Se i follicoli piliferi sono danneggiati, la perdita può essere permanente.

Infine, la perdita di capelli durante la menopausa può essere favorita da **carenze vitaminiche**, rapida perdita di peso dovuta a **diete restrittive e carenze nutrizionali**, elevato livello di **stress** e **anemia**.

PERDITA DI CAPELLI NELLE DONNE: I SINTOMI

Molte donne notano un aumento della quantità di **capelli che cadono** quotidianamente sulla spazzola, sul pavimento, durante la doccia, sui cuscini o nel lavandino. Nel corso del tempo, ciò può portare a **capelli più sottili o diradati**, con una maggiore visibilità del cuoio capelluto. Le donne con capelli lunghi spesso notano che la coda di cavallo appare meno voluminosa o che i **capelli si spezzano** più facilmente.

PERDITA DI CAPELLI: COSA FARE?

La perdita dei capelli durante la menopausa nelle donne può essere influenzata da diversi fattori. Pertanto, il consiglio è quello di **consultare un dermatologo specializzato in tricologia**, che, attraverso un esame approfondito e una dettagliata anamnesi, può valutare la necessità di esami del sangue per verificare i livelli di ferro o degli ormoni tiroidei, nonché suggerire eventuali cambiamenti nell'alimentazione o modifiche alle terapie in corso che potrebbero influire sulla caduta o sulla crescita dei capelli.

Il trattamento dipende dalla causa della perdita dei capelli. Se la causa è una **carenza nutrizionale**, il dermatologo potrebbe consigliare una consulenza con un nutrizionista per **valutare una dieta adeguata** al periodo di vita che la donna sta attraversando, prescrivere **integratori alimentari** o, se le cause sono di natura ereditaria o ormonale, anche farmaci specifici (*inibitori dell'enzima 5-alfa-reduttasi, estrogeni, ecc.*).

In alcuni casi, per favorire la crescita dei capelli, potrebbe essere raccomandato un **trattamento con plasma ricco di piastrine (PRP)**, ottenuto dal sangue prelevato dalla paziente e iniettato direttamente nei follicoli piliferi per il suo potere rigenerativo, o, come alternativa, la **biostimolazione del cuoio capelluto** con acido ialuronico e sostanze attive come polinucleotidi, aminoacidi e zinco. (*Salute, Humanitas*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: QUOTA ISCRIZIONE 2023 AVVISO AGLI ISCRITTI

Si comunica agli iscritti, che ad oggi non hanno ancora ottemperato al versamento della quota di iscrizione dell'anno 2023, la necessità di procedere alla regolarizzazione al fine di non incorrere nelle sanzioni previste dalla normativa vigente per l'omesso versamento della stessa.

Si ricorda che il mancato pagamento avvierà le procedure disciplinari, da parte del Consiglio Direttivo, sino alla definitiva cancellazione per morosità dall'Albo Professionale.

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino di pagamento è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo mail– info@ordinefarmacistinapoli.it

Riportando **ESCLUSIVAMENTE** nell'oggetto: **Bollettino PagoPa 2023**

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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	12 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	12 Luglio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno

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.LGS. 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>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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</p>	<p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>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. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

PREVENZIONE E SALUTE

CALDO: Ministero della Salute “Attenersi a regole per proteggersi”

 In questi giorni di temperature elevate, il Ministero della Salute raccomanda ai cittadini di attenersi alle regole per proteggersi dal caldo consultabili sul portale istituzionale e attraverso i canali social:

10 semplici consigli utili a evitare conseguenze per la salute dell'ondata di calore.

 Si raccomanda di evitare di uscire nelle ore più calde. È importante aiutare a proteggere le persone più fragili e a rischio

 Ogni giorno sono disponibili sul sito del ministero i bollettini caldo con i relativi livelli di rischio.

Visita il sito www.salute.gov.it/caldo per:

 **sapere come difendersi consultare i bollettini aggiornati**

PROTEGGIAMOCI DAL caldo



Ministero della Salute

10 SEMPLICI REGOLE

PER UN'ESTATE IN SICUREZZA

01 

Evitiamo di uscire nelle ore più calde

06 

Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione

02 

Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro

07 

Proteggiamoci dal caldo in viaggio

03 

Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno

08 

Pratichiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata

04 

Seguiamo sempre un'alimentazione corretta

09 

Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio

05 

Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti

10 

Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici



Segui per maggiori informazioni www.salute.gov.it





FIAMMG
Federazione Italiana Medici Generalisti



FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri



FNOVI
Federazione Nazionale Odontoiatri



Ordine Farmacisti



SIMG
Società Italiana di Medicina Generale



federfarma



assofarma



FARMACIEUNITE

Iscrizione ai Corsi di Laurea in Farmacia e CTF

PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

La domanda di partecipazione al concorso dovrà essere presentata dai cittadini comunitari e non comunitari residenti in Italia esclusivamente tramite procedura telematica, a partire dalle ore 9.00 del giorno **20 luglio 2023 ed entro e non oltre le ore 14.00 del giorno 31 agosto 2023.**

La **selezione per l'accesso**

ai corsi di laurea verrà
effettuata secondo

1. l'ordine cronologico di
presentazione della
domanda di
partecipazione
2. voto conseguito al
diploma di scuola
secondaria di secondo
grado

CORSI DI LAUREE MAGISTRALI A CICLO UNICO

DIPARTIMENTO DI FARMACIA, VIA DOMENICO MONTESANO, 49 - NAPOLI

COSA: CHIMICA E TECNOLOGIA FARMACEUTICHE,
FARMACIA

POSTI: 120 CTF, 300 FARMACIA

ACCESSO: VOTO MATURITÀ + DATA DOMANDA

COME: BANDO

QUANDO: DAL 20 LUGLIO AL 31 AGOSTO

 Chimica e Tecnologia
Farmaceutiche
Dipartimento di Farmacia

 Farmacia
Dipartimento di Farmacia

PARTECIPA



http://www.unina.it/documents/11958/36698433/Farmacia_CTF_23-24_2023-07-06_bando.pdf

 Dipartimento di
Farmacia
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II