



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ernia ombelicale ed ernia epigastrica, cosa sono e quali sono i sintomi



Prevenzione e Salute

4. Pappa reale: le proprietà e i benefici
5. I capelli bagnati provocano la cervicale?
6. Cosa mangiare quando si ha l'influenza?



Proverbio di oggi.....

Chi vo' mettere pede a ogni preta, nun arriva a la casa.

PAPPA REALE: LE PROPRIETÀ E I BENEFICI

Rafforza il sistema immunitario, combatte la stanchezza, aiuta l'organismo nei periodi freddi combattendo i malanni stagionali

Apprezzata fin dai tempi antichi, la **pappa reale** costituisce un efficace rimedio naturale in grado di stimolare le **difese immunitarie**. Puoi sfruttare il periodo invernale per effettuare un ciclo di un mese, rafforzerai l'organismo combattendo stanchezza e malanni.

Secondo gli studi la pappa reale contribuisce alla produzione di **emoglobina**, combatte **depressione** e sintomi di affaticamento, preserva la memoria. Ecco come utilizzarla per il tuo **benessere quotidiano**.



ELISIR NATURALE – La **pappa reale** viene prodotta dalle famiglie di **Apis mellifera**: il suo nome deriva dal fatto che è destinata alle larve, che la consumano appena pochi istanti dopo la produzione, e all'ape regina. Grazie alle proprietà nutritive è considerata un alimento nobile, in grado di rafforzare il sistema immunitario e avere un impatto positivo sulla crescita durante l'infanzia.

CONTRO LO STRESS – Il contenuto energetico della pappa reale la rende un elisir naturale contro lo **stress**, particolarmente prezioso per combattere **stanchezza e astenia**: aiuta i periodi di studio e intensa attività, combatte sintomi depressivi e ansia, stimola la memoria. Consigliata nella dieta di **bambini, sportivi** e per chi soffre di **inappetenza**, è nota fin dall'antichità.

ASSUNZIONE – È possibile assumere un cucchiaino di pappa reale puro o disciolto in acqua, preferibilmente al mattino. Il polline risulta benefico nei casi di infiammazione e ipertrofia prostatica, ha proprietà disintossicanti e aiuta il fegato. La pelle sarà più bella e i capelli più lucidi: **un'ondata di vitalità per tutto il corpo**. (Salute, Tgcom24)

PREVENZIONE E SALUTE

I CAPELLI BAGNATI provocano la CERVICALE?

L'affermazione "Asciugati i capelli che altrimenti ti viene la cervicale" è una frase comune che spesso sentiamo, ma è effettivamente vera?

Il **Dolore Cervicale**, noto anche come cervicalgia, è un disturbo associato all'**infiammazione** dei muscoli e delle articolazioni del collo. Può manifestarsi come un singolo episodio acuto o in forma cronica. Le cause possono essere legate a **tensioni muscolari**, **posture scorrette** o possono essere causate da patologie più complesse.



QUALI SONO LE CAUSE DELLA CERVICALGIA?

I problemi alla cervicale possono derivare da vari fattori, tra cui disturbi muscolari causati da traumi, lesioni, movimenti improvvisi o violenti, nonché da lavori che richiedono un grande sforzo fisico.

Tuttavia, la cervicalgia può anche essere un sintomo secondario di diverse patologie, come l'**artrosi**, le **ernie discali** o le infiammazioni di origine reumatologica, neurologica, vascolare o tumorale.

Un'altra causa comune di cervicalgia è una **postura scorretta**. Mantenere una posizione in cui si abbassa la testa o si incurva la schiena mentre si lavora al computer o si utilizzano tablet tende a causare rigidità nei muscoli delle spalle e a provocare dolore al collo. Le cefalee, comuni nei giovani, spesso sono associate all'**uso prolungato di smartphone** e **dispositivi tecnologici**, a causa della **tensione muscolare** nel collo e nelle spalle.

Lasciare i capelli bagnati non fa venire la cervicale: si tratta di un falso mito. La cervicale non è causata dall'essere esposti al freddo, anche se alcune condizioni come l'artrosi o contratture muscolari possono peggiorare a causa di correnti d'aria o sbalzi termici. In particolare i capelli bagnati sul collo potrebbero ridurre, per evaporazione, la temperatura cutanea e determinare delle contratture riflesse della muscolatura del collo provocando dolore e rendendo difficoltoso il movimento del rachide cervicale.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CERVICALE?

I sintomi includono dolore al collo (generalmente nella parte postero-laterale), rigidità, ma anche:

- *contrattura muscolare*
- *scricchiolio quando si muove il collo*
- *vertigini*
- *mal di testa/cefalea, con conseguente difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane*
- *dolenza e senso di pesantezza di capo e spalle*

È opportuno un controllo dal medico curante e successivamente dallo specialista fisiatra al persistere dei disturbi descritti. Lo specialista dopo un'accurata visita potrebbe prescrivere degli accertamenti strumentali quali l'esecuzione di una **radiografia del rachide cervicale** (nelle varie proiezioni), ed eventualmente una **risonanza magnetica nucleare del rachide cervicale**, in casi particolari; quest'ultimo esame è utile per un maggiore approfondimento diagnostico.

COSA FARE IN CASO DI DOLORE CERVICALE?

Il trattamento dipende dalla sintomatologia e dalla causa del dolore cervicale. In generale, le opzioni terapeutiche includono l'**approccio farmacologico**, ad esempio l'uso di farmaci antinfiammatori e/o miorilassanti, nonché **terapie manuali** mirate fornite da un fisioterapista per migliorare la postura del rachide cervicale, eventualmente associate a **terapie fisiche** come *tecar, tens, laser e ultrasuoni*.

È importante **evitare manipolazioni** o **trattamenti** senza una valutazione medica e strumentale adeguata. Tali pratiche possono comportare complicazioni come **distorsioni cervicali**, un **aggravarsi del dolore** o contratture muscolari dopo il trattamento, in assenza di una valutazione medica preventiva. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

ERNIA OMBELICALE ed ERNIA EPIGASTRICA, cosa sono e quali sono i SINTOMI

*Le ernie **ombelicali** ed **epigastriche** possono essere erroneamente confuse, poiché entrambe sono causate da un indebolimento della fascia addominale lungo la linea mediana.*

Tuttavia, si trovano in sedi diverse. Oltre alla loro diversa posizione, le ernie ombelicali ed epigastriche possono avere altre differenze nella presentazione e nelle caratteristiche, come le **dimensioni**, la **sintomatologia** e le **complicanze** potenziali.

Cosa sono, come distinguerle e quali sono i sintomi?

Ne parliamo con il dottor [Ettore Lillo](#), chirurgo generale presso gli ambulatori Humanitas Medical Care e in [Humanitas San Pio X](#).



ERNIA OMBELICALE: CHE COS'È

L'**ernia ombelicale** si forma in prossimità dell'ombelico: una porzione di organo o tessuto normalmente contenuto nella cavità addominale **fuoriesce** attraverso la cicatrice ombelicale (un'apertura che di solito si chiude completamente con l'età adulta, ma in alcune circostanze può riaprirsi causando l'ernia).

DOVE SI FORMA L'ERNIA EPIGASTRICA?

L'ernia epigastrica, invece, si forma lungo la **linea mediana dell'addome**, tra l'ombelico e lo sterno, in una regione nota come **epigastrio**. Da questa area può fuoriuscire una porzione di organo o tessuto normalmente contenuto nella cavità addominale.

ERNIA, QUALI SONO LE CAUSE

Le cause più comuni che portano allo sviluppo di un'ernia includono:

- **Fattori predisponenti genetici:** esistono casi precedenti di ernia in famiglia, indicando una possibile predisposizione ereditaria.
- **Fattori fisici:** il sovrappeso o l'obesità possono aumentare la pressione sull'addome, favorendo la formazione di ernie.
- **Fattori ambientali:** lavori che implicano sollevamento pesante o attività sportive intense possono contribuire all'indebolimento della fascia addominale e causare ernie.
- **Gravidanza:** durante la gravidanza, l'aumento della pressione addominale può favorire la formazione di ernie, specialmente nell'area dell'ombelico. Nella maggior parte dei casi, le ernie regrediscono dopo il parto, ma in alcuni casi possono persistere o aumentare di dimensioni, causando tumefazioni anche significative.

L'ernia epigastrica si sviluppa a causa di una **lacerazione** della fascia addominale lungo una linea che mantiene uniti i muscoli retti dell'addome, in un tratto che in genere va dall'ombelico all'**osso xifoide** (*la parte inferiore dello sterno*). Da questa lacerazione, una porzione di organo o tessuto addominale può fuoriuscire formando l'ernia.

L'ernia ombelicale è una protrusione di una piccola porzione di intestino o tessuto attraverso la zona dell'ombelico. Questa tipologia di ernia è più comune nei bambini.

ERNIA OMBELICALE: I SINTOMI: I sintomi principali dell'ernia ombelicale includono:

- *gonfiore nella zona ombelicale che può aumentare con colpi di tosse o sforzi fisici.*
- *Sensazione di peso e fastidio locale nella zona dell'ombelico.*
- *Dolore: in alcuni casi, il paziente può sperimentare dolore, soprattutto in situazioni particolari. In tali circostanze, è sempre consigliabile consultare uno specialista chirurgico prima di eseguire accertamenti radiologici.*

QUALI SONO I SINTOMI DELL'ERNIA EPIGASTRICA?

I sintomi dell'ernia epigastrica sono molto **simili** a quelli dell'ernia ombelicale, ma cambia solo la **sede di presentazione**. L'ernia epigastrica si manifesta lungo la linea mediana dell'addome, tra l'ombelico e l'osso xifoide. Inoltre, presenta gli stessi sintomi di **gonfiore, sensazione di peso, fastidio locale** e occasionalmente **dolore** come l'ernia ombelicale.

QUALI SONO LE EVENTUALI COMPLICANZE?

Le complicanze dell'ernia sono estremamente rare; tuttavia, se si verificano, è importante intervenire rapidamente poiché le conseguenze possono essere gravi.

Una delle complicanze più comuni è lo **strozzamento erniario**, che si verifica quando un viscere addominale rimane intrappolato nel colletto dell'ernia e non riesce più a rientrare nella cavità addominale.

Questa condizione è caratterizzata da un dolore molto intenso, accompagnato da nausea e vomito, e presenta un gonfiore locale molto più accentuato del solito. Lo strozzamento erniario rappresenta una situazione di emergenza che richiede un intervento urgente poiché il viscere intrappolato, privato di sufficiente apporto di sangue, rischia di subire necrosi (morte dei tessuti) e perforazione, mettendo a serio rischio la vita del paziente.

ERNIA: COME FUNZIONA L'INTERVENTO CHIRURGICO

L'intervento chirurgico per correggere un'ernia ombelicale e/o epigastrica è sostanzialmente lo stesso e prevede l'**applicazione di una rete** che può essere realizzata con vari materiali, anche se la scelta principale è quella di utilizzare una rete non assorbibile in polipropilene. Questo materiale viene facilmente integrato dai tessuti del paziente, garantendo maggiore resistenza nel tempo e minori rischi di rigetto e recidiva dell'ernia. L'operazione può essere eseguita mediante via **laparotomica**, che prevede un'incisione di pochi centimetri in corrispondenza della zona ombelicale, oppure tramite **laparoscopia**, che comporta l'utilizzo di tre piccoli fori di pochi millimetri ciascuno sull'addome.

L'intervento tradizionale, con un taglio sull'addome, presenta il tasso di recidive più basso ed è eseguibile con diverse modalità di anestesia: locale mediante punture sottocutanee, locoregionale con una puntura nella schiena o in sedazione, se il paziente preferisce dormire durante l'operazione.

L'intervento laparoscopico, eseguito attraverso piccoli fori nell'addome, permette una **ripresa funzionale post-operatoria più rapida** poiché non richiede il taglio delle fasce muscolari come nell'intervento tradizionale. Tuttavia, presenta una **maggior incidenza di recidive** e necessita di essere sempre eseguito in anestesia generale, con intubazione.

Di solito lo specialista consiglia l'intervento che ha il minor rischio di recidive associato a un minor impatto anestesilogico per il paziente, ovvero l'intervento con una piccola incisione addominale in anestesia locale con sedazione.

QUALI SONO I TEMPI DI RECUPERO?

Per quanto riguarda i tempi di recupero, la degenza in ospedale è generalmente breve, variando da **poche ore a una notte** al massimo nei casi più complessi. Durante questo periodo, il paziente riceverà una terapia antidolorifica personalizzata e una profilassi anti-tromboembolica secondo le ultime linee guida internazionali. Queste terapie continueranno successivamente in ambulatorio.

Alla dimissione, verrà programmata la prima visita di controllo e fornite al paziente tutte le indicazioni per il *decorso post-operatorio*, insieme alle prescrizioni dei farmaci necessari.

Nella maggior parte dei casi, non sono necessarie ulteriori visite chirurgiche oltre alla prima; tuttavia, viene valutato caso per caso. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**COSA MANGIARE QUANDO SI HA L'INFLUENZA?**

Quando si è costretti a letto dall'influenza bisogna vincere la debolezza e rafforzare il proprio sistema immunitario con una dieta composta da cibi leggeri, digeribili e al tempo stesso nutrienti.

Quando arriva l'**influenza**, quando ci sentiamo debilitati da febbre, tosse, raffreddore, l'ultima cosa cui pensiamo è la **dieta** che dobbiamo seguire.

La debolezza diffusa che colpisce il nostro corpo durante l'influenza influisce anche sulla voglia di mettersi a tavola a consumare cibi, di qualsiasi sorta essi siano.

Un comportamento che nasce spontaneo, ma che bisogna cercare di evitare, come sottolinea la dottoressa **Stefania Setti**,

Medico Nutrizionista, responsabile dell'**Nutrizione Clinica e Dietologia di Humanitas Gavazzeni**.

Dottoressa Setti, come ci dobbiamo comportare, dal punto di vista alimentare, quando siamo influenzati?

«Anzitutto dobbiamo cercare di **mangiare** qualcosa, perché il sistema immunitario ha bisogno di energie per combattere e vincere lo stato influenzale in cui si trova il nostro organismo.

Poi dobbiamo cercare di consumare cibi e bevande che possano essere utili a contrastare la malattia e che devono dunque essere digeribili e leggere ma al tempo stesso nutrienti».

Quali sono dunque i cibi da preferire durante l'influenza?

«Nella **dieta dell'influenzato** devono entrare cibi ricchi di vitamine, soprattutto la **vitamina C** e la **vitamina E**, e di minerali come ferro e zinco.

Non deve quindi mancare la frutta, soprattutto le arance, i kiwi e i mandarini, e la verdura, in particolar modo gli ortaggi della famiglia cui appartengono i cavoli e i broccoli. Benefici possono poi derivare da zuppe calde, a base di legumi e cereali, che hanno una bilanciata composizione dal punto di vista nutrizionale».

Quali, invece, bevande possono fare bene durante gli stati influenzali?

«Bisogna bere tanta acqua e poi the e tisane calde cui può essere aggiunto un po' di miele, ma senza esagerare, e ovviamente spremute di agrumi.

Da evitare, invece, gli alcolici che danno un'iniziale ma effimera sensazione di calore seguita subito dopo però da vasocostrizione che peggiora la sensazione di freddo provocata tipicamente dalla fase di innalzamento della temperatura corporea».

E dal punto di vista dei cibi, infine, che cosa è meglio evitare?

«Consigliabile è di sicuro evitare di **mangiare** cibi particolarmente elaborati, fritti o comunque ricchi di grassi, ovvero tutte le preparazioni che rendono particolarmente difficoltoso il processo digestivo andando a peggiorare il quadro di malessere generale già esistente a causa dell'**influenza**».

(Humanitas, Salute)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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
Afragola	FT/PT	Sanmarco.farmacia@virgilio.it	25 Settembre
Casoria	FT/PT	ines.larosa@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Zona Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Settembre
Napoli Vomero	FT/PT	gildazaccariello@gmai.com	25 Settembre
Napoli Via Toledo	FT/PT	334 127 9227	12 Settembre
Calvizzano	FT/PT	farmacia.sangiaco3@gmail.com	12 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	333 300 3669	12 Settembre
Piano di Sorrento	FT/PT	info@farmaciairolla.com	5 Settembre
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	5 Settembre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	5 Settembre
Napoli - Posillipo	FT/PT	338 767 7373	5 Settembre
Volla	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Napoli	FT/PT	335 132 7702	5 Settembre
Capri	FT/PT	info@farmaciaquisisanacapri.it	5 Settembre

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>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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ 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 _____ 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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
	<p>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. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.

Ordine Farmacisti, Fondazione e Federfarma NA promuove la Campagna di Sensibilizzazione “STOP ALLA VIOLENZA SULLE DONNE”

Da oggi nelle Farmacie di Napoli e Provincia saranno disponibili locandine e volantini per informare e sensibilizzare i cittadini a segnalare violenze e abusi sulle donne.

Il **1522** è un servizio pubblico promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri – Dipartimento per le Pari Opportunità.

Il numero, gratuito è **attivo 24 h su 24**, accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno delle *vittime di violenza e stalking*.

Se chiami Ti può indirizzare ai centri sul Territorio più vicini a te.



ORDINE
DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma
Napoli
Associazione Sindacale
dei Titolari di Farmacia
della Provincia di Napoli

STOP
VIOLENZA SULLE
DONNE

CHIAMA AL NUMERO

1522

Gli operatori forniscono alle vittime, assicurando loro l'anonimato, un sostegno psicologico e giuridico, nonché l'indicazione di strutture pubbliche e private presenti sul territorio a cui rivolgersi.

Il servizio multilingue, attivo 24 ore su 24 per 365 giorni l'anno.