



Proverbio di oggi.....

Tutt'o llassato è perduto. Tutto ciò che si lascia è perso....

TELEVISITA GINECOLOGICA: COME SI SVOLGE

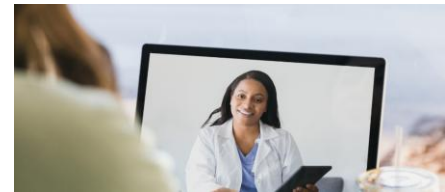
La tele visita ginecologica permette di fornire assistenza sanitaria diretta tramite video alle pazienti che non possono incontrare di persona il ginecologo.

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 tele visita 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 tele visita 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 tele visita.

PREVENZIONE E SALUTE

VENTILATORE: perché andrebbe spento se fa troppo caldo (e qual è la temperatura limite)?

Il ventilatore smette di dare sollievo se le temperature esterne sono eccessive: ma la soglia critica cambia in base a umidità, età e altri fattori.

Nelle giornate in cui l'unica cosa che vorremmo fare è dormire abbracciati al ventilatore, potrebbe avervi colpito una, tra le tante raccomandazioni contro i colpi di calore: quando le temperature sono davvero eccessive, il **ventilatore rischia di fare più male che bene**, e andrebbe tenuto spento.

È davvero così?

E qual è il limite di temperatura oltre la quale il ventilatore cessa di essere utile?

L'EFFETTO "FORNO VENTILATO"

Intanto, sì, è vero: poiché il ventilatore non raffredda la temperatura della stanza, ma si limita a spostare l'aria, se questa è più calda rispetto alla temperatura corporea **si rischia che ci soffi aria calda sulla pelle**, con un effetto simile a quanto apriamo il forno ventilato per controllare la cottura di una torta.

Su quale sia la soglia limite di temperatura in cui il ventilatore inizia a sortire l'effetto opposto di quello desiderato c'è però un maggiore grado di incertezza, e non c'è per forza una risposta semplice.

IL PARAMETRO DI RIFERIMENTO? LA TEMPERATURA CORPOREA

La temperatura della nostra pelle all'ombra è in genere compresa tra i 35 e i 37 °C.

Se la temperatura dell'aria è inferiore alla nostra, il calore si trasferisce dal nostro corpo all'esterno; se è più elevata, siamo noi ad acquisire calore.

Il ventilatore acceso **accelera questo processo**, qualunque sia la sua direzione: ecco perché molti esperti considerano i 35 °C la soglia oltre la quale il ventilatore non è più di aiuto. Per l'OMS l'asticella è un po' più alta, a 40 °C.

Questo calcolo teorico non tiene però in considerazione il **ruolo della sudorazione**, il processo fisiologico che il corpo sfrutta per mantenere la temperatura corporea costante.

Se l'aria esterna è molto secca, per esempio con un'umidità inferiore al 15%, e le temperature esterne estremamente elevate, per esempio 45 °C, il sudore che produciamo per raffreddarci **evapora appena viene prodotto**, e un ventilatore non può migliorare la situazione, anzi:

- non fa che **trasferire aria calda sulla pelle**.

Se invece l'umidità aumenta, l'evaporazione del nostro sudore rallenta perché l'aria esterna è già satura di acqua. Sudiamo molto di più di quanto riusciamo ad "asciugarci": in questo caso, **il ventilatore dà un po' di sollievo**, perché favorisce l'evaporazione.

Per esempio, a 38 °C con un'umidità del 60%, un ventilatore può ancora aiutare. Ma se l'umidità aumenta, l'evaporazione del sudore rallenta fino a un punto in cui il ventilatore non serve più.

LA QUESTIONE ETÀ

Mano a mano che si invecchia, la temperatura corporea diminuisce e **si impiega più tempo a produrre sudore**. Perciò, i ventilatori iniziano a riscaldare anziché rinfrescare a **temperature inferiori** rispetto a quelle di riferimento per i più giovani. In questo caso è più utile cercare di raffreddare la temperatura corporea **con abiti bagnati** o recarsi in un luogo chiuso più fresco di casa propria.

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

SOLE: PERCHÉ PROTEGGERE LA PELLE CON LA CREMA SOLARE È FONDAMENTALE

L'esposizione ai raggi del sole può essere benefica per una serie di fattori, dalla sintesi della vitamina D all'aumento della serotonina che regola il tono dell'umore e il ciclo sonno-veglia.

Tuttavia, i **raggi UVA**, che comportano l'invecchiamento cutaneo, e i **raggi UVB**, che provocano le scottature, sono importanti fattori di rischio per le patologie della pelle, alcune molto gravi, come il **melanoma**.

Per questo motivo proteggere la pelle dai raggi solari è sempre importante, in particolare nelle stagioni più calde, quando l'intensità della luce solare è maggiore.

Il principale strumento che abbiamo a disposizione per la protezione della pelle, oltre ad alcune accortezze come proteggersi con cappelli e vestiti coprenti e non uscire nelle ore in cui i raggi del sole sono più intensi, è l'uso corretto della crema solare.

Ne parliamo con il professor **Marco Ardigo**, Capo Sezione di Dermatologia Oncologica presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

I RISCHI DEL SOLE PER LA PELLE

I rischi di un'esposizione eccessiva al sole possono manifestarsi sia a breve sia a lungo termine. A breve termine, si possono verificare **scottature** (eritema solare) e **ustioni**, caratterizzate da arrossamento della pelle, prurito, desquamazione, oltre a dolore, edema e forte infiammazione.

A lungo termine, un'esposizione continua e scorretta ai raggi solari può comportare problemi più importanti. Oltre all'**invecchiamento precoce della cute**, infatti, esposizione continuativa e senza protezione al sole e scottature ripetute in giovane età, sono un fattore di rischio conclamato per l'insorgenza di melanoma.

Il melanoma è un tumore particolarmente aggressivo che colpisce i melanociti, le cellule della pelle responsabili della produzione di **melanina**, il pigmento che dà colore alla pelle.

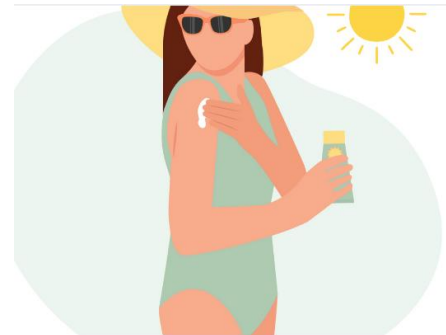
L'eccessiva e **scorretta esposizione** ai raggi solari, in particolare durante l'infanzia, è il principale fattore di rischio di insorgenza di melanoma, quindi la protezione della pelle è particolarmente importante dal punto di vista della prevenzione.

Altri fattori associati allo sviluppo di melanoma sono: predisposizione familiare, fototipo basso e presenza di un numero elevato di nei.

Anche le persone con fototipo scuro o con pochi nei devono prestare attenzione all'eccessiva esposizione al sole, perché l'abbronzatura e le scottature aumentano comunque il rischio di insorgenza di **tumori cutanei**.

Altri tumori maligni della pelle, meno aggressivi rispetto al melanoma ma il cui rischio di insorgenza aumenta in relazione all'esposizione ai raggi solari, sono gli **epiteliomi squamocellulari** e i **basaliomi** o tumori basocellulari. I basaliomi sono i tumori della pelle più comuni, interessano soprattutto le persone che per lavoro passano la maggior parte del tempo all'aperto sotto il sole, e sono tumori a crescita localizzata e lenta, che vengono quindi in genere individuati e trattati a uno stadio ancora precoce.

Anche i tumori squamocellulari sono più frequenti rispetto ai melanomi, con un'incidenza circa tre volte superiore, ma presentano un'aggressività minore.



COME SCEGLIERE LA CREMA SOLARE

In generale si dovrebbe evitare l'esposizione ai raggi solari nelle **ore centrali della giornata**, tra le 12 e le 16, ed è opportuno **utilizzare occhiali da sole con filtro UV, cappello e vestiti in tessuti fotoprotettivi e mantenersi sempre idratati**. Oltre a questi accorgimenti è però fondamentale utilizzare sempre una **protezione solare** adeguata.

Per scegliere la crema solare bisogna più adatta è importante controllare l'**SPF (Fattore di Protezione Solare)** riportato sulla confezione, che deve essere 50+:

- ***più l'SPF è alto, infatti, maggiore è la protezione dai raggi UV.***

La scelta del livello di SPF si basa anche sul tempo che la pelle impiega ad abbronzarsi con l'utilizzo della crema. Un SPF alto aiuta anche l'abbronzatura, che è più duratura e sana, senza compromettere la colorazione della pelle.

Infine, è consigliabile verificare che la crema offra protezione sia contro i raggi UVA sia contro i raggi UVB, preferendo prodotti che garantiscono una protezione completa.

OGNI QUANTO VA MESSA LA CREMA SOLARE?

Bisognerebbe **usarla sempre**, non solo, quindi, quando si prende il sole nei giorni di vacanza, ma anche in città (sono in commercio anche creme idratanti con SPF incorporato).

Si raccomanda di **applicarla più volte al giorno**, ogni 2-3 ore: la crema solare che si usa, infatti, è generalmente inferiore alla quantità di cui la cute avrebbe bisogno (e anche per questo, quindi, è più utile usare una crema a SPF alto).

L'azione protettiva della crema solare può essere ridotta dalla sudorazione e dall'esposizione all'acqua, come quella del mare o della piscina.

Tuttavia, sul mercato sono disponibili creme solari resistenti all'acqua, specificamente formulate per mantenere l'efficacia anche in queste condizioni.

La crema solare va messa durante tutto il periodo di esposizione al sole, anche se la pelle è già abbronzata. L'abbronzatura stessa rappresenta infatti un segnale di danno alla pelle, poiché la pigmentazione aumenta in risposta ai danni causati dai raggi ultravioletti.

Per questo motivo è importante applicare la fotoprotezione anche quando si è già abbronzati, senza trascurare quegli effetti che non sono visibili (invecchiamento precoce e rischio di danni cellulari) come può esserlo invece un eritema.

Inoltre, sebbene le nuvole possano filtrare parzialmente le radiazioni ultraviolette, è comunque importante applicare la crema solare **anche in giornate nuvolose**. Infatti, anche in assenza di calore percepito, le radiazioni UV sono presenti e possono danneggiare la pelle.

CREMA SOLARE E ABBRONZATURA

Come abbiamo detto, l'abbronzatura è espressione di un danno cutaneo.

Con la crema solare **la pelle si abbronzava lo stesso e in maniera più stabile**, perché la pelle si desquama in tempi più lunghi e quindi l'abbronzatura persiste per più tempo.

È importante sottolineare, comunque, che l'abbronzatura non dovrebbe essere considerata un obiettivo, ma piuttosto un risultato di un'esposizione al sole gestita con attenzione.

In conclusione, tutti devono usare la crema solare, indipendentemente dall'età. Il sole fa bene, non apporta solo danni, ma proteggersi è importante, perché un'esposizione eccessiva ai raggi solari può aumentare il rischio di sviluppare tumori cutanei.

SI PUÒ USARE LA CREMA SOLARE DELL'ANNO PRIMA?

È importante non utilizzare creme scadute o non scadute ma aperte dall'anno prima perché perdono in efficacia e non proteggono adeguatamente la pelle.

Si tratta di prodotti complessi che nel tempo possono subire fenomeni di degenerazione, compromettendone le proprietà. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LE ONDATE DI CALORE INFLUENZANO FORTEMENTE LA DIFFUSIONE DI PARASSITI

Durata e intensità delle ondate di calore alterano la quantità di parassiti presenti nell'ospite e hanno effetto su come si diffondono le infezioni.

Le **ondate di calore** sono estremi climatici che fanno notizia per la scia di malori e di morti precoci che innescano nei più vulnerabili. Ma i loro effetti dannosi sulla salute non si fermano qui.

Uno studio pubblicato su *PLOS Climate* analizza in che modo la differenza tra le temperature medie standard e i picchi di calore in eccesso influenza la distribuzione e la pervasività dei parassiti.

Il risultato? **Le ondate di calore possono alterare la carica parassitaria**, cioè la quantità di parassiti presente in un ospite - anche di 13 volte. Influenzando fortemente la diffusione delle infezioni.

Oltre il global warming. Ondate di calore e parassiti

Molte ricerche hanno già analizzato l'effetto del riscaldamento globale sulla diffusione di zoonosi, cioè le malattie causate da patogeni trasmessi dagli animali all'uomo.

Meno conosciuto è l'effetto delle ondate di calore improvvise, che però stanno aumentando in frequenza e in intensità.

Un gruppo di scienziati del Trinity College di Dublino ha studiato in laboratorio come un modello animale di parassitosi si comportava in presenza di ondate di calore simulate di diverse durate e intensità.

Pulci d'acqua (*Daphnia magna*) infestate con il patogeno *Ordospora colligata* (uno sgradito ospite del loro intestino) sono state sottoposte a ondate di calore sopraggiunte in momenti diversi - sia per temperatura media iniziale sia per fase dell'infestazione dell'ospite da parte del patogeno.

I ricercatori hanno potuto così osservare che le condizioni di temperatura "di base" interagiscono con il picco anomalo di temperatura in modo complesso, influenzando a loro volta la suscettibilità dell'ospite al parassita. Per esempio, **perché alterano i suoi comportamenti, o la risposta del suo sistema immunitario.**

Ondate di calore: un ruolo inaspettato nella diffusione di malattie

Rispetto ad altri tipi di estremi climatici, come le ondate di freddo, le ondate di calore possono alterare la carica parassitaria, cioè la quantità di parassiti presenti all'interno dell'ospite, fino a 13 volte, favorendo la diffusione delle infezioni. Lo studio sottolinea la necessità di **una migliore comprensione di come le ondate di calore** nello specifico (scorporate dai cambiamenti climatici più in generale) **alterano le dinamiche di diffusione delle malattie.** E non solo delle parassitosi:

gli autori della ricerca ricordano che altri studi hanno suggerito che il 70% dei casi di covid nell'estate del 2022 avrebbe potuto essere evitato, se quel periodo non fosse stato caratterizzato da ondate di calore.

(Salute, Focus)



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 Vomero	FT/PT	333 630 5675	18 Giugno
Varcaturò	FT/PT	farmaciasanluca46@gmail.com	05 Giugno
Casalnuovo	FT/PT	349 634 4734	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 302 7917	05 Giugno
Napoli	FT/PT	farmacia.carughisrl@gmail.com	05 Giugno
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	05 Giugno
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 934 7761	05 Giugno
Napoli	FT/PT	338 772 6303	05 Giugno
Napoli	FT/PT	339 497 2645	19 Maggio
Portici	FT/PT	338 832 1047	19 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	347 605 3939	19 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	338 260 6974	11 Maggio
Volla	FT/PT	334 338 7634	11 Maggio
Napoli Bagnoli	FT/PT	335 597 9007	4 Maggio
Napoli Piscinola	FT/PT	335 541 4824	4 Maggio

ORDINE: Assemblea Ordinaria Martedì 30 Giugno 2026

E' convocata l'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo.

Il giorno **30 Giugno 2026 alle ore 21.00** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine sita in - Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno:

- 1 – Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2025;**
 - 2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2025;**
 - 3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2026;**
 - 4 – Relazione del Presidente;**
 - 5 – Varie ed Eventuali.**
-

ORDINE: III° Edizione progetto ELDERCARE 2026

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la III 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**.

Di seguito il calendario

6 Febbraio	<i>Farmacia la Montagna</i>	Acerra	8 Maggio	<i>Farmacia Procaccini</i>	Napoli
13 Febbraio	<i>Farmacia De Angelisi</i>	Napoli Miano	15 Maggio	<i>Farmacia Cirino</i>	Napoli
20 Febbraio	<i>Farmacia Florio</i>	Napoli Vomero	22 Maggio	<i>Farmacia Dello Iacovo</i>	Napoli Ponticelli
27 Febbraio	<i>Farmacia Monaco</i>	Napoli Ponticelli	29 Maggio	<i>Farmacia Visconti</i>	Nola
6 Marzo	<i>Farmacia delle Grazie</i>	Giugliano	5 Giugno	<i>Farmacia Elifani</i>	Meta di Sorrento
13 Marzo	<i>Farmacia Pezzullo</i>	Qualiano	12 Giugno	<i>Farmacia Verdi</i>	Giugliano
20 Marzo	<i>Farmacia Comunale</i>	Bacoli	19 Giugno	<i>Farmacia Morrica</i>	Marano
27 Marzo	<i>Farmacia Maggiore</i>	Napoli	26 Giugno	<i>Farmacia Associate</i>	Afragola
10 Aprile	<i>Farmacia Lauri</i>	S. Gennaro Vesuviano	3 Luglio	<i>Farmacia Romano</i>	Casalnuovo
17 Aprile	<i>Farmacia Maluvia</i>	Pozzuoli	10 Luglio	<i>Farmacia Cifariello</i>	Napoli
24 Aprile	<i>Farmacia Aionfarma</i>	S. Antonio Abate			



PREVENZIONE IN FARMACIA

Evento gratuito

Promosso dall'Ordine dei Farmacisti in collaborazione con Eldercare



A CHI È DEDICATO

- **Persone over 60**
- **Persone con lievi disturbi cognitivi**



PRESTAZIONI DISPONIBILI

- ✓ **Visita geriatrica**
- ✓ **ECG**
- ✓ **Ecocolordoppler TSA**
- ✓ **Valutazione neuropsicologica**



INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **Posti limitati**
- **Prenota subito**

Per maggiori informazioni e prenotazioni chiedere al nostro personale direttamente in farmacia oppure telefonare in negozio al numero 06 880 5639, Farmacia Florio Via Radicofani, 147, 00138 Roma RM



LA TUA MEMORIA MERITA ATTENZIONE

Screening cognitivo gratuito per gli Over 60

Presente il camper sanitario di Eldercare insieme all'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Perchè farlo?

Lo screening permette di individuare precocemente eventuali fragilità cognitive e di intervenire per tempo.

Cosa comprende:

- Raccolta anamnestica
- Visita geriatrica con ECG
- Ecocolordoppler dei vasi del collo (TSA)
- Valutazione neuropsicologica

Al termine riceverai indicazioni per eventuali approfondimenti.

A chi è rivolto:

- Persone over 60
- Chi nota piccole dimenticanze
- Chi vuole fare prevenzione seria e professionale

Come partecipare:

È obbligatoria la prenotazione in farmacia.

Il giorno porta con te:

- Elenco dei farmaci assunti
- Tessera sanitaria