



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Disfonia: cos'è e quali sono le cause
4. Un comune Farmaco contro raffreddore e allergie è stato dichiarato inefficace



### Prevenzione e Salute

5. Lo sai che mangiare troppo può causare aritmie?
6. L'IPERTENSIONE è il più grande killer globale. L'OMS ha un piano per combatterla
7. Guardare le partite fa male al cuore?



Proverbio di oggi.....

**E' stata n' acqua 'e maggio!**

## LO SAI CHE MANGIARE TROPPO PUÒ CAUSARE ARITMIE?

*Le occasioni per **mangiare** e bere un po' più del solito non mancano mai neppure in **estate**, tanto che proprio in questo periodo, il cuore è più a rischio di **aritmie**, cioè alterazioni del battito, non patologiche che americani e inglesi chiamano "sindrome del cuore in vacanza" e sono dovute propria alle **abbuffate***



Si tratta di un tipo di aritmia particolare che non dipende dalla malattia in corso, e può comparire quando si è rilassati, per es. durante una vacanza in cui si tende a bere e a mangiare di più.

Il **carico eccessivo di alcol** e l'**accumulo di grasso**, così come la pressione elevata, ma anche problemi di tipo digestivo, tipo il *reflusso gastroesofageo*, visto che l'esofago passa proprio dietro il cuore, sono tra i fattori scatenanti la fibrillazione atriale.

Le aritmie non sono tutte uguali: possono manifestarsi con una riduzione dei battiti che in genere danno sintomi quali vertigini intense o veri e propri svenimenti che si ripetono con una certa continuità e potrebbero far pensare a un problema a livello di ritmo cardiaco; oppure il battito cardiaco accelera all'improvviso (*cardiopalmò*) per poi tornare altrettanto improvvisamente alla normalità.

Una mancanza di gradualità nel ritmo cardiaco deve essere sottoposta all'attenzione di uno specialista aritmologo, così come la mancanza di fiato che potrebbe indicare la presenza di fibrillazione atriale, abbastanza diffusa tra le persone con più di 75 anni.

Purtroppo le aritmie non si possono prevenire ma possono essere evitate situazioni che scatenino le crisi aritmiche.

La miglior prevenzione può comunque essere fatta con la diagnosi precoce: la presenza di segnali deve sempre essere tenuta in considerazione e portata a conoscenza del medico e, se sarà il caso, dell'aritmologo. (*Salute, Humanitas*)

## SCIENZA E SALUTE

# DISFONIA: COS'È E QUALI SONO LE CAUSE

Con il termine *disfonia* si intendono tutte quelle **alterazioni della voce** che modificano il nostro **timbro** o il nostro **tono**.

Se, per esempio, questo si abbassa, o se la voce diventa rauca o stridula, stiamo sperimentando un episodio di disfonia. La disfonia può essere **temporanea** e risolversi in poco tempo oppure **cronica**, e le cause sottostanti possono essere svariate e comprendere diverse condizioni e patologie. Può per esempio presentarsi una disfonia dopo aver **urlato** in un locale affollato o a un concerto, oppure a causa di una **laringite**, di un **trauma**, o di un tumore. Per questo motivo, in caso la disfonia non si risolva in breve tempo, è sempre opportuno richiedere un consulto medico.



**Disfonia: quali sono le cause** La voce si modula tramite le **vibrazioni dell'aria** emessa dai polmoni che passa attraverso le **corde vocali**, due bande muscolari situate nella laringe, che si aprono e chiudono nell'atto del parlare. Quando queste due piccole **bande muscolari** sono più **rilassate** e, dunque, più corte, la voce suona più grave, mentre quando si **tendono**, allungandosi, la voce per contro è più squillante.

Come abbiamo detto, la disfonia deriva generalmente da un'**infiammazione** provocata da un **utilizzo eccessivo della voce**: colpisce infatti spesso cantanti, insegnanti di canto, operatori di call center o persone che per lavoro si trovano a parlare a lungo. Ma anche lo stress e l'assunzione di sostanze irritanti come il fumo di sigaretta possono contribuire all'infiammazione.

Oltre a queste cause, la disfonia può essere poi provocata da una serie di **disturbi o malattie**, tra cui si identificano:

- *laringite*; • *reflusso gastroesofageo*; • *cisti*; • *noduli*; • *traumi*; • *tetano*; • *botulismo*; • *gozzo*;
- *polipi*; • *tumore della laringe*; • *tumori a organi correlati alla funzione fonatoria*; • *sclerosi multipla*;

## Disfonia: come si cura

Chi presentasse una **disfonia persistente**, che non si risolve in breve tempo, deve consultare lo **specialista otorinolaringoiatra**. In ogni caso, in presenza di disfonia è sempre utile **evitare di parlare** (o parlare il meno possibile) fino al ripristino della corretta funzione fonatoria, eliminare alcolici e fumo di sigaretta e prestare attenzione a **mantenersi idratati**.

In sede di visita, all'**anamnesi**, durante quale lo specialista si informerà circa la durata del disturbo, l'esordio e l'evoluzione dei sintomi, la compresenza di patologie note e le abitudini quotidiane del paziente (per esempio se il soggetto fuma o beve alcolici), seguirà un **esame obiettivo** in cui verrà esaminato lo stato del collo e della testa, ma va eseguita anche una **fibroscopia rinofaringolaringea** (*laringoscopia a fibre ottiche*)

In alcuni casi, potrebbe essere necessario effettuare anche ulteriori **approfondimenti diagnostici radiologici**. Il trattamento per la disfonia prevede in primis il **trattamento del disturbo sottostante**, dunque potrebbe essere necessario il ricorso a **farmaci** come antiacidi, antinfiammatori, o antibiotici. In determinati casi può venire consigliato un **percorso con un logopedista**, per imparare a parlare senza sforzare eccessivamente le corde vocali. Solo nei casi più severi, per es. in presenza di polipi o tumori, il trattamento è **chirurgico**.

## Come prevenire l'abbassamento della voce?

Gli episodi di disfonia, qualora non siano provocati da patologie più severe, si possono prevenire. Seguire delle **buone abitudini** per mantenere inalterata la propria voce, infatti, oltre a evitare l'insorgenza di fastidiosi problemi, può essere anche utile per chi utilizza la voce nel proprio lavoro di tutti i giorni.

Per prima cosa, per salvaguardare la salute delle corde vocali è importante **bere molto** ed evitare sia di usare la propria voce **troppo a lungo**, sia evitare di usarla a **volumi troppo alti**.

Da **eliminare poi il vizio del fumo** di sigaretta e diminuire l'assunzione di **cibi piccanti** e di alcol e caffeina, che contribuiscono alla **disidratazione dell'organismo**. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# L'IPERTENSIONE è il più grande killer globale. L'OMS ha un piano per combatterla

*L'ipertensione non è più una malattia dei ricchi, è spesso ignorata, trascurata e in aumento in tutto il mondo: eppure i farmaci per curarla ci sono.*

La principale minaccia alla salute globale ha a che fare con il modo in cui il sangue scorre dentro di noi: un adulto su tre nel mondo soffre di **ipertensione**, l'aumento protratto di un'elevata pressione del sangue nelle arterie, e quasi la metà delle persone affette non ne è al corrente.

A lanciare l'allarme è l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che in un rapporto diffuso il 19 settembre 2023 rivela che il numero di terrestri con ipertensione è raddoppiato dal 1990 al 2019, passando dai 650 milioni agli 1,3 miliardi.

**UN MALE MODERNO.** Si potrebbe pensare che l'ipertensione sia una malattia tipica dei Paesi industrializzati, ma non è (più) così: poiché smog, urbanizzazione e cambiamenti dell'alimentazione sono ormai fenomeni globali, in tre quarti dei casi oggi riguarda gli abitanti di Paesi a medio e basso reddito. Per di più, quattro quinti dei pazienti interessati non si curano in modo adeguato, anche se hanno ricevuto una diagnosi ufficiale. Oltre a snocciolare cifre preoccupanti, l'OMS propone un piano per arginare questo killer silenzioso. Una serie di interventi che, correttamente implementati, potrebbero **evitare 76 milioni di decessi** tra 2023 e 2050.

**PRESSIONE ARTERIOSA: QUANDO È TROPPO ALTA?** La pressione si misura in millimetri di mercurio (*mmHg*), e sulla "macchinetta" che si usa per provarla compaiono due numeri: il primo si riferisce alla pressione sistolica, il secondo alla diastolica. La pressione sistolica è quella misurata nel momento in cui il cuore si contrae e pompa sangue nelle arterie; quella diastolica è la pressione misurata tra due contrazioni, mentre il cuore si rilassa e si riempie di sangue.

L'ipertensione è uno stato in cui la pressione arteriosa del sangue risulta, a riposo, costantemente più alta rispetto ai valori considerati ideali (pari a 120 mmHg per la pressione sistolica e 80 per la pressione diastolica). Se non tenuta sotto controllo, l'ipertensione può causare infarti, ictus e malattie renali. Una pressione arteriosa troppo elevata può infatti danneggiare le arterie e ridurre la quantità di sangue ossigenato che raggiunge il cuore.

**MENO SALE, PIÙ PALESTRA.** Età avanzata e [fattori genetici](#) possono aumentare il rischio di ipertensione, ma gran parte delle cause deriva da stili di vita modificabili, come l'eccesso di sale nell'alimentazione, la troppa sedentarietà, l'uso di tabacco e l'eccesso di alcol. Uno stile di vita più sano e l'accesso ai medicinali per il controllo dell'ipertensione, economici e largamente disponibili, rappresentano una prevenzione e una soluzione efficaci.

«La maggior parte degli infarti e degli attacchi di cuore nel mondo si potrebbe prevenire con medicinali economici, sicuri e accessibili e altri interventi quali la riduzione di sodio» ha detto Michael R. Bloomberg, ambasciatore globale dell'OMS per le malattie croniche. Un altro fattore di rischio contro cui possiamo singolarmente fare poco è l'eccesso di inquinamento dell'aria.

**LA ROAD MAP DELL'OMS.** I prossimi passi saranno rendere la lotta all'ipertensione una priorità per i governi di tutto il mondo; uniformare i protocolli per la diagnosi e i trattamenti; aumentare il personale impegnato in questo settore così da potenziare l'assistenza e tenere i costi contenuti; creare sistemi per il tracciaggio dei dati sui pazienti e sull'efficacia dei trattamenti; rimuovere le barriere che impediscono ai governi di rendere accessibili a chi ne avesse bisogno farmaci facili da somministrare e gratuiti, visite mediche e controlli periodici della pressione. A guadagnarci non saranno soltanto i pazienti ma anche le casse dei sistemi sanitari di tutto il mondo. In base a stime dell'OMS, per ogni dollaro investito nella lotta all'ipertensione se ne risparmiano 18 in costi sostenuti.

(Salute, Focus)



**SCIENZA E SALUTE**

# Un comune Farmaco contro RAFFREDDORE e ALLERGIE è stato dichiarato inefficace

*La FDA ha definito privi di efficacia i decongestionanti nasali per bocca a base di fenilefrina, usati contro il raffreddore anche in Italia.*

La Food and Drug Administration (FDA) si occupa di regolamentare farmaci e alimenti, ha stabilito che un comune principio attivo usato nei farmaci contro il raffreddore e le allergie è privo di efficacia.

I decongestionanti nasali da prendere per bocca a base di **FENILEFRINA** non sono efficaci - nel dosaggio approvato - nel decongestionare le mucose nasali e liberare il naso come promettono. Il giudizio riguarda molti farmaci da banco diffusi negli Stati Uniti, ma anche alcuni noti rimedi anti-raffreddore in pastiglia usati in Italia.



**DUE IMPORTANTI PRECISAZIONI.** Il verdetto della FDA **non mette in dubbio la sicurezza** di questi medicinali, che possono non funzionare ma che non sono pericolosi per i consumatori, e non riguarda i decongestionanti nasali *sotto forma di spray*, che sembrano avere un'efficacia per lo meno contenuta e di durata limitata. Ora l'agenzia USA dovrà decidere che cosa fare dei prodotti in commercio con queste caratteristiche, considerando che solo nel 2022 gli americani hanno acquistato, secondo le stime, 242 milioni di prodotti decongestionanti a base di fenilefrina.

**UN PASSO INDIETRO.** La fenilefrina si lega a specifici recettori nei vasi sanguigni, che li fanno restringere.

In linea di principio questo meccanismo dovrebbe ridurre la congestione nasale. Raffreddori e allergie causano infatti una dilatazione dei vasi sanguigni nelle vie nasali e di conseguenza un aumento della produzione di muco e una sensazione di ridotto passaggio dell'aria attraverso le narici.

La costrizione dei vasi sanguigni aiuterebbe a ridurre quella fastidiosa percezione di "naso tappato" - lo stesso principio sfruttato da un'altra famiglia di decongestionanti nasali, quelli a base di pseudoefedrina. Quest'ultima è un composto di provata efficacia nel ridurre la congestione nasale ma [storicamente](#) sfruttato [per la produzione illegale di alcune sostanze come le metanfetamine](#).

Negli anni 2000, maggiori limitazioni negli USA nella produzione di pseudoefedrina fecero decollare il mercato della fenilefrina, anche se gli studi clinici che testavano il suo uso *come decongestionante orale nella dose raccomandata* non avevano riportato differenze eclatanti tra questa e il placebo.

**DISTRUTTA NELLA DIGESTIONE.**

Le moderne revisioni degli studi sul farmaco hanno concluso che la fenilefrina è altamente **metabolizzata dal tratto gastrointestinale**, il che risulta in una disponibilità di principio attivo dopo il passaggio nello stomaco di meno dell'1%. La quantità di prodotto che arriva alle mucose nasali è perciò troppo bassa per agire con efficacia.

**TROPPO POCA, O TROPPIA.** C'è poi un problema di dosaggio. Se infatti restringere i vasi sanguigni nel naso potrebbe alleviare la congestione, restringerli nel resto del corpo può comportare un aumento della pressione sanguigna. Ecco perché dosaggi potenzialmente più efficaci del farmaco potrebbero risultare pericolosi per chi soffre di ipertensione. La dose di fenilefrina presente nei farmaci da banco non comporta problemi per la salute cardiovascolare (*ma risulta appunto non efficace nel liberare il naso*).

**CHE COSA FARE, QUINDI?** In Italia e in Europa rispetto agli Stati Uniti sono più presenti farmaci a base di pseudoefedrina, un decongestionante nasale efficace che può essere usato come alternativa. Inoltre, la presenza di fenilefrina all'interno di un medicinale che abbia anche altri composti non influisce sull'efficacia delle altre molecole, che in alcuni casi potrebbero avere "di loro" un blando effetto decongestionante, perché riducono l'infiammazione delle mucose. Virtù che però non dipendono dalla fenilefrina. (*Salute, Focus*)

**PREVENZIONE E SALUTE****GUARDARE LE PARTITE FA MALE AL CUORE?**

*Una ricerca canadese ha scoperto che assistere ad un evento sportivo, dal vivo o in televisione, «stressa» il cuore allo stesso modo che fare attività fisica intensa*

Guardare le partite fa male alla salute, perlomeno a dar retta alla scienza. E, nel caso specifico, a un piccolo studio pubblicato sul *Canadian Journal of Cardiology*, che ha riscontrato un considerevole aumento delle pulsazioni cardiache nelle persone che assistevano a una sfida di hockey (sia in tv che dal vivo, allo stadio), con valori equiparabili allo stress cardiaco a cui viene sottoposto il cuore durante un esercizio fisico da moderato a intenso.

Anche se non è la prima volta che una ricerca scientifica stabilisce un legame fra la visione di un evento sportivo e un **maggiore rischio d'infarto e morte improvvisa fra gli spettatori**, soprattutto se già affetti da patologie coronariche, la novità dello studio canadese sta nel fatto che i 20 adulti usati come campione (tutti abitanti a Montreal e più o meno tifosi dei Montreal Canadiens, la locale squadra di hockey che milita nella *National Hockey League*) erano tutti in perfetta salute e non avevano precedenti di malattie cardiache.



**Chi già soffre di CUORE è PIÙ A RISCHIO**

: Per condurre l'esperimento i ricercatori dell'Università di Montreal hanno misurato **le pulsazioni dei soggetti** mentre guardavano una partita dei Canadiens, rilevando

- **un aumento del 75% per la metà del campione che era davanti alla tv**
- **del 110% per coloro che erano invece allo stadio**, coi battiti del cuore che sono rimasti 39 minuti al di sopra della soglia della moderata attività fisica per i primi e ben 72 minuti per i secondi.

Facendo una media, gli studiosi hanno calcolato che le pulsazioni cardiache degli spettatori sono aumentate del 92% durante la partita, passando così da 60 a 114 al minuto, con i picchi registrati soprattutto in occasione delle azioni da gol (sia per i Canadiens che per gli avversari).

**INTENSO STRESS EMOTIVO**

«Sebbene non siano stati riscontrati effetti dannosi nel campione sano testato, per coloro che già soffrono di problemi cardiaci guardare una partita di hockey può essere causa di un intenso stress emotivo, che può temporaneamente aumentare i marcatori d'infiammazione e restringimento dei vasi sanguigni», ha spiegato il professor Paul Khairy del *Montreal Heart Institute* che ha firmato lo studio.

E come il risultato della partita non è stato la causa determinante della risposta allo stress emotivo (*ma lo è stata invece l'eccitazione provata dagli spettatori durante le azioni più concitate*), allo stesso modo il grado di "passionalità" dei fan o il loro sesso non hanno influenzato le fluttuazioni delle pulsazioni cardiache, anche se la scala usata per determinare il "tifo" è stata presa dal calcio, quindi - a detta dei ricercatori - «un questionario appositamente dedicato ai supporter dell'hockey potrebbe mostrare un legame più accurato».

(Salute, Corriere)

## 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 <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></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>	

# 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.