



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Con la Mozzarella il piatto non è Magro”. Vero o Falso?
- ❖ Lussazione alla spalla e sport: i tempi di recupero



Prevenzione e Salute

- ❖ Tumore al collo dell'utero: gli esami per la prevenzione
- ❖ Torcicollo, come curarlo con i farmaci?



Proverbio di oggi.....

Chi fraveca e sfraveca nun perde maie tempo

Con la Mozzarella il piatto non è Magro”. Vero o Falso?



Con il **caldo** viene voglia di pasti leggeri, magri e freschi, anche per non appesantire la linea.

Alcuni però evitano i piatti a base di **mozzarella**, la regina dei piatti estivi, perché non credono che un pasto a base di mozzarella sia un **piatto magro**. Vero o falso? **“Vero.** Sebbene fresca al palato, una mozzarella vaccina di medie dimensioni, ovvero di 120 g, contiene il 23% circa di grassi di cui una buona parte saturi, e circa 60 mg di colesterolo – .

Le medesime proporzioni in **grassi** e colesterolo si trovano anche in una porzione di grana di 60 g.

Questo significa che un piatto a base di formaggio, fresco o stagionato, non può essere definito mai “magro” perché il formaggio viene prodotto a partire dalla parte grassa del latte.

Pertanto, se si devono limitare calorie, grassi e colesterolo è preferibile preparare e consumare piatti in cui i formaggi sono sostituiti, quando possibile, con gli equivalenti light o con i fiocchi di latte, ma soprattutto è importante limitarne la frequenza del consumo settimanale.

Normalmente si consigliano due porzioni di formaggio alla settimana, ma si possono limitare ulteriormente facendo molta attenzione alle preparazioni che lo contengono, come per esempio al formaggio che si aggiunge ai primi piatti o all'aggiunta di formaggi nelle insalate o nelle paste fredde.

Se si vuole mangiare un piatto magro, invece meglio quelli preparati con alimenti a minor contenuto di grassi come la carne bianca e il pesce che contengono l'1-3% di grassi, a patto però di non aggiungere altri grassi o del formaggio.” (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LUSSAZIONE alla SPALLA e SPORT: i tempi di recupero

La lussazione alla spalla è un infortunio comune tra chi pratica sport di contatto e traumatici, come lotta, basket, rugby e motocross..

Si verifica più spesso negli atleti sotto i 30 anni, soprattutto in quelli con una naturale **lassità articolare**.

I **sintomi** sono acuti e molto dolorosi, spesso limitando anche i movimenti più semplici, non solo della spalla ma anche del braccio.

Nelle persone con più di 40 anni, a seguito di una lussazione della spalla possono presentarsi complicazioni aggiuntive, come **fratture ossee o cartilaginee**, o rottura dei tendini dei muscoli della cuffia dei rotatori.

COS'È LA LUSSAZIONE ANTERIORE DELLA SPALLA?

La lussazione anteriore della spalla si verifica quando la testa dell'omero **esce dalla sua posizione normale** sulla glena. Se la testa dell'omero scivola solo parzialmente, la condizione è definita come **sublussazione**. Mantenere un buon tono muscolare del cingolo scapolare attraverso un piano di allenamento appropriato, supervisionato da preparatori atletici e fisioterapisti, può proteggere la spalla da traumi sportivi.

LUSSAZIONE ALLA SPALLA: COSA FARE

In caso di lussazione della spalla, è fondamentale **ridurre la lussazione**. È raccomandabile eseguire questa procedura solo dopo aver effettuato una **radiografia** per confermare la lussazione e per escludere ulteriori lesioni o fratture, a meno di situazioni eccezionali. Una volta effettuata la riduzione, si procede con una seconda radiografia per verificare il **corretto riposizionamento**. Dopo aver stabilizzato il quadro clinico, il medico deve valutare il grado e la direzione dell'instabilità, la presenza di lesioni associate e eventuali condizioni di lassità che predispongono alla lussazione. L'anamnesi del paziente, gli esami strumentali come la **risonanza magnetica** ad alto campo e la **TAC**, i test clinici e le manovre diagnostiche sono tutti elementi fondamentali. Una diagnosi accurata e una classificazione precisa della patologia sono essenziali per stabilire la terapia più appropriata per il paziente. In caso di un primo episodio di lussazione acuta della spalla, è necessario immobilizzare l'area con un **tutore** per un periodo di **20 giorni**. Dopo questo periodo, il paziente deve intraprendere sedute di **fisioterapia** per recuperare completamente la mobilità articolare e rinforzare i gruppi muscolari coinvolti. Questo aiuta a prevenire la ricomparsa dell'episodio, considerando che circa il 50% dei pazienti sotto i 30 anni può sperimentare una seconda lussazione.

LUSSAZIONE ALLA SPALLA: QUANDO SERVE L'INTERVENTO CHIRURGICO?

In caso di **ricorrenti episodi di lussazione** della spalla, aumenta il rischio di **danni alle superfici articolari**, alle strutture ossee e ai legamenti, portando potenzialmente allo sviluppo di artrosi dell'articolazione. In presenza di instabilità cronica, può essere necessario un intervento chirurgico di capsuloplastica artroscopica in anestesia locoregionale. Questa procedura artroscopica mira a riparare *la lesione capsulo-labrale*, ma è indicata solo se vi è una minima compromissione ossea glenoidea e una buona qualità del tessuto capsulare. In casi di **deficit ossei o legamentosi associati**, l'opzione chirurgica può essere l'intervento di **stabilizzazione secondo Latarjet**, eseguito in modalità open. Questo intervento ha bassi tassi di recidiva, permette di preservare la forza in intrarotazione e favorisce un recupero più rapido del paziente.

QUANDO TORNARE A FARE SPORT DOPO LA LUSSAZIONE ALLA SPALLA? Dopo una lussazione della spalla, sono necessari **circa due mesi** per un pieno recupero. Tuttavia, già dopo circa tre settimane dall'infortunio, è possibile iniziare a eseguire alcuni movimenti. Nel caso in cui sia stato eseguito un intervento chirurgico, il ritorno all'attività sportiva agonistica è possibile dopo **circa 6 mesi**. (*Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

TUMORE AL COLLO DELL'UTERO: gli esami per la prevenzione

La salute del collo dell'utero o cervice uterina riveste un'importanza fondamentale per il benessere della popolazione femminile.



La cervice è l'estremità distale dell'utero che termina nella vagina, ed è **suscettibile allo sviluppo di tumori**. Tuttavia, grazie agli screening cervicali di routine, è possibile individuare precocemente questi tumori, prevenirli e trattarli con successo.

Pap test e HPV DNA test: a cosa servono?

Gli **screening cervicali di routine** consistono in controlli periodici eseguiti dal **ginecologo**, durante i quali vengono effettuati esami come

- ❖ *il Pap test*
- ❖ *e il test del DNA per l'HPV.*

Questi esami hanno lo scopo di individuare la presenza di **cellule precancerose o cancerose** e di rilevare la presenza del *Papillomavirus umano* (HPV).

La stragrande maggioranza dei tumori cervicali è associata all'infezione da HPV, un virus che, sebbene possa essere asintomatico al momento dell'infezione, in alcuni casi può portare allo sviluppo del tumore del collo dell'utero.

Sottoporsi agli screening per il **tumore della cervice** rappresenta un modo attivo per preservare la propria salute e ridurre il rischio di sviluppare il tumore cervicale.

In caso di **positività al test HPV** per i ceppi più a rischio di sviluppare il cancro cervicale (HPV16 e HPV18 e altri), la diagnosi precoce delle lesioni consente di **prevenire la malattia stessa o la sua progressione** attraverso interventi chirurgici minimi.

La scelta del trattamento dipende dalla natura e dall'estensione delle lesioni identificate.

COME PREVENIRE IL TUMORE AL COLLO DELL'UTERO?

Per prevenire il tumore della cervice uterina, è necessario:

- **Vaccinarsi contro l'HPV.**

Questo vaccino offre protezione contro i ceppi comuni di HPV, in particolare HPV 16 e 18, noti per essere associati al cancro cervicale, oltre ad altri ceppi.

Il vaccino *anti-papillomavirus* è raccomandato prima dell'inizio dell'attività sessuale, poiché il contagio avviene principalmente per via sessuale.

A seconda dell'età e del tipo di vaccino, potrebbero essere necessarie due o più dosi per completare il ciclo di vaccinazione.

- **Seguire il piano degli screening per il tumore del collo dell'utero.**

Per mantenere la salute della cervice uterina e individuare precocemente eventuali alterazioni prima che diventino cancerose, è importante seguire il piano di screening per il tumore della cervice. Nonostante la maggior parte delle infezioni da HPV regredisca spontaneamente e che il cancro del collo dell'utero richieda anni per svilupparsi a partire dall'infezione, sottoporsi regolarmente agli screening fin da giovani è fondamentale. La frequenza dei controlli e dei Pap test varia in base a fattori di rischio come l'attività sessuale, l'età, la positività al Pap test o la presenza di comorbidità che comportano un'immunodeficienza. In generale, gli esami di screening per il tumore del collo dell'utero sono **offerta gratuitamente** alla popolazione femminile secondo fasce di età prestabilite.

Viene effettuato un richiamo attivo della popolazione femminile non vaccinata per HPV di età compresa tra i 25 e 29 anni per il Pap test, con un richiamo ogni tre anni.

Per le donne vaccinate, il primo test di screening con HPV è a 30 anni, seguito da richiami quinquennali. Inoltre, viene effettuato un richiamo attivo della popolazione femminile di età compresa tra i 30 e 64 anni per l'HPV test, con richiami ogni cinque anni. Infine, è offerta la vaccinazione anti-HPV alle donne di 25 anni che entrano nella fascia di età.

- **Avere rapporti sessuali sicuri.**

L'HPV si trasmette attraverso il contatto sessuale pelle a pelle, e la penetrazione non è necessaria per la trasmissione del virus.

Le coppie eterosessuali e omosessuali hanno lo stesso rischio di contrarre e trasmettere l'infezione. Anche se i preservativi non offrono una protezione del 100% contro l'HPV, studi dimostrano che l'uso regolare del preservativo contribuisce a ridurre i tassi di infezione da HPV.

Pertanto, praticare sesso sicuro con l'uso regolare del preservativo è un passo importante per la prevenzione dell'HPV e di altre infezioni sessualmente trasmissibili.

- **Fare attenzione ai sintomi.**

- Anche se il tumore al collo dell'utero raramente manifesta sintomi precoci, è sempre consigliabile consultare il ginecologo e segnalare sintomi quali:

- ✓ *dolore durante i rapporti sessuali, sanguinamento vaginale dopo il rapporto sessuale (sanguinamento post-coitale),*

- ✓ *sanguinamento vaginale anomalo (flusso mestruale abbondante, sanguinamento tra le mestruazioni) e perdite vaginali.*

La prontezza nel segnalare tali sintomi può favorire una diagnosi precoce e un intervento tempestivo, migliorando le possibilità di trattamento efficace. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

TORCICOLLO, COME CURARLO CON I FARMACI?

*Per quanto possa essere considerato un disturbo comune, il **torcicollo** è un problema tutt'altro che banale, tanto da poter rendere necessario in alcuni casi l'intervento di uno specialista.*

Fortunatamente, però, a volte basta affrontarlo in modo corretto perché il **dolore acuto e penetrante** che lo caratterizza se ne vada senza lasciare traccia.

«Il torcicollo è un violento **spasmo della muscolatura del collo**», spiega **Stefano Respizzi, esperto di fisioterapia e Medicina dello sport di Humanitas**.

A causarlo possono essere dei movimenti bruschi o eseguiti in modo scorretto, ma non solo.

Anche improvvisi **sbalzi di temperatura** possono portare alla **contrattura dei muscoli del collo**, che in seguito a un brusco raffreddamento possono perdere la loro capacità di reazione, con conseguente comparsa del **torcicollo**.

Chi ne soffre sa riconoscere molto bene i suoi sintomi: le difficoltà a girare, flettere e allungare il collo sono causate da un dolore molto forte che può anche estendersi al **braccio**.

TORCICOLLO, SI PUÒ INTERVENIRE CON FARMACI ANALGESICI

«Nel caso in cui compaia – consiglia il dottor Respizzi – è possibile intervenire precocemente con **farmaci analgesici** e tenendo al **caldo** al collo».

Fra i medicinali che possono essere utili in questo caso sono inclusi quelli a base di **paracetamolo**, di **ibuprofene**, di **acido acetilsalicilico** e di **naprossene**, ma anche l'uso di una sciarpa può essere d'aiuto.

Il caldo, infatti, può alleviare il dolore associato alla contrattura del muscolo.

Da evitare, invece, movimenti inopportuni.

In particolare, l'esperto raccomanda di **evitare brusche rotazioni e flessioni del collo**, ma non solo.

«Nelle **prime fasi** non si devono fare esercizi – spiega Respizzi – ma affidarsi ai farmaci».

Nei primi giorni il **riposo** è importante e qualsiasi movimento deve essere compiuto senza forzare e avendo cura di assumere posizioni comode anche quando si **dorme**, in modo da evitare di peggiorare la situazione portando a un ulteriore **irrigidimento** dei muscoli.

SE IL TORCICOLLO NON PASSA, MEGLIO RIVOLGERSI A UNO SPECIALISTA

L'esperto, però, avverte: «Il **persistere dei sintomi** o il **ripresentarsi** con frequenza degli stessi deve invece indurre ad approfondimenti».

Perciò se farmaci e caldo non sono sufficienti a risolvere il problema in un paio di giorni è bene rivolgersi a uno **specialista**, che potrebbe ritenere opportuno prescrivere esami di approfondimento.

«L'accertamento più comune è una **radiografia del collo**», spiega il dottor Respizzi, sottolineando che in genere solo nei casi in cui dovessero esserci dei dubbi sulla diagnosi lo specialista potrebbe richiedere l'esecuzione di **altre analisi**. *(Salute, Humanitas)*



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024

In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
 - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prevista per il **prossimo 31 Marzo**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)

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 Est	FT/PT	333 547 0671	12 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	12 Marzo
San Giorgio a Cremano	FT/PT	farmaciastefanolauro@gmail.com	12 Marzo
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	07 Marzo
Nola	FT/PT	335 670 0618	07 Marzo
Marano	FT/PT	393 932 8902	07 Marzo
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	07 Marzo
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	scaramellinostaffbanco@gmail.com	07 Marzo
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	07 Marzo
Melito	FT/PT	360 664 819	01 Marzo
Napoli Arenella	FT/PT	081 560 7209	01 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	345 070 9730	01 Marzo
Casoria	FT/PT	338 800 8379	01 Marzo
Napoli – Piazza Dante	FT/PT	331 872 8897	01 Marzo
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