



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Come mai battiamo spesso le Palpebre?
- ❖ Dispepsia: cos'è e quali sono i Sintomi



Prevenzione e Salute

- ❖ Lampade abbronzanti e lettini solari: rischi per la pelle
- ❖ Cisti Sebacea: dove si forma e quando andare dal dermatologo.



Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia

Come mai battiamo spesso le PALPEBRE?

Gli occhi sono costituiti da tessuti molto delicati, con un'alta percentuale di acqua. Quindi c'è la necessità di mantenerli costantemente umidi, per evitare che si inaridiscano e si danneggino....

Gli occhi sono costituiti da tessuti molto delicati, con un'alta percentuale di acqua. Quindi c'è la necessità di mantenerli costantemente umidi, per evitare che si inaridiscano e si danneggino.

Per questo motivo le **ghiandole lacrimali secernono di continuo un liquido**, cioè le lacrime, che mantiene l'occhio lubrificato.

Questo liquido ha anche un alto potere disinfettante e difende l'occhio dall'attacco dei germi.

Le palpebre, che sono attivate da muscoli in grado di contrarsi

indipendentemente dalla nostra volontà, hanno

- *la funzione di distribuire in modo uniforme le lacrime sul bulbo oculare.*

Ma il loro battito - in media ogni dieci secondi - ha anche un altro scopo:

- **proteggere gli occhi dalla polvere e dalle impurità.**

Infatti, se qualche corpo estraneo si attacca all'occhio, quasi sempre riusciamo a liberarcene proprio sbattendo le palpebre ripetutamente.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

LAMPADABBRONZANTI E LETTINI SOLARI: I RISCHI PER LA PELLE

L'abbronzatura dà ad alcune persone una migliore percezione del proprio aspetto estetico, pertanto quando quella estiva inizia a sbiadire o nelle stagioni più fredde, c'è chi ricorre a lampade e lettini solari per mantenere un colorito abbronzato artificialmente.



Tuttavia, riguardo alla sicurezza di questi dispositivi abbronzanti, sia l'OMS che l'ISS (Istituto Superiore di Sanità) hanno espresso più volte la loro posizione.

Queste organizzazioni si sono concentrate sulle potenziali implicazioni per la salute legate all'uso di tali dispositivi, mettendo in luce **rischi e raccomandazioni** per un utilizzo consapevole e sicuro.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Marta Brumana, responsabile di Dermatologia di Humanitas San Pio X.

Lampade abbronzanti: i rischi per la pelle

Le lampade abbronzanti, dispositivi che emettono **radiazioni ultraviolette (UV)** per produrre un'abbronzatura artificiale, rappresentano un **fattore di rischio** noto per lo sviluppo di tumori della pelle. L'esposizione agli UV, sia naturali sia artificiali, è stata collegata allo sviluppo di **melanomi** e tumori della pelle non-melanoma, come il **carcinoma a cellule squamose** e il **carcinoma basocellulare**.

Per questo motivo, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato i **lettini solari come cancerogeni**.

Oltre al rischio di tumori, l'esposizione ai raggi UV (sia del sole sia delle lampade abbronzanti) può **accelerare**:

- ❖ **l'invecchiamento precoce della pelle**, causando rughe, secchezza cutanea,
- ❖ macchie e lentigo solari, e può anche aumentare problemi agli occhi, come l'**infiammazione della cornea** (fotocheratite),
- ❖ **cataratta** precoce e degenerazione maculare.

Nonostante questi rischi, molti sono spinti dal desiderio di mantenere una **pelle abbronzata durante tutto l'anno**, esponendosi sia alle radiazioni solari che a quelle artificiali delle lampade abbronzanti, amplificando gli effetti negativi sull'epidermide.

La Commissione Europea SCHEER, che si occupa della valutazione dei rischi dell'abbronzatura artificiale, nel 2017 ha stabilito che **non esistono limiti di esposizione sicuri alla radiazione UV** emessa dalle lampade abbronzanti, concludendo che non esistono lampade o lettini abbronzanti sicuri.

Gli studi hanno dimostrato che i raggi UV, inclusi quelli emessi dai lettini solari, agiscono sia come **attivatori** sia come **promotori del cancro**.

Di conseguenza, vi è una forte evidenza che l'esposizione ai raggi UV, anche quelli emessi dai lettini e lampade solari, causi

❖ *il melanoma cutaneo*

❖ *il carcinoma a cellule squamose a tutte le età,*

e che il rischio di cancro sia più elevato quando la prima esposizione avviene in **giovane età**.

Inoltre, esiste una moderata evidenza che aumenti anche il rischio di carcinoma basocellulare e melanoma oculare.

Sulla base di queste forti evidenze scientifiche e delle valutazioni della Commissione Europea, la normativa italiana sulle apparecchiature abbronzanti (D.M. 12/05/2011 n.110) impone agli operatori il dovere di informare gli utenti sugli effetti nocivi dell'esposizione ai raggi UV, di **esporre cartelli informativi** sui rischi per la salute e sulle raccomandazioni e precauzioni d'uso.

Inoltre, la normativa vieta l'uso delle lampade e lettini abbronzanti nei centri estetici ai minori di 18 anni, alle donne in gravidanza e alle persone con tumori cutanei attivi o passati.

Come migliorare l'aspetto della pelle?

Una corretta **skin care quotidiana** può fare molto per illuminare e rinnovare la pelle di viso e corpo.

Ecco alcuni consigli:

- **Detersione delicata.**

Utilizzare detergenti delicati che non aggrediscono la pelle, ma la puliscono efficacemente.

- **Peeling leggeri e prodotti esfolianti.** Effettuare leggeri peeling e utilizzare prodotti esfolianti per viso e corpo, come il body brushing, aiuta a rimuovere le cellule morte e a rinnovare la superficie cutanea.

- **Idratazione cutanea.**

Scegliere prodotti idratanti adatti al proprio tipo di pelle per mantenerla morbida e nutrita.

- **Sieri con antiossidanti.**

Aggiungere qualche goccia di siero contenente antiossidanti, vitamina C, niacinamide alla crema idratante può aiutare a proteggere la pelle dai danni ambientali e migliorarne l'aspetto.

In ogni caso, è importante effettuare una visita dermatologica:

✓ *lo specialista potrà così dare i migliori consigli per una perfetta skincare, ed eventualmente suggerire trattamenti specifici di **medicina estetica**.*

PREVENZIONE E SALUTE

CISTI SEBACEA: dove si forma e quando andare dal dermatologo

La **cisti sebacea** è una neoformazione rigonfia di materiale semisolido che si sviluppa sotto la cute e risulta percepibile alla vista e al tatto.

Si tratta di un disturbo piuttosto comune e **non pericoloso**, che può interessare qualsiasi area del corpo, provocato dall'occlusione delle **ghiandole sebacee**, deputate alla secrezione del grasso utile alla lubrificazione di pelle e capelli.



Dove si formano le cisti sebacee e quando occorre fare una visita dermatologica?

Ne parliamo con il dottor **Luigi Gargiulo**, dermatologo presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

CISTI SEBACEA: QUALI SONO LE CAUSE?

Le cisti sebacee si sviluppano a partire dalle ghiandole sebacee. Le cellule in esse contenute, infatti, nascono nello **stato profondo della cute** per poi risalire gradualmente in superficie, fino alla loro eliminazione dalla superficie della pelle. Se questo processo si altera, le cellule restano nello strato più profondo e finiscono per moltiplicarsi formando una **borsa ("capsula")** al cui interno si raccoglie il materiale che secernono.

Le cisti sebacee generalmente **non sono ereditarie**, fatta eccezione per quelle che si sviluppano a ridosso dei follicoli dei capelli.

CISTI SEBACEA: DOVE SI FORMA E COME RICONOSCERLA

Le cisti sebacee si formano più comunemente sul **viso**, sul **collo**, sulle **spalle**, sul **torace** e nell'**area perigenitale**.

La cisti sebacea si manifesta con un **rigonfiamento tondeggiante, bianco-giallastro e duro**. Dal suo centro in alcuni casi viene secreto del **pus**. In condizioni normali la cisti sebacea non comporta una sintomatologia dolorosa, che, invece, si manifesta se la cisti **si infetta**.

In questo caso cambia anche l'aspetto: il rigonfiamento diventa **rossastro e morbido** e il pus è maleodorante e viene espulso in quantità rilevanti.

In presenza di un rigonfiamento sospetto, è importante consultare il **dermatologo**.

La cisti sebacea si diagnostica clinicamente **osservando e palpando l'area di cute interessata**. In alcuni casi può venire richiesta anche l'esecuzione di esami (per esempio per escludere un'origine diversa da quella sebacea), tra cui **ecografia** e **biopsia**.

Alcune cisti, infatti, possono raggiungere anche dimensioni cospicue (fino a 5-6 cm), ed in tal caso possono essere necessari esami di diagnostica per immagini per escludere un eventuale lipoma.

CISTI SEBACEA: L'INTERVENTO DI RIMOZIONE

Le cisti sebacee non vanno fatte scoppiare perché questo potrebbe provocare lo sviluppo di un'infezione e di una nuova cisti. Quando la cisti si infetta si deve ricorrere a un **trattamento antibiotico**, che a seconda dei casi può essere locale o sistemico. La **rimozione della cisti** avviene con un intervento chirurgico che viene eseguito ambulatorialmente e che prevede una piccola incisione per asportare la cisti.

Fondamentale è che la cisti venga estratta intera, insieme alla capsula che la circonda, al fine di evitare che questa si riformi in seguito. (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

DISPEPSIA: cos'è e quali sono i SINTOMI

La **dispepsia**, meglio nota come “cattiva digestione”, è una sindrome estremamente comune, che comporta un affaticamento dello stomaco che **impiega più tempo a digerire e, quindi, a svuotarsi**.

I sintomi che possono far insorgere il sospetto di cattiva digestione sono: sensazione di sazietà precoce, *pesantezza, gonfiore*, eccessiva *eruttazione* e tensione alle pareti dello stomaco, in particolar modo **dopo aver mangiato**.



Quali sono le cause della dispepsia, e cosa fare quando si verifica?

CATTIVA DIGESTIONE: ATTENZIONE ALLA MASTICAZIONE E ALLO STRESS

La dispepsia può associarsi a una serie di **variabili concause**, tra cui:

- ✓ *dieta poco equilibrata e abuso di alcolici; cattiva masticazione*
- ✓ *abitudine a mangiare velocemente, scarsa qualità dei cibi*
- ✓ *sbalzi d'umore; stress; consumo di farmaci e droghe.*

In alcuni casi, la causa sottostante può essere più severa; la cattiva digestione, infatti, può essere provocata anche da **reflusso gastroesofageo e gastrite**, fino ad arrivare a ulcera gastrica o duodenale, disturbi dell'apparato bilio-pancreatico e neoplasie del tratto digestivo superiore

QUALI SONO I SINTOMI DELLA DISPEPSIA? I sintomi caratteristici della dispepsia sono:

- ✓ *sensazione di eccessiva pienezza dopo i pasti; dolore epigastrico*
- ✓ *aumentata eruttazione; sensazione di sazietà precoce.*

A questi si possono associare **altre manifestazioni**, come:

- ❖ *gonfiore addominale; alito pesante; sonnolenza; mal di testa; nausea; difficoltà a concentrarsi.*

DISPEPSIA, I RIMEDI

Chi soffre di cattiva digestione dovrebbe **modificare le proprie abitudini alimentari**. Il primo consiglio è quello di **mangiare lentamente**, masticando a lungo ed evitando di parlare molto. La **masticazione** è infatti un elemento cruciale del **processo digestivo**, poiché favorisce la funzionalità dello stomaco tramite la **triturazione del cibo** e l'azione degli **enzimi presenti nella saliva**.

Durante la masticazione, inoltre, si verificano dei **microtraumi alle gengive** che consentono alle cellule del sistema immunitario di riconoscere gli alimenti ed evitare un'azione aggressiva contro i cibi ingeriti.

ALIMENTAZIONE: COSA MANGIARE IN CASO DI CATTIVA DIGESTIONE

Importante in caso di dispepsia anche modificare la propria dieta e seguire un'**alimentazione bilanciata**. È consigliabile ridurre l'introito di alcuni **grassi di origine animale**, tra cui insaccati, carni rosse, burro, uova e latticini. Anche i **piatti elaborati**, fritti o conditi con menta e spezie piccanti. Da evitare anche i piatti pronti, che generalmente comportano un maggior apporto di **conservanti e sale**, e i piatti dolci o salati con la panna. Da diminuire l'apporto di **pomodoro e di agrumi**, e attenzione a caffè, cioccolato e liquirizia. Infine, è bene eliminare o limitare fortemente gli **alcolici**.

Tra gli alimenti da favorire ci sono invece i **cereali**, in particolare quelli **integrali**, che aiutano la digestione, le **verdure** e l'**olio d'oliva**. Bene anche la preparazione di piatti a base di **carni bianche e pesce**, da cuocere prevalentemente al vapore o al forno.

A una dieta equilibrata è fondamentale associare una **vita attiva**:

- *basta effettuare per mezz'ora al giorno un'attività come camminata veloce, bicicletta o corsa per aiutare la digestione e diminuire la tensione emotiva.*

Quando, nonostante le modifiche alle proprie abitudini alimentari, il disturbo non si risolve, può essere necessario, oltre ad approfondimenti diagnostici mirati (ricerca *Helicobacter pylori*, *esofago-gastroduodenoscopia* ed *imaging addominale*) assumere una **terapia farmacologica**. (*Humanitas*)

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
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	27 Febbraio
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