



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ ERNIA IATALE: quali sono i sintomi e come si cura
- ❖ Mal di testa durante l'atterraggio dell'aereo: perché succede?
- ❖ VITILIGINE: quali sono le Cause e come si CURA



Prevenzione e Salute

- ❖ Stare a Riposo aiuta a ridurre il Gonfiore alle GAMBE”, Vero o Falso?



Proverbio di oggi.....
'O pparlà chiaro è fatto pe' ll' amice

Stare a Riposo aiuta a ridurre il Gonfiore alle GAMBE”, Vero o Falso?

Le gambe gonfie e pesanti sono il tormento di molte donne, specialmente dopo una giornata in piedi o sedute alla scrivania.

Molte donne pensano che stare a **riposo** aiuti ad alleviare il fastidio causato dalle gambe gonfie.

Vero o falso?

“**VERO** e **FALSO**. Le gambe gonfie e pesanti possono essere conseguenza dell'insufficienza venosa o linfatica, patologie comuni a molte donne –. Fare movimento è un'ottima soluzione per contrastare il fastidio causato dalle gambe gonfie e la tipica sensazione di pesantezza.



L'attività fisica, infatti, anche se consiste in una semplice passeggiata, è un'ottima opportunità per riattivare la circolazione sanguigna ed evitare il ristagno di liquidi nelle gambe, che sono appunto la causa del gonfiore.

L'ideale, sarebbe **svolgere le passeggiate in riva al mare, con l'acqua fino alle caviglie, oppure praticare qualche sport in piscina**; l'acqua, infatti, è una “palestra” eccellente per i vasi sanguigni e la circolazione in generale.

Anche delle **docce fredde** col getto rivolto dai piedi alle cosce è utile per riattivare la circolazione dopo una giornata in movimento e prima di andare a dormire.

Una volta a letto, a riposo quindi, può essere ulteriormente benefico posizionare un rialzo in fondo al letto, in modo da sollevare leggermente le gambe e favorire il deflusso dei fluidi dalle gambe al cuore.

In questo modo, non ci sarà ristagno di liquidi e la mattina dopo ci si sveglierà con gambe leggere e riposata in modo naturale” (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

ERNIA IATALE: QUALI SONO I SINTOMI E COME SI CURA

*Se si avverte bruciore allo stomaco, reflusso gastroesofageo e difficoltà a deglutire gli alimenti, potrebbe trattarsi di sintomi legati alla presenza di **ernia iatale**.*

L'ernia iatale, infatti, comporta la migrazione di parte dello **stomaco nel torace** ed è provocata da un rilassamento delle **pareti dello iato**, che è lo spazio del diaframma che consente il passaggio dell'esofago.

La presenza di ernia iatale è molto comune e nella popolazione generale e si ritrova nel **15% circa** degli italiani.

Può essere asintomatica o essere associata a sintomi come quelli sopracitati.



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Gaia Pellegatta**, gastroenterologa in Humanitas.

Ernia iatale: da scivolamento, paraesofagea e mista

Quando parliamo di ernia iatale è importante distinguere in base alle caratteristiche con cui si manifesta. La forma di ernia iatale che si sviluppa nella maggior parte dei casi è quella **da scivolamento**, che comporta la migrazione di una parte di stomaco in torace in base alla pressione dell'addome.

Questo tipo di ernia è comune nei pazienti che presentano obesità addominale e i sintomi si presentano particolarmente quando il paziente è in decubito supino.

L'**ernia paraesofagea**, invece, implica il passaggio della parte superiore dello stomaco nella cavità toracica, a fianco dell'esofago.

Infine l'**ernia mista** è un disturbo poco comune in cui si verificano al contempo la condizione dell'ernia da scivolamento e quella dell'ernia paraesofagea.

Quali sono i sintomi dell'ernia iatale?

L'ernia iatale può presentarsi senza essere accompagnata da una sintomatologia specifica.

Se sintomatica, le manifestazioni tipiche comportano **sintomi da malattia da reflusso gastroesofageo**, un disturbo che si riconosce piuttosto facilmente perché provoca bruciore, rigurgito e dolore nella zona dietro lo sterno a causa della risalita di acidi gastrici dallo stomaco all'esofago.

Altri sintomi dell'ernia iatale sono le palpitazioni cardiache dopo i pasti, l'alitosi, la nausea e la disfagia (*difficoltà a deglutire gli alimenti*).

Ernia iatale: la visita gastroenterologica e gli esami per la diagnosi

Quando la sintomatologia è lieve si può risolvere con un ciclo di terapia impostata dal medico curante o da un gastroenterologo.

Qualora la sintomatologia non fosse controllata dai farmaci o i sintomi fossero più severi (*dimagrimento, vomito, dolori acuti alla parte superiore dell'addome*), è opportuno consultare tempestivamente lo **specialista gastroenterologo**, che indicherà gli esami di approfondimento necessari, come la **esofagogastroduodenoscopia** e la **radiografia dell'esofago**, e sottoporrà il paziente a un adeguato percorso di cura.

Familiarità o traumi: i fattori di rischio dell'ernia iatale

Come abbiamo detto, l'ernia iatale è causata dall'allentamento dello iato:

- ❖ una condizione che può essere determinata da **fattori congeniti** ma anche **l'avanzare dell'età**, uno stato di **sovrappeso o obesità** o la **gravidanza**.

Altri **fattori di rischio** sono i traumi in zona

addominale, una pressione molto forte dei muscoli addominali conseguente all'evacuazione, a episodi di tosse e di vomito, o anche a determinate attività fisiche, come l'utilizzo di pesi per le braccia in palestra.

Ernia iatale: cosa mangiare e cosa evitare?

Quando è asintomatica l'ernia iatale non necessita di essere trattata, mentre in caso di sintomi lievi e riconducibili a reflusso gastroesofageo è necessario modificare in primis la propria **alimentazione**.

Gli alimenti che possono **peggiore i sintomi** sono quelli piccanti, fritti e ricchi di grassi, come gli insaccati, alcuni formaggi, le salse e il burro.

Da **evitare**

- ❖ il *pomodoro*,
- ❖ *gli agrumi*,
- ❖ *la menta*,
- ❖ *il cioccolato*,
- ❖ *caffè*,
- ❖ *tè*
- ❖ *alcol*.

I pasti devono essere **poco abbondanti e frequenti**, la sera bisogna cenare a un orario distante dal momento di andare a dormire ed evitare di sdraiarsi nell'ora successiva al pasto (*se si guarda la televisione, meglio farlo seduti su una sedia*).

Inoltre, chi soffre di ernia iatale dovrebbe smettere di fumare e, se con sovrappeso o obesità, iniziare, con il supporto di un nutrizionista, un **percorso di dimagrimento**, perché entrambe le condizioni causano il problema.

Come si cura l'ernia iatale?

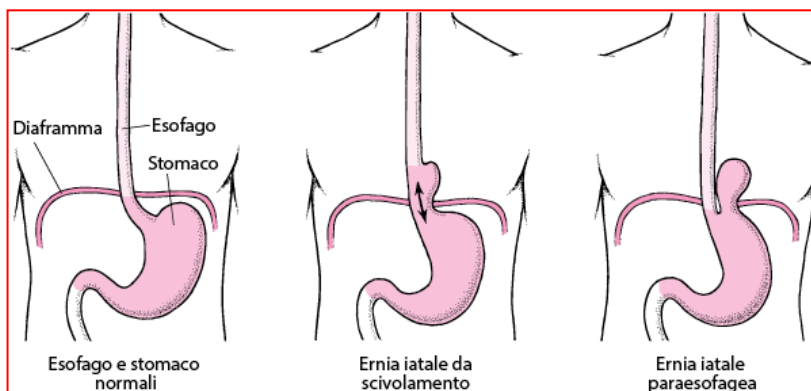
Quando i sintomi legati all'ernia iatale sono più severi, può essere necessario assumere una **terapia farmacologica**.

Questa può comprendere farmaci da banco come **antiacidi** e **alginati** o farmaci da prendere sotto prescrizione medica come gli **inibitori della pompa protonica** e gli **H2 antagonisti**.

Nei casi più gravi, lo specialista può valutare il **trattamento chirurgico**, che avviene in anestesia generale e in **laparoscopia**, dunque mediante piccoli fori nell'addome che lasciano cicatrici quasi invisibili e che consentono al paziente una ripresa più rapida.

Il trattamento all'ernia iatale in laparoscopia si risolve abitualmente in circa tre giorni di degenza ospedaliera e 3-6 settimane di convalescenza.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**MAL di TESTA durante l'atterraggio dell'AEREO:
PERCHÉ SUCCEDE?**

Il mal di testa è senza dubbio uno dei fastidi più debilitanti e frustranti, specie quando non se ne capisce immediatamente la causa.

In particolare, c'è un tipo di mal di testa, magari correlato al **dolore alle tempie**, che colpisce alcune persone durante l'**atterraggio dell'aereo**. Questo mal di testa può essere fastidioso al punto da far desistere alcune persone a viaggiare in aereo.



Perché, quindi, il mal di testa in aereo è così frequente? E come contrastarlo?

Ne parliamo con il dottor **Vincenzo Tullo**, specialista neurologo e responsabile dell'ambulatorio sulle cefalee di Humanitas.

Mal di testa in aereo: non solo all'atterraggio

Il **mal di testa in aereo** può svilupparsi in diversi momenti del volo. C'è chi ha emicrania durante il decollo, quando l'aereo sta prendendo quota, chi all'atterraggio, o in generale nella discesa, e chi invece durante il volo. **Non** si tratta di un dolore **costante**: può peggiorare e andare ad acuirsi in diverse occasioni, durante il viaggio in aereo, determinando un momento critico per il paziente con cefalea.

Specifichiamo comunque che, in genere, è l'atterraggio a dare problemi: in questa fase oltre l'85% dei pazienti lamenta fastidiosi sintomi.

Come si manifesta il mal di testa in aereo?

Il **mal di testa in aereo** si manifesta con **cefalea di forte intensità**, ma di breve durata, che abbia almeno due di queste tre caratteristiche:

- ❖ è **unilaterale**, a destra o a sinistra;
- ❖ il dolore è localizzato prevalentemente in **regione orbitaria e frontale**;
- ❖ il dolore si manifesta a stiletate o trafittivo o talvolta **pulsante**.

Il dolore non è associato a **vomito**, o a disturbo alla luce e ai rumori.

Per diagnosticare il tipo di mal di testa causato dall'aereo è importante focalizzarsi sulla **fase di regressione dei sintomi**: bisogna controllare se, nel giro di mezz'ora dal decollo o dalla discesa, la cefalea è migliorata.

Mal di testa in aereo: quali sono le cause?

La fisiopatologia è piuttosto complessa: verosimilmente è dovuta a una **variazione della pressione barometrica** a livello dei seni paranasali. Il mal di testa in aereo colpisce anche i viaggiatori privi di patologie a carico dei seni paranasali, che devono essere sempre escluse con una **visita otorinolaringoiatrica**.

Quali sono i rimedi per il mal di testa durante l'atterraggio?

In caso si voglia evitare il mal di testa in aereo, si può assumere preventivamente un **analgesico circa un'ora prima**: in questo modo si può ridurre l'intensità del dolore e, nel migliore dei casi, evitarne la comparsa.

Gli analgesici da prendere per limitare il dolore (*che sia mal di testa, che sia dolore alle tempie*), possono essere antinfiammatori come **Naprossene** o **Ibuprofene**, il **Paracetamolo** e anche i **Triptani**.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

VITILIGINE: quali sono le Cause e come si CURA

La **vitiligine** è una *disordine acquisito della pigmentazione cutanea, che causa la comparsa di macchie ipocromiche o acromiche di grandezza variabile sulla pelle.*

La patologia ha una patogenesi complessa, ancora non completamente chiarita: tra le teorie proposte vi è quella di un'**origine autoimmune**, dovuta a una risposta errata del sistema immunitario che reagisce ai **melanociti**, le cellule deputate alla produzione della melanina. La comparsa delle macchie della vitiligine può provocare in chi ne è colpito insicurezze sociali e relazionali che possono richiedere un supporto psicologico.



Quali sono le cause della vitiligine

Sulle cause della vitiligine non è ancora stata fatta, a oggi, completa chiarezza. Tuttavia è noto che tra i fattori di rischio di questa patologia si annoverano **risposte autoimmuni** dell'organismo e **familiarità** con il disturbo. La vitiligine, infatti, comporta una **perdita di melanina (a causa della scomparsa o della inattivazione dei melanociti)**, il pigmento che dà alla nostra pelle il suo colore naturale, più o meno scuro:

- ❖ le zone in cui la melanina non viene prodotta, dunque, risultano alla vista completamente bianche.

In individui con predisposizione per patologie autoimmuni, magari affetti già da patologie come la tiroidite autoimmune o il **diabete di tipo 1**, l'organismo non riconosce i melanociti, ossia le cellule deputate alla produzione di melanina, e li attacca.

Un altro fattore alla base della perdita di melanina potrebbe invece essere di origine metabolica: in tal caso la perdita di melanina è legata a **disturbi metabolici**, per esempio delle **ghiandole endocrine**. Infine, altri fattori di rischio per lo sviluppo di vitiligine, sono lo **stress psicofisico**, i danni alla cute causati dalle **scottature** solari e **traumi della pelle** come, per esempio, dei tagli o delle ferite. In ogni caso, si tratta di cause che andranno indagate dallo specialista in sede di diagnosi.

Vitiligine: quali sono i sintomi? È molto semplice riconoscere la vitiligine:

- ❖ le chiazze ipopigmentate che provoca, infatti, sono molto caratteristiche, dai **bordi lisci o frastagliati** e presentano la **zona centrale** sensibilmente più bianca rispetto al resto della cute.

La vitiligine è principalmente di due tipi: **non-segmentale / bilaterale** oppure **segmentale / localizzata**.

La vitiligine non-segmentale è quella più comune, che interessa il **90% dei pazienti** con vitiligine e si caratterizza per le **chiazze simmetriche** su ambo i lati del corpo: le **zone più comuni** dove si manifesta sono le mani, gli occhi e la bocca, le ginocchia, i gomiti, le braccia e i piedi, oltre alla zona genitale.

La vitiligine segmentale, invece, si manifesta su una **singola parte** del corpo e interessa in particolar modo i pazienti in **età pediatrica**. Di solito questa forma di vitiligine non tende a progredire, ma resta confinata a quel segmento cutaneo

Come si cura la vitiligine? La vitiligine **non si può eliminare**; si può tuttavia intervenire sulle zone della pelle già colpite. Chi ha una forma di vitiligine lieve può utilizzare dei **farmaci corticosteroidi topici**, con **inibitori topici della calcineurina** (quali *tacrolimus* e *pimecrolimus*), oppure con **analoghi della vitamina D** (*calcipotriolo*). A scopo puramente estetico, possono essere utilizzati dei fondotinta cosmetici per uniformare il colore della pelle. Per chi, invece, ha una vitiligine più severa, si può ricorrere alla **fototerapia** o all'intervento farmacologico con **immunosoppressori**, che aiutano a pigmentare le zone di pelle colpite dalla malattia, ma si tratta di un intervento non risolutivo e che non impedisce la progressione della patologia.

Infine, in determinati casi selezionati dallo specialista, si può ricorrere alla **depigmentazione** della cute sana, qualora la vitiligine fosse presente sulla maggior parte del corpo, in modo che il colorito risulti uniforme. (*Salute Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM

MESE DI APRILE

DATA	TITOLO	N. Crediti ECM	RELATORI
------	--------	-------------------	----------

COME PARTECIPARE

Non è richiesta la prenotazione;
Basta recarsi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento.

Martedì 23 Aprile h. 21.00	Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-2 Nord	3	Dott. M. Fusco Dott. V. D'Ambrosio
----------------------------------	---	---	---------------------------------------

Lunedì 29 Aprile h. 21.00	Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-3 Sud	3	Dott. E. Nava Dott.ssa C. Mancaniello Dott.ssa R. Menna
---------------------------------	--	---	---

Concorso Straordinario Sedi farmaceutiche Regione Campania

I Interpello - Avvio procedura di assegnazione sede

Dal **17 aprile 2024** al **02 maggio 2024** si svolgerà la fase di assegnazione delle sedi farmaceutiche.
Per reperire tutte le informazioni inerenti al concorso straordinario, di seguito il link:

<https://www.regione.campania.it/it/printable/assegnazione-nuove-sedi-farmaceutiche>

Elenco Corsi FAD inseriti nel Piano formativo 2024 di FOFI Provider ECM.

Schema riepilogativo di alcuni degli eventi formativi fruibili sulla Piattaforma

WWW.FADFOFI.COM

CORSI su WWW.FADFOFI.COM

ID EVENTO	TITOLO	DATA INIZIO	DATA FINE	ORE	CREDITI
388195	HERPES ZOSTER, HPV, PNEUMOCOCCO: NUOVE STRATEGIE PER CURA E PREVENZIONE	15/06/2023	14/06/2024	3	5,4
405931	RICOGNIZIONE E RICONCILIAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405967	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON DIABETE TIPO 2 E SCREENING	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405972	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON IPERTENSIONE	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405985	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON BPCO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405997	SERVIZI DI TELEMEDICINA: AUTO-SPIROMETRIA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406009	SERVIZI DI TELEMEDICINA: MONITORAGGIO AMBULATORIO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406030	SERVIZI DI TELEMEDICINA: HOLTER CARDIACO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406039	SERVIZI DI TELEMEDICINA: ECG	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406051	SUPPORTO ALLO SCREENING DEL SANGUE OCCULTO NELLE FECI	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4
406055	SERVIZI DI FRONT-OFFICE SERVIZIO FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO (FSE): ATTIVAZIONE, ARRICCHIMENTO, CONSULTAZIONE	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4

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
Quarto	FT/PT	338 645 9075	18 Aprile
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 3215	18 Aprile
Torre del Greco	PT	333 592 9710	18 Aprile
Cercola	FT/PT	334 3500 174	11 Aprile
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	11 Aprile
Marcianise/Caserta sud	FT/PT	rmclassic@gmail.com	11 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	339 201 1202	11 Aprile
Afragola	FT/PT	331 399 2136	11 Aprile
Mugnano di Napoli	FT/PT	377 452 3967	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Sorrento	FT/PT	344 108 8220	11 Aprile
Pompei	FT/PT	340 266 8569	27 Marzo
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

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 prorogata al **prossimo 30 APRILE**.

 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)