



AVVISO

Ordine

- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ Mani e piedi freddi: quali sono le cause?
- ❖ Invecchiamento della pelle: a cosa serve il collagene?
- ❖ Prolasso degli organi pelvici: cos'è e quali sono i sintomi.



Prevenzione e Salute

- ❖ Ernia inguinale negli sportivi: i vantaggi della chirurgia miniminvasiva
- ❖ Perché viene il singhiozzo e come farlo passare.



Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima

MANI e PIEDI FREDDI: quali sono le CAUSE?

*È abbastanza comune avere **mani e piedi freddi** durante i mesi invernali o comunque quando si è esposti a basse temperature.*

Questo avviene perché il corpo dà priorità al **mantenimento del calore negli organi interni**, dirigendo il flusso sanguigno verso di essi, a discapito delle estremità, che vanno così incontro a un rapido raffreddamento.

Mani e piedi freddi però possono essere determinati anche da altri fattori.

MANI E PIEDI FREDDI: LE CAUSE

Le mani e i piedi freddi possono essere causati anche da **alterazioni del circolo periferico** associate a diverse patologie, come:

- diabete
- *arteriopatie obliteranti croniche caratterizzate da un restringimento delle arterie*
- *malattia di Raynaud, che causa una vasocostrizione dei vasi sanguigni di mani e piedi in risposta alle basse temperature*
- ipotiroidismo.

Anche l'assunzione di alcuni farmaci come i beta-bloccanti può contribuire.

MANI E PIEDI FREDDI: QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO

Alcuni segnali indicano la necessità di approfondire le **cause** del freddo alle mani e ai piedi:

- *colore delle estremità, che possono apparire pallide, cianotiche o bluastre*
- *lesioni come ulcere; alterazioni della sensibilità; difficoltà a camminare.*

In loro presenza è importante rivolgersi al medico al fine di identificare la causa del disturbo per poter intraprendere il trattamento più appropriato, laddove necessario. Per ridurre le patologie a livello circolatorio, è consigliabile adottare comportamenti salutari come **evitare il fumo**, bere alcolici con moderazione e limitare il consumo di caffeina, che è un potente vasocostrittore. Una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura può essere benefica poiché fornisce vitamine e sali minerali importanti. (*Salute, Sole24Ore*)

SCIENZA E SALUTE

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE: a cosa serve il COLLAGENE?

L'invecchiamento cutaneo è un processo complesso che coinvolge diversi fattori, sia esterni, come l'esposizione ai raggi solari (noto come fotoinvecchiamento), sia interni, come il fisiologico processo di invecchiamento e la predisposizione genetica.

Con l'avanzare dell'età, infatti, la pelle perde le sue caratteristiche di tonicità ed elasticità e si verifica una **riduzione dello spessore del derma**.

Il derma è costituito principalmente da due tipi di collagene che formano fibre disposte parallelamente alla superficie cutanea, conferendo alla pelle forza e resistenza.

Quali sono le cause dell'invecchiamento della pelle e a cosa serve il collagene?

Ne parliamo con la dottoressa **Marzia Baldi**, dermatologa, responsabile dell'Ambulatorio di Dermatologia di Humanitas Gavazzeni (Bergamo).

COSA CAUSA L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE?

A causare l'invecchiamento è prima di tutto il tempo, e il ruolo del tempo sul collagene. Le concentrazioni di **collagene** nella pelle tendono infatti a ridursi con il passare degli anni, facendo perdere alla cute il suo turgore e la sua compattezza.

Il **collagene è soggetto alla degradazione** da parte di specifici enzimi, i quali frammentano le lunghe catene proteiche che lo costituiscono, producendo frammenti più corti privi delle proprietà meccaniche del collagene. In una pelle giovane la sintesi e la degradazione del collagene sono in equilibrio, con l'avanzare dell'età, si verifica uno **sbilanciamento a favore della degradazione** del collagene con una conseguente perdita di tonicità della pelle.

Tra i **fattori esterni** che accelerano il processo di invecchiamento cutaneo, uno dei più rilevanti è lo **stress ossidativo** endogeno ed esogeno, quest'ultimo causato dalla scorretta esposizione solare e dall'inquinamento.

Questo fenomeno porta alla produzione di **radicali liberi**, i quali possono modificare la struttura della pelle e alterare il normale metabolismo del collagene, accelerandone la degradazione.

Di conseguenza, i **sistemi antiossidanti** svolgono un ruolo fondamentale nel contrastare gli effetti dell'invecchiamento cutaneo, proteggendo le fibre strutturali del collagene da una degradazione eccessiva e non controllata.

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE: LE CREME AL COLLAGENE FUNZIONANO?

Le creme al collagene destinate a contrastare l'invecchiamento della pelle **potrebbero non essere efficaci** come spesso si crede.

Questo perché i frammenti proteici del collagene che potrebbero contribuire a preservare la giovinezza della pelle sono di dimensioni particolarmente grandi e quindi è difficile che riescano a penetrare efficacemente attraverso l'epidermide.

Buona norma è **agire sull'epidermide** creando uno scudo difensivo degli strati sottostanti con filtri solari adeguati e **potenziando il microbioma superficiale**.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

PROLASSO degli ORGANI PELVICI: COS'È e quali sono i SINTOMI

Il prollasso degli organi pelvici è una condizione che interessa la popolazione femminile, soprattutto oltre i 60 anni, coinvolgendo frequentemente più distretti pelvici.

Le opzioni di trattamento possono comprendere approcci farmacologici, riabilitativi e, in alcuni casi, chirurgici. Tuttavia, è essenziale valutare e trattare la causa sottostante, non limitandosi a gestire solo il sintomo specifico.

PROLASSO: QUALI SONO I SINTOMI?

Il **prollasso** si verifica quando uno o più organi del pavimento pelvico, come la vescica, l'utero, l'intestino tenue o il retto, si **spingono e fuoriescono** dalla vagina o dall'ano. Questa condizione può essere monocompartimentale o pluricompartimentale, coinvolgendo uno o più organi.

La terminologia utilizzata per descrivere i diversi tipi di prollasso deriva dall'organo coinvolto. Ad esempio, si parla di **rettocele** quando il retto si protrae nella vagina, di **enterocele** quando l'intestino tenue fuoriesce, di **prollasso rettale interno** quando il retto si invagina dentro se stesso impedendo una corretta evacuazione delle feci, di **cistocele** per il prollasso della vescica, di **ureterocele** per quello dell'uretra e di **prollasso uterino** quando l'utero è coinvolto.

È possibile che diversi tipi di prollasso si manifestino contemporaneamente, causando alla donna sensazioni di pesantezza, pienezza o pressione nella zona della vagina o nella regione ano-rettale con conseguente grave difficoltà a defecare. Le **disfunzioni del pavimento pelvico** possono manifestarsi con **sintomi** vari in base al distretto coinvolto. Questi possono includere:

- *incontinenza urinaria; difficoltà nel controllo delle urine durante sforzi e attività quotidiane*
- *problemi di svuotamento completo della vescica; urgenza urinaria*
- *incontinenza fecale; difficoltà nell'evacuazione delle feci*
- *dolore durante i rapporti sessuali; dolore pelvico.*

Nelle fasi avanzate, la donna può avvertire la sensazione che gli organi pelvici si protendano dalla vagina, specialmente in posizione eretta, limitando significativamente la qualità di vita.

QUANDO È NECESSARIA LA CHIRURGIA DEL PAVIMENTO PELVICO?

Questi problemi, data la loro complessità, richiedono un **approccio multidisciplinare** coinvolgendo specialisti di ciascun distretto coinvolto. Questo consente di fornire una diagnosi accurata e una terapia specifica per risolvere i disturbi nel minor tempo possibile. Non esiste un approccio terapeutico standard, e la riabilitazione del pavimento pelvico potrebbe non essere indicata o non portare benefici in alcuni casi. In tali situazioni, il team multidisciplinare può valutare la possibilità di un intervento di **chirurgia ricostruttiva del pavimento pelvico**, mirato a ripristinare e posizionare correttamente tutte le strutture coinvolte, correggendo i disturbi associati al prollasso.

L'obiettivo della chirurgia ricostruttiva del pavimento pelvico è **ripristinare la funzionalità** del sistema pelvico, cercando di preservare l'anatomia e le funzioni fisiologiche coinvolte, come quelle vescicali, rettali e sessuali. Nonostante la complessità dell'intervento, le moderne tecnologie consentono **procedure più conservative e mininvasive** rispetto al passato.

L'intervento può essere eseguito attraverso diverse vie, come quella perineale (*transanale e/o transvaginale*), addominale, laparoscopica o con l'ausilio della **tecnologia robotica**. Il chirurgo proctologo, il ginecologo e l'urologo sono coinvolti nella pianificazione dell'intervento. L'obiettivo della chirurgia del pavimento pelvico è ricostruire e riposizionare le strutture pelviche, cercando di correggere i disturbi derivanti dall'alterata funzionalità del sistema pelvico. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

ERNIA INGUINALE negli SPORTIVI: i Vantaggi della Chirurgia Mininvasiva

Quando un viscere, o una sua parte, fuoriesce dalla cavità che lo contiene attraverso un orifizio si parla di ernia.

L'**ernia inguinale** è il difetto di parete addominale **più frequente al mondo**. In stazione eretta, l'ernia si presenta come un rigonfiamento visibile alla cute della regione inguinale, accompagnato frequentemente da bruciore o dolore sordo.



L'ernia inguinale spesso genera preoccupazione quando insorge negli sportivi perché può ridurre il loro livello di performance, rendendo estremamente difficile l'esecuzione di qualsiasi attività fisica, con conseguente stress emotivo. Spesso, infatti, gli sportivi temono un'improvvisa interruzione dell'attività sportiva, che potrebbe compromettere il raggiungimento dei loro obiettivi prefissati.

Quali sono i vantaggi della chirurgia mininvasiva in caso di ernia inguinale?

Abbiamo approfondito l'argomento con il dottor Marco Rovagnati, chirurgo generale di Humanitas Mater Domini e dei Centri Medici Humanitas Medical Care.

ERNIA INGUINALE: I VANTAGGI DELLA CHIRURGIA MININVASIVA

In caso di ernia inguinale, esistono opzioni per un **intervento chirurgico minimamente invasivo**, come la tecnica di **riparazione totalmente extra peritoneale (TEP)**. Questo tipo di intervento rappresenta un'opzione efficace per gli atleti, permettendo una ripresa più rapida delle attività sportive.

In Humanitas Mater Domini, accanto alle tecniche tradizionali, le ernie inguinali sono trattate anche in modo mininvasivo.

Tra i **vantaggi** di queste tecniche troviamo:

- *tempi di recupero più rapidi, di circa 2 settimane.*
- *ridotto dolore post-operatorio.*
- *minime ferite chirurgiche alle fasce dei muscoli. Questi ultimi, infatti, sono avvolti da fasce: una fascia è anteriore e superficiale, l'altra invece è posteriore e profonda. Attraverso la tecnica mininvasiva (TEP) viene incisa solamente la fascia anteriore e superficiale, risparmiando quella profonda e riducendo, dunque, l'intensità della ferita chirurgica.*
- *le incisioni eseguite coinvolgono solo lo strato superficiale e, dunque, consentono la ripresa di sforzi intensi senza il rischio che la ferita si riapra.*
- *risparmio dei nervi e quindi diminuzione del rischio di comparsa del dolore cronico oppure di parestesie cutanee.*
- *le incisioni sono più piccole e questo rende ancora più veloce il percorso di recupero.*

In sintesi, attraverso la **tecnica TEP** la guarigione delle fasce muscolari è ancora più veloce.

Sebbene l'ernia inguinale sia una condizione difficile per lo sportivo, non pregiudica completamente la pratica sportiva. È importante però consultare un chirurgo, in sede di visita specialista, affinché si possa definire il trattamento più adeguato al proprio caso clinico.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Perché viene il SINGHIOZZO e come farlo passare

Il singhiozzo è un disturbo piuttosto comune che generalmente si risolve in pochi minuti creando semplicemente qualche fastidio; tuttavia, se diventa particolarmente persistente non deve essere sottovalutato perché potrebbe essere indice di un problema più grave.

Ne parliamo con il dottor **Marco Dal Fante**, Responsabile di Gastroenterologia ed Endoscopia presso Humanitas San Pio X e gastroenterologo presso i Centri medici Humanitas Medical Care.

SINGHIOZZO: QUALI SONO LE CAUSE

Il singhiozzo è generato da **contrazioni o spasmi involontari del diaframma**, il muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale. Durante l'inspirazione normale, il diaframma si contrae, permettendo alle basi polmonari di espandersi verso l'addome, agevolando la respirazione.

Il tipico suono del singhiozzo (hic) è causato dalla **rapida chiusura della glottide**, una valvola che separa l'apparato respiratorio da quello digerente, a ogni contrazione involontaria del diaframma.

Tra le **cause del singhiozzo** troviamo:

- *un pasto abbondante e rapido con la conseguente dilatazione dello stomaco*
- *bere bevande bollenti o gelate*
- *bere alcolici eccessivamente*
- *ingoiare un'eccessiva quantità d'aria superiore al normale.*

Nel caso in cui il singhiozzo persista in modo particolarmente prolungato, potrebbero essere presenti **condizioni più serie**, come:

- *pericardite, che è l'infiammazione della membrana che riveste il cuore*
- *disturbi dell'apparato digerente, come il reflusso gastroesofageo o la gastrite*
- *alterazioni nei centri nervosi che regolano il singhiozzo.*

COME FAR PASSARE IL SINGHIOZZO?

In genere, la durata media del singhiozzo varia **da pochi secondi a qualche minuto**. Tuttavia, se è associato a una condizione patologica, potrebbe protrarsi per ore, e nei casi più gravi, **persino per giorni**.

Esistono diversi **rimedi** che possono aiutare a alleviare il singhiozzo, tra cui:

- *bere acqua a piccoli sorsi*
- *starnutare*
- *mangiare un cucchiaino di zucchero*
- *assumere del succo di limone o di aceto.*

Se il singhiozzo persiste in modo significativo, è consigliabile consultare il proprio medico o recarsi al Pronto Soccorso per sottoporsi a esami diagnostici come **radiografia del torace, gastroscopia, ecocardiografia o risonanza magnetica**.

Nei casi più gravi, potrebbero essere prescritti farmaci antispasmodici, rilassanti muscolari o sedativi. In situazioni estreme, potrebbe essere necessario un **intervento chirurgico per devitalizzare i nervi frenici**.

(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
Portici	FT/PT	carmy2683@gmail.com	27 Marzo
Ercolano	FT/PT	amministrazione.farmalombardi@gmail.com	27 Marzo
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	27 Marzo
Napoli	FT/PT	392 947 1908	22 Marzo
Nola	FT/PT	349 129 2020	22 Marzo
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	22 Marzo
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