



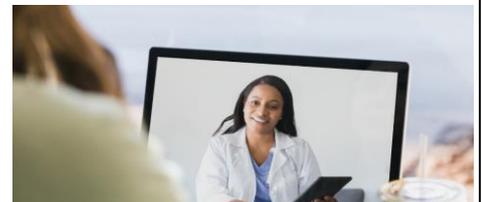
*Proverbio di oggi.....*

**A meglio parola è chella ca nun se dice**

## TELEVISITA GINECOLOGICA: COME SI SVOLGE

*La televisita ginecologica permette di fornire assistenza sanitaria diretta tramite video alle pazienti che non possono incontrare di persona il ginecologo.*

Questo tipo di tele-consulto è utile per chiarire dubbi, monitorare lo stato di salute, effettuare una prima valutazione o ottenere un secondo parere. **Ma come funziona?**



### **QUANDO PUÒ ESSERE DI AIUTO LA TELEVISITA GINECOLOGICA**

La televisita ginecologica è un colloquio individuale in cui gli specialisti incontrano le pazienti a distanza attraverso video e audio. Questo permette di offrire supporto nella gestione di determinate condizioni, problemi o disagi.

La televisita ginecologica può essere utile, per esempio, nei seguenti casi:

- **Check-in di routine**, dopo un intervento chirurgico o altre procedure mediche per monitorare il recupero.
- **Counselling contraccettivo e prescrizione di anticoncezionali**. È possibile discutere le opzioni contraccettive, inclusa la contraccezione di emergenza. In alcuni casi, una dettagliata anamnesi è sufficiente per prescrivere un contraccettivo, mentre altre volte è necessaria una visita specialistica o esami ulteriori, determinabili tramite teleconsulto.
- **Supporto per i sintomi della menopausa**.
- **Discussione dei risultati degli esami di laboratorio**.
- **Prevenzione di malattie infettive e sessualmente trasmesse**.
- **Gestione del diabete gestazionale**. Tra una visita ostetrica e l'altra, è possibile discutere la progressione del diabete gestazionale, valutando i livelli di glicemia, la dieta e la terapia in corso
- **Gestione dell'ipertensione in gravidanza**. Consente di monitorare i valori pressori e discutere eventuali nuovi sintomi tra le visite ostetriche.
- **Pianificazione di una gravidanza e cura del concepimento**. Offre consulenza per pianificare al meglio una gravidanza, suggerimenti sugli esami preconcezionali e informazioni sull'assunzione di acido folico.

**COME SI SVOLGE LA TELEVISITA GINECOLOGICA?** Utilizzando una piattaforma per videochiamate, il paziente può comunicare direttamente con il medico. È possibile inviare in formato PDF i referti degli esami effettuati, che il medico può visionare prima della televisita.

**SCIENZA E SALUTE**

# I SINTOMI DELLA LABIRINTITE

*La labirintite è un'infezione del labirinto, una struttura dell'orecchio interno il cui scopo principale è quello del mantenimento dell'equilibrio.*

Questo disturbo può colpire persone di ogni età, anche se è più frequente tra i 30 e i 60 anni, con una maggiore incidenza nella popolazione femminile.

## Quali sono i sintomi della labirintite?

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Fabrizio Costantini**, otorinolaringoiatra presso Humanitas San Pio X e l'ambulatorio Humanitas Medical Care Murat a Milano.

## LABIRINTITE: LE CAUSE

Le cause della labirintite possono essere diverse. Nella maggior parte dei casi, può dipendere da **infezioni batteriche o virali**, in altri, può comparire da un'**otite media** non trattata adeguatamente, soprattutto in individui diabetici.

Inoltre, la labirintite può essere associata a malattie autoimmuni sistemiche o all'infezione da HIV.

## QUALI SONO I SINTOMI DELLA LABIRINTITE?

Il sintomo caratteristico della labirintite sono le **vertigini** che possono compromettere significativamente le attività quotidiane, come lavorare, guidare o praticare sport.

Possono manifestarsi anche altri disturbi, tra cui:

- **dolore all'orecchio**
- **acufeni** (sibili o fischi continui)
- **stordimento**
- **nausea**
- **vomito**
- **febbre**
- **aumento della salivazione**
- **alterazioni dell'umore.**

Nella labirintite l'insorgenza dei sintomi è rapida; l'intensità è forte nei primi giorni, per poi attenuarsi gradualmente. Tuttavia, i sintomi possono ripresentarsi improvvisamente in seguito a movimenti rapidi della testa.

I sintomi della labirintite potrebbero essere confusi con sintomi di altre patologie non correlate all'orecchio.

La **diagnosi di labirintite** richiede una valutazione specialistica otorinolaringoiatrica. Gli esami diagnostici comprendono test specifici come *l'esame audiometrico per il controllo dell'udito*, la *videoculolistagmografia*, la *tomografia computerizzata (TC)* e la risonanza magnetica.

Possono essere richiesti anche esami del sangue per rilevare eventuali segni di infezione o infiammazione.

## COME CURARE LA LABIRINTITE?

Il **trattamento** della labirintite è **personalizzato** in base alle esigenze della persona e alle indicazioni dello specialista. Può prevedere l'uso di antibiotici, corticosteroidi, antistaminici, antidolorifici, oltre a esercizi e terapie per alleviare i sintomi. La maggior parte delle persone con labirintite mostra un miglioramento entro 1-3 settimane, mentre la guarigione completa è generalmente raggiunta in 1-2 mesi.

Durante gli episodi acuti, il consiglio è quello di evitare movimenti bruschi, ridurre l'uso di dispositivi elettronici con schermi retroilluminati e mantenere la testa ferma in ambienti poco illuminati per gestire meglio i sintomi. (*Salute, Humanitas*)



## SCIENZA E SALUTE

# ALOPECIA ANDROGENETICA FEMMINILE, COME CURARLA?

*L'alopecia androgenetica femminile o Female Pattern Hair loss è una condizione parafisiologica, più comune dopo la menopausa, che porta a una diffusa rarefazione dei capelli nella regione fronto-parietale del cuoio capelluto, zona sensibile agli ormoni androgeni, risparmiando le zone temporali ed occipitali.*

## Quali sono le cause e come si cura?

Approfondiamo l'argomento con il dottor **Salvatore Rini**, dermatologo tricologo di Humanitas San Pio X.

### ALOPECIA ANDROGENETICA FEMMINILE: LE CAUSE

Nel maschio e nella femmina, il **testosterone** viene prodotto dalle **gonadi** (ovaie e testicoli) e dalle **ghiandole surrenali**.

Una volta rilasciato nel circolo sanguigno, il testosterone subisce una conversione enzimatica in **diidrotestosterone** (DHT), la forma attiva più potente. Questa conversione è mediata dall'enzima 5-alfa-reduttasi. L'azione della 5-alfa-reduttasi provoca il restringimento dei follicoli piliferi e la conseguente perdita di massa dei capelli fino alla loro completa scomparsa.

Per quanto possa sembrare strano, il testosterone è di fondamentale importanza anche nella donna. **Contribuisce alla salute psicologica**, proteggendo dalla depressione, **regola positivamente la massa muscolare** ed ha un ruolo cruciale nella sfera sessuale delle donne.

Nelle persone con alopecia androgenetica, per una predisposizione genetica, l'enzima 5-alfa-reduttasi è presente in quantità elevate nelle unità pilosebacee della regione fronto-temporale del cuoio capelluto. Questo spiega la caratteristica perdita di capelli localizzata solo in alcune aree del cuoio capelluto. I follicoli piliferi subiscono una progressiva miniaturizzazione, e questa fase iniziale o intermedia è il momento in cui è possibile intervenire con l'uso di farmaci.

Spesso si tende a credere che l'alopecia androgenetica derivi da una **carenza di vitamine**, una **circolazione scorretta**, la presenza di **forfora** o addirittura l'abitudine di indossare cappelli.

In realtà, questa condizione non è correlata a questi fattori, e la completa perdita di capelli nelle donne è estremamente rara.

L'utilizzo di integratori o prodotti dermocosmetici suggeriti da persone non specializzate nel campo medico potrebbe solo ritardare l'inizio di un trattamento efficace, con conseguenze meno favorevoli sul decorso della patologia.

### ALOPECIA ANDROGENETICA FEMMINILE: QUANDO RIVOLGERSI AL DERMATOLOGO

La **calvizie** femminile non rappresenta una condizione patologica e, di conseguenza, non richiede necessariamente interventi medici se si è confortevoli con il proprio aspetto.

Tuttavia, nel caso in cui la perdita dei capelli diventi fonte di disagio estetico o psicologico, influenzando l'autostima e la qualità della vita in ambito affettivo, sociale e professionale, è consigliabile consultare uno specialista in tricologia.

Attraverso l'osservazione del cuoio capelluto e dei capelli mediante un dermatoscopio, è possibile valutare eventuali anomalie nella struttura del fusto del capello.

Inoltre, se la caduta dei capelli è accompagnata da sintomi come arrossamenti, prurito o alterazioni cutanee, è fondamentale escludere la presenza di altre patologie concomitanti. In queste circostanze, il medico potrebbe raccomandare esami del sangue o perfino una biopsia cutanea per una diagnosi accurata.

(Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ARTICOLAZIONI: dimmi come cammini e ti dirò quanti anni hai

*La salute delle articolazioni rivela come e quanto stiamo invecchiando. Ecco perché è importante preservarle con giusti esercizi e abitudini sane*

**La longevità?** Passa anche per la salute delle articolazioni, quei piccoli ingranaggi tra le ossa che consentono al corpo di compiere movimenti come afferrare, ruotare o calciare.

E proprio come un meccanismo deve essere ben oliato per funzionare senza intoppi, anche le articolazioni hanno bisogno di cure per rimanere elastiche ed efficienti. Altrimenti, movimenti che

a 20 o 30 anni possono sembrare apparentemente semplici, come chinarsi per allacciarsi le scarpe o flettere la schiena, potrebbero diventare complessi dopo i 60.

### MUOVERSI PRESERVA LE ARTICOLAZIONI

“Il nostro olio naturale è il movimento: si sente dire che chi corre molto usura le articolazioni delle ginocchia, ma, se non ci sono problematiche specifiche, un’attività fisica svolta correttamente preserva la loro salute, favorendo un sano invecchiamento.

A beneficiarne sarà l’intero organismo, perché le articolazioni sono un indicatore della nostra salute generale”, dice Luca Francini, dottore di ricerca e segretario della Federazione nazionale ordine fisioterapisti (Fnofi).

A tal punto che, secondo uno studio pubblicato nel 2024 sullo *Scandinavian journal of medicine & science in sport*, le persone con maggiore mobilità articolare tendono a vivere più a lungo. Il motivo? Un circolo vizioso: più le articolazioni si irrigidiscono, meno si è fluidi nei movimenti e maggiore può essere il dolore e il rischio di diventare sedentari oppure di cadere.

### SOLO UN ADULTO SU DUE È FISICAMENTE ATTIVO

“A intaccare la salute delle articolazioni non è tanto l’invecchiamento quanto la sedentarietà, uno dei problemi più diffusi al mondo”, spiega l’esperto. Non fa eccezione l’Italia: per l’Istituto superiore di Sanità gli adulti fisicamente attivi tra i 18 e i 69 anni sono il 48%.

Poco meno di uno su due. La quota di sedentari è maggiore tra le donne e tra chi vive solo e cresce all’aumentare dell’età: dopo gli 85 anni raggiunge il 61%.

“Le articolazioni raccontano una storia e questa storia può dirci parecchio su quello che è stato il nostro stile di vita e su come invecchieremo.

Chi fin da giovane ha praticato attività fisica, di qualsiasi tipo, crescerà con articolazioni in uno stato migliore di chi non lo ha fatto. Tuttavia, vale la regola del “meglio tardi che mai”: iniziare, seppur tardi, a svolgere degli esercizi può portare comunque benefici significativi”, sottolinea il segretario della Fnofi, la federazione che ha voluto mettere l’accento sull’importanza del movimento, strutturando una campagna di comunicazione ad hoc lanciata nel 2024.

“Non c’è un’attività fisica migliore delle altre. L’importante è avere costanza con quei 150 minuti di attività che l’Organizzazione mondiale della Sanità suggerisce di fare ogni settimana”.



## QUANDO SENTIAMO DOLORE È GIÀ TARDI

Spesso, però, si tende a ignorare la mobilità articolare, fino a quando non si presenta il dolore, che rappresenta solo la fase finale di un lungo processo, l'ultimo anello di una catena di eventi. "Se si manifesta, significa che ci sono già stati dei cambiamenti strutturali o danni anatomici, per esempio alla cartilagine", continua Francini. La prevenzione, quindi, è fondamentale e passa attraverso esercizi mirati e controlli regolari.

## QUALCHE ESERCIZIO PER CAPIRE

Una visita dal fisioterapista può aiutare a valutare lo stato di salute articolare e a definire un piano di allenamento personalizzato, in base al tempo a disposizione e alle preferenze personali, ma è possibile farsi un'idea generale anche a casa eseguendo semplici movimenti davanti allo specchio: la schiena, per esempio, dovrebbe potersi flettere di 90 gradi in avanti e 25 gradi indietro, mentre il collo dovrebbe ruotare di 80 gradi sia a destra sia a sinistra.

"A chi si accorge di forzare per raggiungere un intervallo, oppure prova dolore durante l'esecuzione del test, suggerisco di consultare un fisioterapista che potrà suggerire approfondimenti specialistici. Ma non è detto – avverte l'esperto – che ci sia un problema: ciascuno ha la propria conformazione e mobilità, ci sono persone semplicemente più rigide di altre senza per questo avere qualche patologia".

## LA GIUSTA ALIMENTAZIONE

Oltre all'esercizio fisico, anche la dieta gioca un ruolo importante.

"Tra i nutrienti chiave ci sono il collagene e gli aminoacidi necessari a costruirlo come la glucosamina, la glicina e la prolina", interviene Raffaella Canello, specialista in Scienza dell'alimentazione dell'Irccs Istituto Auxologico Italiano di Milano.

### Dove li troviamo?

"I derivati animali che contengono tessuto connettivo, come la pelle del pollo, oppure gli ossi con cui si prepara il brodo di carne, e tutti i tagli un po' elastici, come i nervetti o le cotiche di maiale che si utilizzano per le zuppe, sono fonti naturali di collagene. Questo si trova anche nei molluschi e nei piccoli pesci che si mangiano interi, perché squame e lisce ne sono ricche. Gli aminoacidi, invece, sono contenuti nel bianco d'uovo e in latte, yogurt, formaggi".

## QUANDO SERVONO GLI INTEGRATORI

Una dieta bilanciata non necessita di supplementazione, perciò la ricca offerta di integratori per le articolazioni si rivolge più che altro a persone che seguono un'alimentazione vegana oppure può essere utile invecchiando, quando «si riduce la capacità dell'organismo di sintetizzare il collagene», riprende la nutrizionista.

"È il motivo per cui gli integratori contengono anche molecole antiossidanti che contrastano l'infiammazione, la quale favorisce la sua degradazione, come la **vitamina C, la curcuma e gli acidi grassi omega 3**".

La conferma proviene anche da un'ingente revisione di studi pubblicata sulla rivista scientifica *Amino Acids* nel 2021: l'integrazione di collagene, in combinazione con l'esercizio fisico, può essere utile per la gestione di disturbi degenerativi delle ossa e delle articolazioni perché in grado di migliorarne la mobilità e ridurre l'eventuale dolore.

(Salute, La Repubblica)

# 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	FT/PT	333 100 4446	21 Febbraio
Licola	FT/PT	334 703 5964	10 Febbraio
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	335 818 7336	10 Febbraio
Napoli Miano (Parafarmacia)	FT/PT	340 300 3405	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	327 938 4821	10 Febbraio
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 Gennaio

## ORDINE: serata monotematica

# La nuova strategia per la gestione dell'influenza

**24 febbraio 2025 • h.21:00**

**Ordine dei Farmacisti di Napoli**

Via Toledo 156

**Relatore:**

**Prof. Bruno Trimarco**

*Professore emerito di malattie  
dell'apparato cardiovascolare*

*Università degli studi di Napoli Federico II*



ORDINE DEI FARMACISTI  
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

# ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

## Giornate geriatriche di prevenzione

L’Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**. L’obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



**"ELDERCARE"**  
Giornate geriatriche di prevenzione  
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

<b>12 ottobre</b>	<i>Farmacia S. Caterina</i>	<b>Caivano</b>	<b>1 Marzo</b>	<i>Farmacia Elifani</i>	<b>Meta</b>
<b>19 ottobre</b>	<i>Farmacia Cirino</i>	<b>Mugnano</b>	<b>8 Marzo</b>	<i>Farmacia Cifariello</i>	<b>Napoli</b>
<b>9 novembre</b>	<i>Farmacia Morrica</i>	<b>Marano</b>	<b>15 Marzo</b>	<i>Farmacia Visconti</i>	<b>Nola</b>
<b>16 novembre</b>	<i>Farmacia del Corso</i>	<b>Frattamaggiore</b>	<b>22 Marzo</b>	<i>Farmacia La Flora</i>	<b>Casalnuovo</b>
<b>23 novembre</b>	<i>Farmacia Procaccini</i>	<b>Napoli</b>	<b>29 Marzo</b>	<i>Farmacia Cannone</i>	<b>Napoli</b>
<b>30 novembre</b>	<i>Farmacia Associate</i>	<b>Afragola</b>	<b>5 Aprile</b>	<i>Farmacia Nocerino</i>	<b>Carbonara</b>
<b>7 Dicembre</b>	<i>Farmacia Guacci</i>	<b>Castellammare</b>	<b>12 Aprile</b>	<i>Farmacia dello Iacovo</i>	<b>Napoli</b>
<b>14 Dicembre</b>	<i>Farmacia Improta</i>	<b>Villaricca</b>	<b>3 Maggio</b>	<i>Farmacia Terranova</i>	<b>Napoli</b>
<b>21 Dicembre</b>	<i>Farmacia Zaccariello</i>	<b>Pozzuoli</b>	<b>10 Maggio</b>	<i>Farmacia Brignola</i>	<b>Giugliano</b>
<b>11 Gennaio 25</b>	<i>Farmacia Pezzullo</i>	<b>Qualiano</b>	<b>17 Maggio</b>	<i>Farmacia Iorio</i>	<b>Napoli</b>
<b>18 Gennaio</b>	<i>Farmacia Stabile</i>	<b>Napoli</b>	<b>24 Maggio</b>	<i>Farmacia Salvati</i>	<b>Napoli</b>
<b>25 Gennaio</b>	<i>Farmacia Palagiano</i>	<b>S. Agnello</b>	<b>31 Maggio</b>	<i>Farmacia Verdi</i>	<b>Giugliano</b>
<b>1 Febbraio</b>	<i>Farmacia Cantone</i>	<b>Arzano</b>	<b>7 Giugno</b>	<i>Farmacia Di Maggio</i>	<b>S. Antonio</b>
<b>8 Febbraio</b>	<i>Farmacia Maluvia</i>	<b>Pozzuoli</b>	<b>14 Giugno</b>	<i>Farmacia Cozzolino</i>	<b>Casoria</b>
<b>15 Febbraio</b>	<i>Farmacia Carraturo</i>	<b>Napoli</b>	<b>21 Giugno</b>	<i>Farmacia Cozzolino</i>	<b>Ercolano</b>
<b>22 Febbraio</b>	<i>Farmacia Petrone</i>	<b>Napoli</b>			