



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ ernia inguinale: i sintomi e l'intervento.



Prevenzione e Salute

- ❖ Niente Sogni d'oro con l'alcol: si dorme prima ma male
- ❖ Mestruazioni: ecco perché l'attività fisica fa bene
- ❖ Occhio Secco in inverno: le Cause e cosa fare

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE FARMACIE.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pare ca cammina 'ncopp' 'a ll' ove

Niente SOGNI D'ORO con l'ALCOL: si DORME PRIMA ma MALE

Una ricerca dimostra che bere facilita l'addormentamento, ma porta a un sonno pieno di interruzioni e poco riposante

Chi pensa che un "gocchetto" faciliti il sonno deve disilludersi.

L'alcol, effettivamente, all'inizio funziona come un sedativo ma poi è associato a continue interruzioni del sonno.

Lo ha dimostrato uno studio, che ha misurato gli effetti delle bevute serali con un elettroencefalogramma e questo ha consentito di vedere come, a breve distanza dall'assunzione di alcol, si presenti, effettivamente, un'alta frequenza di onde delta, tipiche del sonno a onde lente ovvero del sonno profondo, seguita però da un loro calo, tanto in frequenza, quanto in potenza.

I RISCHI

Lo studio, condotto su 18 studenti di college (e quindi giovani particolarmente indifesi di fronte ai rischi dell'alcol), ha dimostrato anche che **l'uso di alcol prima di andare a dormire aumenta la potenza delle onde frontali alfa**, responsabili di un sonno disturbato e poco "riposante" che alla lunga può portare a un danno delle funzioni neurocognitive.

Le illusioni

Ma perché la gente pensa che l'alcol faciliti una buona dormita ?

«Perché - le persone tendono a focalizzarsi di più sul fatto di prendere rapidamente sonno che sul modo in cui, poi, il sonno prosegue».

Un errore di valutazione che ci dà un motivo in più per ridurre il consumo di alcol. (salute, Corriere)



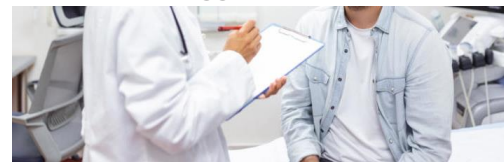
SCIENZA E SALUTE

ERNIA INGUINALE: I SINTOMI E L'INTERVENTO

L'ernia inguinale si crea dalla fuoriuscita di una porzione di organo o tessuto che di norma è contenuto nella cavità addominale attraverso il canale inguinale.

È la forma più frequente di ernia, interessa circa il 4-5% della popolazione, con una **maggiore incidenza nella popolazione maschile**, con un rapporto **maschio/femmina** di circa **9:1**.

Quali sono i sintomi dell'ernia e come avviene l'intervento? Ne parliamo con il dottor **Ettore Lillo**, chirurgo generale presso i centri medici **Humanitas Medical Care**.



ERNIA INGUINALE: LE CAUSE

Le **cause** che possono contribuire allo sviluppo di un'ernia inguinale includono:

- *Predisposizione genetica (presenza di casi di ernia in famiglia)*
- *Fattori fisici, come l'obesità o il sovrappeso*
- *Fattori ambientali, come lavori pesanti o un'eccessiva attività sportiva.*

ERNIA INGUINALE: I SINTOMI

Tra i **sintomi** dell'ernia inguinale indichiamo:

- **gonfiore inguinale**, che aumenta con i colpi di tosse o gli sforzi fisici
- **sensazione di peso a livello inguinale**
- **fastidio locale**
- **in condizioni particolari, dolore.**

Le **complicanze dell'ernia sono rare** ma, quando si verificano, è essenziale intervenire tempestivamente poiché possono comportare rischi significativi. Uno degli eventi più comuni è lo **strozzamento erniario**, che si manifesta quando un viscere addominale rimane intrappolato nel canale inguinale e non può più rientrare nell'addome.

Questa condizione è caratterizzata da un **dolore molto intenso**, associato a nausea e vomito, con un **gonfiore locale** più accentuato del normale.

Lo strozzamento erniario richiede un **intervento d'urgenza**, poiché il viscere intrappolato non riceve adeguato apporto ematico e potrebbe andare incontro a **necrosi e perforazione**, mettendo a rischio la vita del paziente.

ERNIA INGUINALE: COME AVVIENE L'INTERVENTO

L'intervento chirurgico per l'ernia inguinale prevede l'uso di **reti**, che possono essere realizzate con vari materiali, tra cui non assorbibili, riassorbibili o parzialmente riassorbibili. Di norma, viene impiegata una rete non assorbibile di polipropilene, un polimero inerte facilmente integrato nei tessuti del paziente. Questo materiale **non causa rigetto**, contribuisce a **irrobustire la parete addominale** e mostra un basso tasso di recidive nel tempo. Esistono **due approcci chirurgici** per l'intervento:

- **Via inguinotomica.** Si effettua con un'incisione di pochi centimetri nella regione inguinale. Questo metodo ha il vantaggio di poter essere eseguito con anestesia locale o spinale, con la possibilità di una sedazione per il paziente. Presenta inoltre un **tasso di recidive generalmente più basso**.
- **Via laparoscopica.** Tre piccole incisioni di pochi millimetri sull'addome. Sebbene consenta una ripresa funzionale più rapida (evitando il taglio delle fasce muscolari), presenta come svantaggi una maggiore incidenza di recidive e la necessità di essere eseguita sotto anestesia generale con intubazione.

Dopo l'intervento, il paziente trascorrerà in ospedale **poche ore o, al massimo, una notte** nei casi più complessi. Durante la degenza, sarà pianificata una **terapia antidolorifica personalizzata** e una **profilassi anti-tromboembolica**, in conformità alle più recenti linee guida internazionali, che saranno poi continuate ambulatorialmente. Alla dimissione, al paziente verranno fornite le istruzioni per il decorso post-operatorio, le prescrizioni dei farmaci e sarà programmata la **prima visita di controllo**. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

MESTRUAZIONI: ecco perché l'ATTIVITÀ FISICA fa bene

È comune a molte donne il soffrire di crampi addominali, stanchezza, mal di testa, malessere generale, mal di schiena e sbalzi di umore poco prima e durante il ciclo mestruale.

Verrebbe da pensare che questi siano motivi per rinunciare agli allenamenti, o alla corsa o all'attività fisica: in realtà non è così e **non c'è alcuna evidenza scientifica per rinunciare all'esercizio fisico** durante le mestruazioni.



Ne parliamo con la dottoressa **Marinella Dell'Avanzo**, ginecologa di Humanitas San Pio X.

Attività fisica durante le mestruazioni: i benefici

Durante il periodo mestruale, il **calo degli ormoni estrogeni e progesterone** può rendere le donne più stanche e prive di energia. Tuttavia, l'esercizio fisico in questo periodo **può essere benefico**, specialmente in presenza di **dismenorrea**, poiché aiuta a ridurre i sintomi della **sindrome premenstruale**, produce endorfine e **migliora l'umore**.

Le donne con dismenorrea possono sperimentare **sintomi sistemici** come:

- *Cefalea; sonnolenza; stanchezza; indolenzimento del seno*
- *pesantezza del basso ventre; mal di schiena; dolori alle ginocchia*
- *dolore muscolare; dolore articolare; gambe gonfie*

e in alcuni casi:

- *nausea; vomito; stipsi; diarrea; aumento dell'appetito*
- *bisogno frequente di urinare; aumento della sudorazione; disturbi dell'umore come ansia*
- *depressione; irritabilità.*

L'**attività aerobica**, come la corsa lenta o **jogging**, o una lunga camminata, può rilasciare endorfine, che agiscono come **antidolorifici naturali**, contribuendo a ridurre e gestire i sintomi sistemici, gastrointestinali e psicologici associati alle mestruazioni.

Mestruazioni: che attività fisica fare?

Nei primi giorni delle mestruazioni, specialmente se accompagnati da un sanguinamento abbondante, il consiglio è quello di scegliere esercizi **in base a come ci si sente**, variando gli allenamenti durante la settimana e riducendo l'intensità degli stessi.

Camminate leggere o altri **esercizi cardio di bassa intensità**, sia in palestra, sia a casa, allenamenti di forza a bassa intensità con sessioni più lunghe, **yoga e pilates** sono particolarmente indicati per rilassare mente e corpo e alleviare i sintomi lievi della sindrome premenstruale, come crampi, tensione mammaria, stanchezza e indolenzimento muscolare.

Inoltre, l'esercizio fisico non solo aiuta a ridurre i disturbi legati alla dismenorrea, ma può anche **diminuire o eliminare la necessità di farmaci** per controllare i crampi mestruali e altri sintomi associati alla sindrome premenstruale e al ciclo mestruale. Questo approccio consente una gestione più naturale e potenzialmente più sana dei sintomi mestruali. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

OCCHIO SECCO in inverno: le Cause e cosa fare

L'occhio secco è una condizione legata a una lubrificazione non ottimale dell'occhio, derivante dalla cattiva qualità o dalla scarsa quantità del liquido lacrimale.



La secchezza oculare è un **disagio fastidioso** che può causare diversi disturbi, i quali variano in base alla gravità della situazione.

E variano anche i sintomi, che possono comprendere **fotofobia, occhi rossi, sensazione di corpo estraneo nell'occhio simile a un granello di sabbia, bruciore** e, in casi più gravi, **annebbiamento della vista e deterioramento della qualità visiva**.

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Mauro Carrara**, oculista di Humanitas Castelli e di Humanitas Medical Care di Bergamo e di Trezzo sull'Adda.

OCCHIO SECCO: LE CAUSE

La **lacrima è composta da diversi strati**.

Lo strato aderente alla cornea è ricco di mucine, proteine con elevata capacità di assorbire acqua.

Seguono uno strato acquoso intermedio e uno superficiale lipidico.

Quando questi tre componenti **perdono l'equilibrio tra loro**, la qualità del liquido lacrimale ne risente.

Questo può verificarsi, per esempio, nelle persone che soffrono di **blefarite seborroica**, i cui problemi di lacrimazione sono dovuti a un malfunzionamento della componente lipidica.

Le **condizioni ambientali** possono influire soprattutto sulla componente acquosa, ma anche sulla parte più aderente all'occhio, che è quella che procura maggior fastidio perché non permette una distribuzione uniforme della lacrima sull'intera superficie oculare e può provocare fenomeni di alterazione dell'epitelio corneale. Infine, **gioca un ruolo l'età**:

✓ *anche le ghiandole lacrimali tendono a invecchiare e funzionare con meno efficienza.*

Si riconosce poi una maggior **predisposizione nel sesso femminile** a soffrire di occhio secco, per ragioni ormonali.

Le donne, specialmente durante la menopausa e talvolta anche durante le mestruazioni, possono sperimentare un significativo peggioramento della qualità delle lacrime.

I SINTOMI DELL'OCCHIO SECCO

L'occhio secco si manifesta **principalmente al mattino**, al risveglio.

I pazienti affetti da questo disturbo possono avere **difficoltà ad aprire le palpebre**, poiché il liquido lacrimale di scarsa qualità non riesce a mantenere adeguatamente lubrificato l'occhio, causando una sensazione di quasi "incollamento".

Durante l'inverno, la condizione può peggiorare a causa del **riscaldamento domestico**, che, in assenza di un'umidificazione adeguata, rende l'aria particolarmente secca, influenzando sia la qualità che la quantità della lacrima.

Di conseguenza, anche durante il giorno, gli ammiccamenti, che svolgono la funzione di lubrificare

la superficie dell'occhio, possono non essere sufficienti a compiere il loro compito.

Uno scarso ammiccamento, infatti, può contribuire allo sviluppo dell'occhio secco poiché riduce la lubrificazione dell'occhio.

Ci sono momenti durante la giornata in cui, anche senza rendercene conto, diminuiamo la frequenza degli ammiccamenti.

Ad esempio, questo può accadere quando fissiamo intensamente lo **schermo del telefono** cellulare, o quando siamo davanti a un computer, a un tablet o alla televisione.

Le persone che già soffrono di una lacrima di qualità inferiore sono più inclini a riscontrare questo problema.

COSA FARE IN CASO DI OCCHIO SECCO?

Il funzionamento della ghiandola lacrimale **non può essere migliorato** in quanto non è sostituibile.

Tuttavia, può risultare utile mantenere un adeguato livello di idratazione e adottare una **dieta ricca di Omega 3**, eventualmente con l'aiuto di integratori se il medico lo valuta opportuno.

Questi acidi grassi contribuiscono alla qualità delle lacrime.

Per alleviare i fastidi, possono essere impiegati colliri che mirano a preservare al massimo la qualità del liquido lacrimale.

Chi possiede una lacrima di buona qualità può non necessitare di colliri, ma nel caso in cui la funzione lacrimale risulti compromessa, l'uso di **colliri di qualità** può contribuire a migliorare la lubrificazione dell'occhio.

La **scelta del collirio** dipende dalla specifica condizione dell'occhio, nonché dalle caratteristiche fisiche e di salute di ciascun individuo.

Alcuni colliri mirano a ristabilire l'equilibrio della componente lipidica, mentre altri favoriscono il miglioramento della componente acquosa, spesso a base di acido ialuronico.

È importante sottolineare che l'uso di colliri non sempre risolve completamente il problema dell'occhio secco.

Per fare la scelta più adeguata, è consigliabile sottoporsi a una visita oculistica e consultare uno specialista.

(Salute, Humanitas)

Sintomi più comuni

sensazione di corpo estraneo
bruciore oculare
arrossamento
prurito
fotofobia
stanchezza visiva

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 Annuncio
Casoria	FT/PT	338 800 8379	27 Febbraio
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	27 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	331 333 9991	13 Febbraio
Giugliano – lago Patria	FT/PT	380 156 4663	13 Febbraio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	13 Febbraio
Napoli Ponticelli	FT/PT	info@farmaciaciardiello.it	13 Febbraio
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	06 Febbraio
Napoli – centro	Notturmo	347 455 3537	06 Febbraio
S. Antimo	FT/PT	338 888 2543	06 Febbraio
Boscoreale	FT/PT	081 350 7443	06 Febbraio
Castellammare di Stabia	FT/PT	333 833 0707	23 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	23 Gennaio
Acerra	FT/PT	333 597 8080	18 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	338 302 7917	18 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	334 940 4296	18 Gennaio
S. Antimo	FT/PT	347 729 4381	15 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 800 8379	15 Gennaio
Napoli - Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	15 Gennaio
Casalnuovo	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio
Napoli - Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	15 Gennaio

