



Proverbio di oggi.....

Dicette don Leone: 'O vecchio s' add' accidere quann' è ancora guaglione'

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

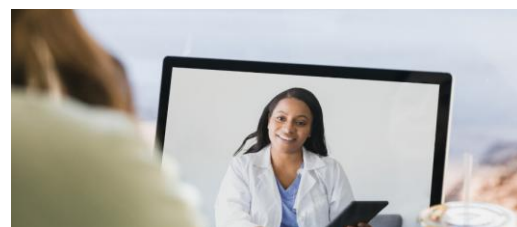
QUANDO PUÒ ESSERE DI AIUTO LA TELEVISITA GINECOLOGICA

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

SPORT: le app di fitness possono demotivare?

Le app di fitness troppo "esigenti" rischiano di disincentivare dall'esercizio fisico. Un effetto opposto rispetto a quello desiderato.

Un istruttore troppo esigente rischia di far passare la voglia di allenarsi.

Un effetto analogo potrebbero averlo le app di fitness eccessivamente rigide sugli utenti che le hanno scaricate.

Secondo uno studio pubblicato sul *British Journal of Health Psychology*, gli utenti di alcune popolari **app di fitness** e per il conteggio delle calorie finiscono per provare vergogna, delusione e demotivazione davanti a obiettivi di forma fisica irrealistici e alle richieste di registrare i cibi ingeriti.

Questi sentimenti negativi rischiano di allontanare il desiderio di fare sport, o di spingere ad allenarsi per i motivi sbagliati.

Un gruppo di scienziati dell'University College London e della Loughborough University (Regno Unito) ha analizzato oltre 58.800 post su Twitter (che quando è stato condotto lo studio non era ancora diventato X) relativi a **5 popolari app di fitness**.

Con l'intelligenza artificiale i ricercatori hanno selezionato circa 13.800 post contenenti **espressioni negative**, che hanno poi raggruppato per affinità tematica.

Come un termometro dell'umore degli utenti, i post hanno fatto emergere un senso di **imbarazzo** provato per le richieste delle app di registrare i cibi poco sani mangiati nella giornata, **irritazione** per l'invito ad astenersi dai dolci, **delusione** per non avere raggiunto obiettivi di fitness poco realistici fissati dagli algoritmi.

Alcuni utenti lamentavano la frustrazione per **conteggi di calorie troppo complessi o non personalizzabili**, che perdevano facilmente i dati o non permettevano - per esempio - di specificare se si stava allattando o se si stavano compiendo altre attività che portano a un grande dispendio energetico. In generale, era palpabile la sensazione di **inadeguatezza** rispetto a standard troppo rigidi.

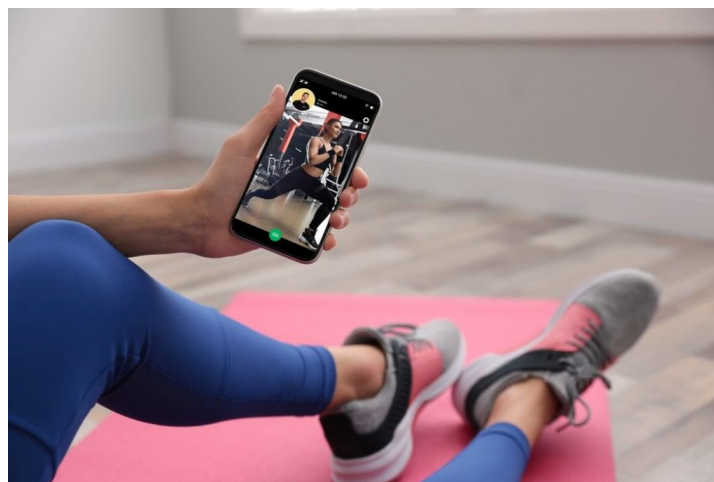
«L'automonitoraggio e la pianificazione delle azioni sono potenti tecniche di cambiamento comportamentale. Ma ne abusiamo. Dobbiamo imparare a **essere più gentili con noi stessi**», spiega Paulina Bondaronek, psicologa ed esperta di salute digitale che ha coordinato lo studio.

Il rischio è che quest'onda di sensazioni negative finisca per minare la motivazione e il **piacere intrinseco del fare esercizio fisico** (magari in compagnia, e non da soli davanti a uno schermo). E che invece ci si riduca a fare sport perché spinti dal senso di colpa, o per il desiderio puro di bruciare calorie.

È noto da precedenti ricerche che sentirsi in colpa o poco bene con se stessi non promuove cambiamenti positivi a lungo termine.

Occorre quindi, suggeriscono gli autori, rendere gli obiettivi delle fitness app meno rigidi e **più focalizzati sul benessere individuale complessivo**.

Anche perché, gli obiettivi di perdita di peso suggeriti non sono formulati in base a linee guida scientificamente approvate, ma sul peso ideale desiderato dagli utenti. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Pap test, HPV test e tampone vaginale: a cosa servono?

Test diagnostici come il pap test, l'HPV test e il tampone vaginale rivestono un ruolo fondamentale nella diagnosi precoce e nella prevenzione delle patologie legate all'apparato riproduttivo femminile.

A cosa servono nello specifico questi esami e come funzionano?

Ne parliamo con la dott.ssa **R. Lauletta**, ginecologa presso Humanitas Mater Domini e l'ambulatorio Humanitas Medical Care di Varese.

Pap test: come si fa e a cosa serve

Il **pap test** è il principale strumento di prevenzione per il tumore del collo dell'utero, particolarmente raccomandato come test di screening nella popolazione femminile di età compresa tra i 25 e i 33 anni, con cadenza triennale. La capillare diffusione della vaccinazione contro il papilloma virus ha spostato il target di età per l'esecuzione del primo pap test, per chi ha completato il ciclo vaccinale, a 30 anni.

Questo esame permette di individuare alterazioni cellulari precoci legate all'infezione da papilloma virus umano (HPV), responsabile della maggior parte dei tumori cervicali (circa il 75-80%).

Esistono due metodologie principali per effettuare il **pap test**:

Metodo tradizionale Una spatola viene utilizzata per raccogliere cellule dalla superficie del collo dell'utero. Successivamente, uno spazzolino (*cytobrush*) preleva cellule dal canale cervicale. Il materiale raccolto viene strisciato su un vetrino e fissato per l'analisi di laboratorio.

Metodo in soluzione liquida

Le cellule prelevate con la spatola e il **cytobrush** vengono immerse in una soluzione fissativa contenuta in un flaconcino. In laboratorio, questo campione viene analizzato per identificare eventuali anomalie cellulari.

HPV test: come si fa e a cosa serve L'**HPV test** è attualmente considerato il test di screening primario nella popolazione femminile tra i 34 e i 64 anni, da effettuare con una frequenza quinquennale. Questo esame consente di individuare precocemente i ceppi di papilloma virus umano (HPV) a medio e alto rischio, associati al possibile sviluppo di tumore del collo dell'utero, garantendo un intervento tempestivo nelle persone esposte al rischio. Simile al pap test, l'HPV test prevede il prelievo di un campione di cellule dal collo dell'utero, che viene successivamente analizzato in laboratorio per la ricerca di specifici ceppi virali. Quando utilizzati insieme, il pap test e l'HPV test aumentano l'accuratezza della diagnosi precoce delle alterazioni precancerose.

Quando fare il tampone vaginale

I tamponi vaginali ed endocervicali rappresentano esami utili per la diagnosi di infezioni vaginali e cervicali. Sono indicati in presenza di sintomi quali:

- *bruciore o prurito intimo*
- *perdite vaginali anomale o con tracce di sangue*
- *dolore durante o dopo i rapporti sessuali.*

Inoltre, vengono raccomandati nei casi in cui si sospettino **malattie sessualmente trasmesse (MST)**, soprattutto in presenza di comportamenti a rischio.

Durante l'esame, un piccolo bastoncino sterile simile a un **cotton-fioc** viene utilizzato per prelevare campioni di cellule e secrezioni dalla vagina e/o dalla cervice uterina. Il materiale raccolto viene poi inviato in laboratorio per identificare eventuali infezioni batteriche, virali o micotiche. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**INFARTO: I SINTOMI E COME SI PREVIENE**

Si parla di infarto del miocardio quando si verifica una necrosi di una parte del tessuto cardiaco, causata dall'ostruzione di una delle arterie coronariche responsabili di fornire sangue ossigenato al cuore.

Questa ostruzione, che può essere parziale o totale, è spesso il risultato di un accumulo di grasso, colesterolo o altre sostanze che formano una placca all'interno delle arterie (aterosclerosi). Quando questa placca si rompe, può causare la formazione di un coagulo che interrompe il flusso di sangue, provocando la morte del tessuto (necrosi).



Ci sono segnali a cui prestare attenzione e come si previene l'infarto?

Ne parliamo con il professor **Giulio Stefanini**, cardiologo dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

INFARTO DEL MIOCARDIO: I SINTOMI PIÙ COMUNI

La sintomatologia associata all'infarto del miocardio può variare notevolmente da persona a persona.

Non tutti i pazienti manifestano gli stessi sintomi, né li percepiscono con la stessa intensità. In alcuni casi, l'infarto può essere **asintomatico**, mentre in altri casi il primo segno può essere un **arresto cardiaco improvviso**. La manifestazione più tipica dell'infarto è una sensazione di peso o dolore al petto che dura più di dieci minuti. Questo dolore può estendersi dal petto a uno o entrambi i bracci e può irradiarsi al collo, alla mascella e alla schiena. Inoltre, il dolore toracico può essere accompagnato da nausea, bruciore di stomaco o dolore addominale, difficoltà respiratorie, sensazione di stanchezza, sudorazione fredda, stordimento o vertigini.

INFARTO DEL MIOCARDIO: QUALI SONO LE PERSONE PIÙ A RISCHIO?

Alcuni fattori di rischio per l'aterosclerosi e l'infarto possono essere distinti in modificabili e non modificabili.

Tra i **fattori non modificabili** vi sono

- **l'età avanzata**,
- il **sex** (con un rischio maggiore nei maschi in età giovanile e matura, ma uguale nei due sessi dopo la menopausa femminile)
- la **familiarità** (presenza di casi di infarto in famiglia, soprattutto se verificatisi dopo i 55 anni negli uomini e i 65 nelle donne).

Tra i **fattori modificabili** rientrano

- **il fumo, l'ipertensione arteriosa** (che danneggia le arterie),
- **livelli elevati di colesterolo LDL** (il cosiddetto colesterolo "cattivo" che restringe le arterie)
- **trigliceridi**,
- **il diabete** (eccesso di glucosio nel sangue che danneggia le arterie e favorisce l'aterosclerosi),
- **l'obesità** (associata ad alti livelli di colesterolo e trigliceridi, ipertensione e diabete),
- la **sindrome metabolica** (che comprende obesità, diabete e ipertensione),
- la **sedentarietà** (mancanza di attività fisica che contribuisce ad aumentare i livelli di colesterolo e il rischio di aumento di peso),
- lo **stress e l'uso di sostanze stupefacenti**.

COME AVVIENE LA DIAGNOSI DI INFARTO DEL MIOCARDIO?

In genere, la diagnosi di infarto si basa sui sintomi riportati dal paziente.

Tuttavia, l'esecuzione di un **elettrocardiogramma** (ECG), che registra l'attività elettrica del cuore, è fondamentale per confermare o escludere l'infarto, poiché il muscolo cardiaco danneggiato presenta un'alterazione nella conduzione degli impulsi elettrici.

Inoltre, tramite gli **esami del sangue**, si possono verificare

- i livelli degli **enzimi cardiaci**, sostanze rilasciate nel sangue dalle cellule del muscolo cardiaco che hanno subito necrosi.

A volte può essere utile eseguire un ecocardiogramma, un esame che utilizza ultrasuoni per visualizzare il cuore nelle sue dimensioni, forma e movimento, offrendo ulteriori informazioni diagnostiche.

INFARTO: SI PUÒ PREVENIRE?

Sebbene non sia possibile evitare completamente un evento come l'infarto, è possibile **ridurre i fattori di rischio** correlati, intervenendo in particolare su quelli modificabili e quindi prestando attenzione al proprio stile di vita.

Se necessaria, la terapia medica potrebbe servire per controllare i fattori di rischio come

- ***l'ipertensione arteriosa***
- ***l'ipercolesterolemia***.

L'**alimentazione** dovrebbe essere varia ed equilibrata, che prediliga cereali integrali, legumi, frutta e verdura, e riduca il consumo di grassi saturi e colesterolo (presenti, ad esempio, nel burro e nelle carni rosse), preferendo invece olio extravergine di oliva, pesce e carni bianche.

È importante anche svolgere regolarmente **attività fisica aerobica**, come correre, camminare a passo sostenuto, nuotare o andare in bicicletta, per almeno tre volte alla settimana per 45 minuti, per mantenere il peso corporeo nella norma, migliorare la capacità del cuore di pompare il sangue e tenere sotto controllo la pressione arteriosa.

- **Evitare il fumo è essenziale per il benessere cardiovascolare e in generale per la salute.**

Lo **stress** può influenzare la salute del cuore poiché può aumentare la pressione arteriosa.

Una condizione continua di stress, infatti, è associata ad un aumento dei valori della pressione che sono correlati al rischio cardiovascolare.

Inoltre può avere un impatto sulle placche aterosclerotiche nelle arterie coronarie, aumentando il rischio di rottura e favorendo così un evento come l'infarto.

Mantenere sotto controllo la pressione arteriosa può aiutare a monitorare la situazione, poiché lo stress può causare un aumento della pressione.

(Salute, Humanitas)

alcuni sintomi comuni dell'infarto



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
Giugliano	FT/PT	farmacialombardo@gmail.com	29 Ottobre
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 586 3690	29 Ottobre
Napoli Soccavo	FT/PT	335 814 5405	21 Ottobre
Quarto	FT/PT	333 634 0521	21 Ottobre
Ottaviano	FT/PT	335 150 7290	21 Ottobre
Somma vesuviana	FT/PT	349 775 5820	15 Ottobre
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca@gmail.com	15 Ottobre
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	15 Ottobre
Napoli Porta Capuana	FT/PT	339 659 0618	2 Ottobre
Napoli Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	2 Ottobre
Napoli	FT/PT	338 636 1309	18 Settembre
Marano	FT/PT	335 778 0088	18 Settembre
Napoli Posillipo	FT/PT	338 268 9601	18 Settembre
Napoli	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	11 Settembre

CONCERTO DI NATALE, CADUCEO D'ORO 2025, MEDAGLIE di BENEMERENZA alla PROFESSIONE e GIURAMENTO di GALENO: Lunedì 15 Dicembre

*Concerto di Natale e Medaglie alla Professione - Lunedì 15 Dicembre ore 19.30 – Teatro di San Carlo, Napoli – **I Colleghi tutti sono invitati a partecipare***



**Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli**



**MEDAGLIE alla
PROFESSIONE**
Cerimonia di Consegna

*Lunedì 15 Dicembre 2025 - ore 19,30
Teatro di San Carlo - Napoli*

Come Partecipare

**Ritirare il biglietto presso gli Uffici
dell'Ordine a partire dal 13 Novembre**