



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ **Cibo troppo piccante?** Allora bisogna bere del latte
- ❖ **Faringotonsillite con placche, gola gonfia, febbre.** Dopo la cura con antibiotici, è normale avere valori alterati nel sangue?



Prevenzione e Salute

- ❖ **CALCOLI BILIARI** in Estate: Sintomi, Consigli contro le Coliche, prevenzione con la Dieta giusta
- ❖ **Borsite dell'anca**, tra i fattori di rischio anche la corsa



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

E' 'na pasta d'ommo

CIBO TROPPO PICCANTE? ALLORA BISOGNA BERE DEL LATTE

Per mitigare il bruciore associato al consumo di cibi piccanti non ci sarebbe niente di meglio del latte.

E non importa che sia intero o scremato: l'effetto lenitivo sarebbe lo stesso. Lo sostiene una ricerca pubblicata sulla rivista *Physiology & Behavior*.

“Eravamo interessati a far testare soluzioni alla capsaicina a molti partecipanti e individuare il modo migliore per ridurre il bruciore tra le persone che hanno trovato i nostri campioni **tropo piccanti**”.

Lo studio ha esaminato l'effetto lenitivo di **sette bevande**:

- *acqua depurata, cola, bibita in polvere al gusto di ciliegia, acqua di seltz, birra analcolica, latte scremato e latte intero.*

I partecipanti hanno valutato, in media, il grado di piccantezza del *Bloody Mary* come **“forte”** subito dopo averlo consumato.

Le riduzioni maggiori sono state osservate dopo il consumo del **latte intero**, del **latte scremato** e della **bibita al gusto di ciliegia**.

Gli autori ritengono che l'effetto lenitivo della bevanda alla ciliegia non sia dovuto alla sua capacità di rimuovere la capsaicina, ma piuttosto alla capacità di sopraffarla con una sensazione di **dolcezza**.

Per quanto riguarda il **latte**, i ricercatori reputano che l'effetto calmante sia dovuto al modo in cui la capsaicina reagisce in presenza di **grassi, proteine e zuccheri**. “Non siamo stati sorpresi di osservare che il latte rappresenta il metodo migliore per mitigare il bruciore, ma non ci aspettavamo che il latte scremato fosse altrettanto capace di ridurre il bruciore come il latte intero-.

Ciò suggerisce che la presenza di grassi nella bevanda non costituirebbe l'aspetto decisivo e che il **contenuto di proteine** potrebbe essere più rilevante di quello di **lipidi**”. (*Salute, Sole 24Ore*)



SCIENZA E SALUTE

FARINGOTONSILLITE con placche, gola gonfia, febbre. Dopo la cura con antibiotici, è normale avere valori alterati nel sangue?

Risponde Marta Colaneri, Unità di Malattie infettive, ASST Fatebenefratelli Sacco, Ospedale L. Sacco - Polo Universitario, Milano

Sono una ragazza di 18 anni. Due settimane fa ho avuto la faringotonsillite con placche, gola gonfia e febbre. Ho preso amoxicillina e cortisone per sei giorni. Mal di gola placche e febbre sono scomparsi, ma mi è rimasta una forte stanchezza così ho deciso di fare le analisi del sangue con tampone faringeo e antibiogramma. Dal tampone è emersa la positività a Streptococco pyogenes e Stafilococco aureo e l'antibiogramma dice che questi batteri sono resistenti all'amoxicillina. Sono un po' in ansia per i risultati delle analisi del sangue perché alcuni risultati (Ves, neutrofili e linfociti un po' aumentati, emoglobina un po' ridotta) sono alterati: è normale?

Vorrei intanto tranquillizzarti poiché gli esami che citi, che rivelano una lieve **neutrofilia**, linfocitosi e la Ves alterata sono sicuramente nella norma per la recente infezione batterica che riporti. La lieve anemia (emoglobina un po' più bassa del normale) ferro-carente penso possa essere invece attribuibile ad altre cause, di certo non preoccupanti data la tua giovane età (a volte basta solo un ciclo mestruale abbondante).

I BATTERI RESISTENTI

Ora, veniamo al problema dei batteri resistenti che hanno riscontrato sul tuo tampone: **lo Streptococcus pyogenes è una causa frequente della tonsillite** che hai avuto e che racconti, ma sono abbastanza stupita del suo profilo di sensibilità. Di solito, infatti, non è un batterio facilmente resistente alle penicilline (classe antibiotica di cui l'amoxicillina fa parte). Sarebbe utile, pertanto, poter visualizzare l'antibiogramma di cui mi parli. Tuttavia, mi sembra anche di capire dal tuo scritto, a conforto della favorevole azione dell'amoxicillina da te assunta, che l'infezione si sia risolta in tempi congrui e del tutto. Febbre e mal di gola sono scomparse completamente.

In caso di confermata resistenza del batterio, e al contrario di quanto io abbia potuto comprendere dal messaggio, **di persistenza dei sintomi/segni di infezione**, potrebbe essere certamente utile effettuare **un ciclo di terapia antibiotica congrua**. In questo ultimo caso la scelta dell'antibiotico dovrà però essere guidata dall'antibiogramma.

L'ASTENIA

Un'ultima, ma non per questo non importante, nota: potrebbe essere utile, data l'astenia che lamenti (stanchezza residua) e l'aumentata conta dei linfociti che citi, fare un ulteriore prelievo, per eseguire un esame sierologico per Epstein Barr virus, cioè il virus che ti dà la mononucleosi. Sai, a volte i batteri sovra-infettano le tonsille già intaccate dai virus che contraiamo, non sarebbe di certo la prima volta che noi infettivologi lo vediamo. Ti auguro una pronta guarigione.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

CALCOLI BILIARI in Estate: Sintomi, Consigli contro le Coliche, prevenzione con la Dieta giusta

Con il caldo, anche per un maggior rischio di disidratazione, questi «sassolini» possono crearsi con maggiore facilità. Come evitarlo

Tra tutte le sorprendenti capacità dell'organismo, forse una delle più strane è la sua capacità di produrre **calcoli**.

I più famosi sono quelli **renali** che dipendono dalle quantità elevate di calcio e di ossalato che vengono filtrate dal sangue nelle urine.

Un'altra condizione comune è rappresentata dai **calcoli biliari** che in estate, anche per un maggior rischio di disidratazione, possono crearsi con più facilità.

I calcoli biliari: caratteristiche

Nell'80 per cento dei casi **non danno mai sintomi**. «Si formano quando i componenti della bile, prodotta dal fegato, si aggregano.

La bile è costituita prevalentemente da acqua, acidi e sali biliari, colesterolo e bilirubina, un prodotto della degradazione dei globuli rossi.

I calcoli biliari possono essere di due tipi:

- di **colesterolo solidificato**, i più frequenti, di colore giallastro/verde,
- **pigmentati** che hanno origine dalla bilirubina, sono più piccoli e più scuri», spiega **Filippo Antonini**, direttore dell'U.O. di Gastroenterologia ed Endoscopia Interventistica di Ascoli Piceno e consigliere nazionale dell'Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri.

«Nella maggior parte dei casi i calcoli biliari si riscontrano **nella colecisti, o cistifellea**, una sacca dove la bile viene raccolta per essere poi rilasciata, in maniera intelligente, in risposta all'assunzione di cibo per aiutare a scomporre i grassi.

I calcoli possono essere **di numero e dimensioni molto variabili** e possono riscontrarsi in ogni tratto dei dotti biliari, quel sistema di condotti che porta la bile all'intestino dove contribuisce alla digestione degli alimenti, soprattutto dei grassi».

La predisposizione per le donne

Esistono fattori di rischio specifici.

Le **donne**, più spesso colpite in età **fra i 30 e i 50 anni** per i **livelli più elevati di estrogeni**, hanno tre volte di più la probabilità di svilupparli rispetto agli uomini che ne soffrono soprattutto dopo i 60 anni.

Incidono anche la familiarità, le gravidanze, la dislipidemia, il diabete mellito e la terapia estrogenica.



La prevenzione

Tuttavia, non essendo possibile cambiare i propri geni, il sesso femminile o l'età, ci sono **fattori alimentari e di stile di vita** su cui puntare per ridurre il rischio.

Infatti, quando si parla di calcoli biliari l'**alimentazione** dovrebbe far parte delle strategie di prevenzione e trattamento. «Innanzitutto, **beviamo i canonici 1,5-2 litri di acqua**, compresa quella contenuta in frutta e verdura, poiché aiuta a mantenere fluida la bile», continua l'esperto.

«Per ridurre il rischio complessivo è opportuno **diminuire il livello di colesterolo**, seguendo una dieta varia che sia povera di grassi, per ridurre l'accumulo di colesterolo nella bile, e ricca di fibre, quindi con più frutta verdura, legumi, cereali integrali che aiutano a ridurre l'assorbimento del colesterolo nell'intestino.

Inoltre, è importante **evitare il sovrappeso**, ma anche un dimagrimento repentino e lunghi periodi di **digiuno** perché il fegato secerne più colesterolo nella bile e perché **la colecisti si "impigrisce"**;

se si muove meno facilita il ristagno di bile con conseguente rischio di formazione di calcoli.

Paradossalmente anche un'alimentazione a zero grassi può favorire il rischio di calcoli perché non permette alla colecisti di contrarsi in modo adeguato»

La diagnosi

Alla diagnosi si arriva grazie a specifici esami del sangue e, a seconda dei casi, si ricorre all'**ecografia addominale** che spesso evidenzia calcoli all'interno della colecisti.

«Se, invece, un calcolo fosse bloccato in un altro tratto dell'albero biliare potrebbe essere necessario eseguire una particolare risonanza magnetica o un particolare esame endoscopico», conclude l'esperto.

I rimedi contro le coliche

La conseguenza più frequente dei calcoli è la **colica biliare**.

«Un dolore nella **parte superiore destra dell'addome, con nausea o vomito**.

Una volta che i calcoli hanno causato sintomi è probabile che continuino a manifestarsi ed è indicata la **rimozione della colecisti**.

Nei pazienti più fragili in cui la chirurgia è a elevato rischio, si preferisce effettuare uno svuotamento della colecisti per via percutanea esterna o per via ecoendoscopica interna», dice Antonini.

«Il calcolo, però, potrebbe migrare e bloccarsi nelle vie biliari causando infiammazioni locali (**colangite**) o del pancreas (pancreatite) e ittero.

In questi casi può essere necessario un intervento endoscopico per la rimozione dei calcoli.

Nonostante questa pulizia è possibile che negli anni i calcoli si riformino.

Dipende dal tipo di bile che tende a trattenere una quantità di colesterolo superiore al suo limite di solubilità».

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

BORSITE DELL'ANCA, TRA I FATTORI DI RISCHIO ANCHE LA CORSA

*Movimenti ripetuti e il sovraccarico possono causare l'insorgenza di **borsite**, l'infiammazione delle borse, quelle sacche con il fluido che riduce la frizione tra le ossa e i tessuti di un'articolazione.*

Tra le sedi in cui può sorgere questo disturbo c'è l'anca.

Cosa fare in caso di borsite e come poterla prevenire?

L'abbiamo chiesto al dr **Federico Della Rocca**, capo sezione di Ortopedia dell'anca e chirurgia protesica di *Humanitas*.

Nell'anca ci sono diverse borse ma quella che più frequentemente si infiamma è la borsa che ricopre il grande trocantere, una delle porzioni del femore dove si inseriscono diversi muscoli. Questa forma di borsite si chiama **borsite trocanterica**. Il sintomo principale della borsite è un dolore acuto e intenso.

Corsa e pedalata possono sovraccaricare l'anca

A causare la borsite possono essere infezioni, condizioni di salute come l'*artrite reumatoide* o disturbi alla colonna vertebrale ma tra i suoi fattori di rischio ce ne sono alcuni legati all'attività fisica:

- *correre e pedalare sono i tipi di movimenti ripetitivi che sovraccaricano l'anca e che spesso si associano a questo disturbo.*

Anche il sovrappeso, con lo stress che arreca all'articolazione, può contribuire all'insorgenza della borsite.

In che modo chi fa running può prevenirne l'insorgenza?

«Il rinforzo muscolare e lo stretching sono molto importanti per prevenire l'insorgenza della borsite trocanterica nei soggetti che praticano **running**.

Allo stesso modo, come già evidenziato, è necessario controllare il peso per evitare un sovraccarico. Inoltre, è molto importante che l'allenamento sia progressivo e adeguato alle condizioni e alle potenzialità dello sportivo.

Un modo per assicurarsi una protezione per evitare eccessive sollecitazioni è l'utilizzo di scarpe da running con massimo ammortizzamento.

È utile anche scegliere i terreni su cui eseguire il proprio allenamento (sarà da preferire la scelta di un terreno che possa assorbire in parte i "colpi" evitando i terreni con fondo sconnesso ed instabile)».

In caso di diagnosi di borsite cosa si può fare al di là del trattamento farmacologico?

«Il paziente dovrà osservare tutti gli accorgimenti per ridurre il **sovraccarico dell'articolazione** dell'anca». «Pertanto dovrà stare a riposo (*no ad attività sportive, pesi da sollevare, salire le scale, etc.*); inoltre, in caso di sovrappeso, risulterà utile un calo ponderale per ridurre le sollecitazioni sulle articolazioni degli arti inferiori».

«Nello stesso tempo – si consiglia di eseguire *esercizi di tonificazione dei muscoli glutei* ed *esercizi di stretching* soprattutto del tensore della fascia alata, che spesso risulta contratto in questi casi. Localmente, si raccomanda l'utilizzo di ghiaccio più volte al giorno per ridurre l'infiammazione».

Quando è necessario invece l'intervento chirurgico?

«Risulta necessario qualora i trattamenti farmacologici e fisioterapici non sortiscano effetti positivi nell'arco di sei mesi dal sorgere della problematica. L'intervento è un intervento *mininvasivo in artroscopia* realizzato attraverso due piccoli accessi di 3-4 mm, che ha l'obiettivo, innanzitutto, di rimuovere la borsa infiammata e, in secondo luogo, di allungare il tendine contratto del tensore della fascia alata. L'intervento dura 30 min. e viene eseguito in *day surgery* con una sola notte di ricovero». (*Salute, 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
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Luglio
Napoli Piscinola	FT/PT	339 166 0249	15 Luglio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno

CAPRIPHARMA 2024

4-6 Ottobre la quarta edizione di CapriPharma 2024

SAVE THE DATE

**2024
CAPRI
PHARMA®**
QUARTA EDIZIONE

Capri, 4-6 ottobre 2024

GRAND HOTEL QUISISANA

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2024** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla

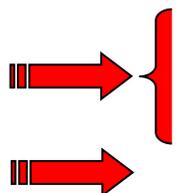
DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997
3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)



<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

© 2021 - ITWorking Srl - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinatarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.