



## AVVISO

### Ordine

1. Esercizio abusivo della professione
2. Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. È vero che agli uomini, dopo aver fatto l'amore, scappa la pipì?
4. mal di testa al risveglio, che relazione c'è con il sonno?
5. La vera dieta comincia dalla testa



#### Prevenzione e Salute

6. Tappo di cerume, ecco come liberarsene
7. EMATURIA, quando il sangue “macchia” le URINE

**ZENTIVA**  
UNA RISPOSTA  
A DIVERSI  
BISOGNI.

La linea di prodotti di automedicazione pratica e conveniente.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

## Proverbio di oggi.....

**'O puorte appiso 'nganne** (Ce l' hai appeso alla gola )

## È VERO CHE AGLI UOMINI, DOPO AVER FATTO L'AMORE, SCAPPA LA PIPÌ?

*Sì, sebbene non succeda proprio a tutti.*

Sì, sebbene non si tratti di una sensazione comune a tutti. Anzi, dal punto di vista fisiologico, l'uomo dopo i rapporti sessuali dovrebbe fare più fatica a mingere, a causa di alcune molecole, le **catecolamine**, **che, prima dell'eiaculazione, agiscono sul collo della vescica in modo tale da impedire che il liquido seminale vada verso la vescica stessa.**



Questa sensibilizzazione della vescica, in alcuni casi, potrebbe però spiegare lo stimolo a urinare.

Da un punto di vista più psicologico, l'eccitazione del rapporto sessuale può far accantonare la necessità di urinare, che si ripresenta subito dopo. Non si può però escludere una situazione di infiammazione della prostata, da far controllare da un medico. (Focus)

## FALSI MITI DELLA SALUTE

*I precetti popolari in difesa della salute sono radicati. E ne nascono di nuovi in continuazione. Sono sensati? Spesso no. Ecco qualche esempio.*

**Farmaci:** Le supposte sono più efficaci delle compresse? Di solito è vero il contrario.

A parità di principio attivo, i farmaci in supposta sono assorbiti più lentamente dall'organismo rispetto a quelli in compresse, capsule o altro.

Come se non bastasse l'assorbimento è solo parziale ed è per questo che il loro dosaggio è in genere più alto rispetto ad altre preparazioni. (Focus)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## MAL di TESTA al RISVEGLIO, che relazione c'è con il sonno?

*Il legame tra disturbi del sonno e mal di testa è molto saldo ed è a doppio filo.*

Da un lato l'insonnia, ma non solo, può lasciare in eredità questo disturbo, dall'altro chi soffre di mal di testa, ad esempio di **emicrania**, rischia spesso di non godere di un sonno ristoratore. Chi si sveglia al mattino con un forte dolore al capo, non occasionale, farebbe bene a rivolgersi al medico per individuare la causa di questa condizione e indagare sulla relazione tra riposo notturno e mal di testa.

D'altronde il legame non è casuale: sono le stesse **aree cerebrali** a controllare sonno e mal di testa.



### **Cefalee e sonno**

La correlazione tra sonno e cefalee è variegata. Per cominciare, le ore notturne possono essere il periodo in cui si è colpiti da una crisi di mal di testa ed ecco perché, rispetto alla popolazione generale, i pazienti che soffrono di mal di testa hanno un rischio maggiore di soffrire di disturbi del sonno.

I pazienti che sono affetti da **cefalea a grappolo**, una delle forme più invalidanti di cefalea, spesso possono dover fare i conti con un attacco notturno di mal di testa, in particolare durante la fase REM del sonno.

Anche chi soffre di emicrania ne sa qualcosa: buona parte delle crisi emicraniche si verifica tra le quattro e le nove del mattino e non è quindi così infrequente che gli emicranici si sveglino con la sensazione di non aver riposato a sufficienza.

La ricerca scientifica ha documentato, poi, una forma particolare di mal di testa notturno, ovvero la cosiddetta **cefalea ipnica**, che sorge esclusivamente durante il sonno ed è causa di risveglio.

«Questo tipo di cefalea, caratterizzata tendenzialmente da un dolore bilaterale nei 2/3 dei casi, è pressoché tipica dell'età avanzata e il dolore è lieve-moderato (severo in 1/5 dei pazienti) con una durata fino a 4 ore dopo il risveglio», spiega il dottor Tullo.

Il mal di testa al **risveglio** può essere associato anche a malattie come l'ipertensione arteriosa oppure agli stili di vita come, ad esempio, l'abuso di alcol prima di mettersi a letto oppure l'assunzione di posture errate durante il riposo notturno. In quest'ultimo caso si parla di **cefalea tensiva**:

il mal di testa è associato a **dolori muscolo-articolari** della regione cervicale.

### **Gambe, denti e mal di testa**

Svegliarsi con il mal di testa è un importante campanello d'allarme.

Le tempie che pulsano, su uno o entrambi i lati del capo, appena aperti gli occhi, non sono proprio un indice di un buon risveglio e, anzi, possono indicare che il sonno "inquinato" sta causando il mal di testa. È importante dunque valutare il sonno come possibile fattore scatenante di questa affezione.

Qualsiasi **disturbo del sonno** può causare il mal di testa, a cominciare naturalmente dall'insonnia: dormire troppo poco è alleato del mal di testa. Altri disturbi del sonno possono essere indiziati:

- ✓ *dalla sindrome delle apnee ostruttive del sonno ai disturbi del ritmo circadiano,*
- ✓ *dalla sindrome delle gambe senza riposo fino al [bruxismo](#),*

quella condizione in cui si digrignano o si serrano i denti durante il sonno.

«Anche comportamenti più tipici del weekend o di una vacanza – continua lo specialista – quali dormire più a lungo o restare a letto a sonnecchiare, possono facilmente scatenare un attacco di emicrania che è la cefalea più frequente e invalidante nel mondo.

Quindi in generale, per chi soffre di mal di testa, qualunque sia la tipologia, è sempre molto vantaggioso mantenere abitudini di sonno regolari e non dormire oltre il necessario». (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****TAPPO DI CERUME, ECCO COME LIBERARSENE**

*Tutti possono fare i conti con un **tappo di cerume**. Se questa sostanza non viene espulsa facilmente, può formarsi un accumulo che solo l'intervento di uno specialista è in grado di eliminare.*

A dire cosa è meglio fare e cosa invece è bene evitare per tenere pulite le orecchie è il dr *Luca Malvezzi* dell'ospedale Humanitas.

Il **cerume** è una sostanza prodotta da alcune ghiandole cutanee dell'orecchio esterno, *formato da grassi, proteine e sali inorganici disciolti in acqua*. È una sostanza protettiva che contribuisce a rendere impermeabile l'orecchio e a espellere lo strato epidermico superficiale. Inoltre lo protegge dall'ingresso di batteri e funghi. Pertanto non bisogna considerarlo effetto di una scarsa igiene personale e **l'orecchio non deve essere lindo come la biancheria intima!** Infatti dalla pulizia "eccessiva" possono derivare più danni che benefici, anzi possiamo essere noi stessi, con le abitudini ereditate da genitori e nonni, a creare le condizioni favorevoli per l'accumulo di eccessivo **cerume** e il formarsi del **tappo**.



In ogni caso, solo raramente il **tappo di cerume** è responsabile di problemi rilevanti all'orecchio. Certamente alla sua prima insorgenza in soggetti che mai hanno presentato questo problema, può destare sorpresa o spavento sentirsi "assordati" dopo una doccia o un bagno in piscina per effetto del fatto che il **cerume**, igroscopico, *si è gonfiato ostruendo completamente il condotto uditivo esterno*. Può rappresentare una situazione sgradevole l'instabilità soggettiva derivata da un **tappo di cerume** che preme sulla membrana del timpano. Può in alcuni casi rappresentare un fastidio vicino al dolore la presenza di un **tappo** che ha prodotto una piccola infiammazione di una regione anatomica estremamente delicata ed innervata come l'orecchio.

Nella maggioranza dei soggetti tuttavia, la formazione del **tappo di cerume** ha una ricorrenza nella vita e solo con la programmazione di una valutazione periodica per l'igienizzazione del condotto uditivo esterno oltre che non eseguendo le manovre che favoriscono la formazione di **cerume**, si evitano situazioni spiacevoli come un week-end di sole e piscina compresso dal dolore auricolare!

***Bastoncini di ovatta sì o no? Cosa fare per una corretta igiene quotidiana e cosa si può rischiare con pratiche d'igiene scorrette?***

Neppure la mia mamma ci crede quando glielo racconto, ma l'orecchio si pulisce da solo! **Attraverso l'azione migratoria della pelle verso l'eterno e l'azione di microscopici peli che favoriscono il trasporto dello "sporco" all'esterno del condotto**. Questo *self cleaning* non è sempre efficiente, ad es. chi presenta malattie della pelle, una su tutte la *psoriasi*, è sfavorito nell'autoigienizzazione dell'orecchio, ma allo stesso tempo è penalizzato anche chi reitera l'utilizzo di *cotton fioc* perché rade a zero questo apparato pilifero e quindi toglie all'orecchio la sua naturale strategia di pulizia.

Per pulire l'orecchio è sufficiente lavarlo come si lavano le mani, la faccia e il corpo nell'ambito della nostra quotidiana igiene. E per asciugarlo invece che infilare carta igienica o asciugamani, il *fon a distanza* può rappresentare un buon suggerimento.

**Perché può formarsi un tappo di cerume?**

Il **tappo di cerume** si può formare per tante differenti situazioni. Malattie della pelle come dermatosi o psoriasi riducono il *self cleaning* della stessa e ne favoriscono l'accumulo insieme a cerume nel condotto uditivo esterno. Alcuni soggetti presentano un'anatomia sfavorevole per la presenza di esostosi, protuberanze ossee del condotto uditivo esterno, o un condotto stenotico all'imbocco o, ancora, l'abbondante presenza di peli che ne limitano l'autopulizia. Anche piccole e transitorie infezioni della pelle possono interferire con la sua igienizzazione e portare alla formazione di accumuli di detriti cheratinici misti a cerume nel condotto uditivo esterno. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## EMATURIA, quando il sangue “macchia” le URINE

*Il colore rossastro o rosaceo delle urine indica la presenza di sangue.*

È una condizione nota come **ematuria** che può essere ricondotta a diversi motivi. Anche se tra le cause dell'ematuria possono essercene alcune meno serie di altre, in ogni caso è un segnale che non va mai sottovalutato.

### **Cambia il colore**

Quello che può allarmare un individuo è la presenza visibile di **sangue** nelle urine.

È la **macroematuria**, che si differenzia dalla microematuria caratterizzata invece da una presenza “nascosta” del sangue, non rilevabile a occhio nudo.

Nel primo caso il colore dell'urina è diverso dal solito e assume delle sfumature rosa o simili al colore del té, della cola, della ruggine.

Nel secondo caso il colore delle urine è quello consueto, pertanto la **microematuria** può essere rilevata solo con un esame delle urine.

L'ematuria può anche essere accompagnata da altri sintomi oppure può presentarsi come unico sintomo, definendo così un quadro suggestivo dell'origine di questa condizione.

Alcuni individui sono più soggetti al rischio di ematuria che – è bene ricordare – può presentarsi a qualsiasi età, anche in quella pediatrica. Tra questi, ad es., gli uomini che hanno superato i 50 anni e che possono essere interessati da **ipertrofia prostatica benigna** oppure in caso di familiarità per malattia renale.

**Le Cause:** Il sangue che si mescola alle urine può provenire da qualsiasi organo dell'apparato urinario, dalla prostata alla **vescica**, dall'uretra ai **reni**.

In altri casi, invece, l'origine dell'ematuria non è urologica, ovvero la presenza di sangue nelle urine non è dovuta a un'affezione dell'apparato urinario. Ne è un es. la cosiddetta “**ematuria da sforzo**”, quando le urine assumono il colore rossastro dopo un intenso allenamento fisico, a cominciare dalla corsa.

Sempre a proposito di esercizio fisico, chi fa uno sport da contatto potrebbe subire un trauma a livello della regione pelvica che potrebbe causare ematuria.

Infine la presenza di sangue nelle urine potrebbe essere ricondotta all'assunzione di alcune categorie di farmaci, ad esempio gli antinfiammatori non steroidei o gli antiaggreganti.

Fra le cause di natura urologica ci sono le infezioni del tratto urinario (**cistite**), le infezioni (pielonefriti) o le patologie infiammatorie (**glomerulonefriti**) renali, la presenza di **calcoli renali** o in vescica e, sebbene più raramente, l'ipertrofia prostatica benigna e le **prostatiti**.

L'ematuria può essere anche ricondotta a una **malattia oncologica**: dal **tumore vescicale**, a quello del rene e della pelvi renale, o meno frequentemente al **carcinoma prostatico** localmente avanzato.

**L'esame Medico:** «Uno dei primi fattori per distinguere tra le varie cause di macroematuria è la presenza o meno di sintomi di accompagnamento».

«In caso di presenza di sintomi irritativi urinari (ad es. *aumento della frequenza, urgenza o bruciore minzionale*) la causa è più facilmente attribuibile a infezioni del tratto urinario, che rappresentano di gran lunga la causa più frequente di macroematuria.

In caso di **ematuria** in assenza di altri sintomi, altresì definita “a ciel sereno” – la causa più frequente sono le patologie tumorali della vescica, in particolar modo se il paziente è fumatore».

«In caso di macroematuria è sempre indicato rivolgersi a uno specialista che possa consigliare gli approfondimenti diagnostici necessari a seconda del quadro clinico di accompagnamento.

Oltre a un semplice **esame** chimico-fisico delle **urine** con urinocoltura, ulteriori accertamenti possono comprendere un esame citologico delle urine su tre campioni per la ricerca di cellule neoplastiche, l'ecografia dell'apparato urinario e, in caso lo specialista lo ritenga opportuno, ulteriori indagini più approfondite come la Uro-TC o la cistoscopia ambulatoriale». (*Salute, Humanitas*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# LA VERA DIETA COMINCIA DALLA TESTA

*Con la primavera, tutti propongono diete miracolose per arrivare in forma entro l'estate. Ma gli esperti avvertono: nessuna dieta funziona davvero se il cervello non collabora.*

**Dimagrire?** Certo, ma cominciando dalla testa: convincendoci di fare la cosa giusta per prenderci cura di noi stessi. È questo, in estrema sintesi, il consiglio di nutrizionisti e psicologi a chi sta per mettersi a dieta.

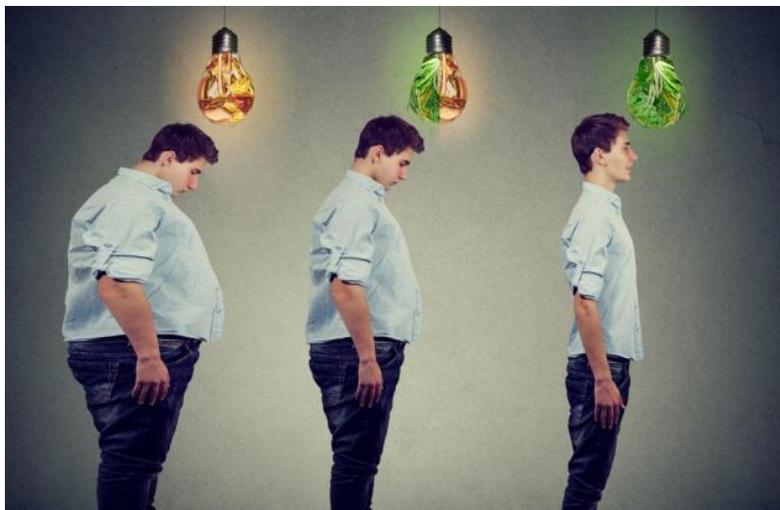
Gli esperti, infatti, concordano:

i rimedi miracolosi che puntualmente, a primavera, ci arrivano dai media, non esistono perché per perdere peso servono tempo e costanza; soprattutto, è necessario capire che il primo "nemico", quello che rema contro qualsiasi vera soluzione dimagrante, è proprio... la nostra mente.

**FALLA COL CERVELLO.** Nessuna dieta può avere successo se il nostro cervello non collabora. Significa che, prima di scegliere quale intraprendere, sarebbe meglio capire perché abbiamo deciso di perdere peso e sentiamo la necessità di cambiare la nostra immagine.

Come spiega Samir Sukkar, direttore dell'Unità di dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale San Martino di Genova, «*la dieta è un percorso complesso, che deve portare a un cambiamento consolidato del modo di pensare, e non solo del regime alimentare*».

**NO STRESS.** La predisposizione psicologica è dunque determinante: non conta tanto il nuovo modo di alimentarsi, pesando i grammi di cibo concessi o sommando il totale delle calorie da assumere, quanto



*Seguire una dieta alimentare più sana migliora anche il benessere personale.*

l'approccio mentale con cui si intraprende la dieta.

Nella maggior parte dei casi, infatti, la scelta di dimagrire nasce dalla pressione esercitata da amici e parenti, o dai messaggi che arrivano dai media e dalla società.

Il punto fondamentale, invece, è capire che seguire uno stile alimentare più sano migliorerà anche il nostro benessere.

**FALLIMENTO!** Come spiega nel dettaglio un articolo di Focus Extra, infatti, privarsi di cibo provoca quasi sempre frustrazione e stress, che sono tra le cause principali dell'abbandono delle diete.



*Le diete falliscono sempre se la nostra psiche non ci aiuta*

Non vi è dubbio: restrizioni di cibo eccessive, se non sono profondamente motivate, ci mettono di malumore. E così, per compensare il disagio, finiamo per mangiare più di prima. (Salute, Corriere)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE

Art. 12 1. 11/1/2018 n. 3 (Legge Lorenzin)

### Esercizio abusivo di una professione

1. L'articolo 348 del codice penale e' sostituito dal seguente:

«Art. 348 (*Esercizio abusivo di una professione*).

- ❖ Chiunque abusivamente esercita una professione per la quale è richiesta una speciale abilitazione dello Stato è punito con la **RECLUSIONE da sei mesi a tre anni** e con la multa da **€ 10.000 a € 50.000**.

La condanna comporta la pubblicazione della sentenza e la confisca delle cose che servirono o furono destinate a commettere il reato e, nel caso in cui il soggetto che ha commesso il reato eserciti regolarmente una professione o attività, la trasmissione della sentenza medesima al competente Ordine, albo o registro ai fini dell'applicazione dell'interdizione da uno a tre anni dalla professione o attività regolarmente esercitata.

Si applica la pena della **RECLUSIONE da uno a cinque anni** e della multa da **€ 15.000 a € 75.000** nei confronti del **Professionista che ha determinato altri a commettere il reato** di cui al primo comma ovvero ha diretto l'attività delle persone che sono concorse nel reato medesimo».

## ORARI e TURNI di APERTURA

Art. 1 comma 165 1. Concorrenza 124/2017

Gli orari e i turni di apertura e di chiusura delle **farmacie convenzionate** con il Servizio Sanitario Nazionale stabiliti dalle autorità competenti costituiscono il livello minimo di servizio che deve essere assicurato da ciascuna farmacia.

E' facoltà di chi ha la titolarità o la gestione della farmacia di prestare servizio in orari e in periodi aggiuntivi rispetto a quelli obbligatori, purchè ne dia **preventiva comunicazione** all'autorità sanitaria competente e all'**ordine provinciale dei farmacisti** e ne **informi la clientela mediante cartelli affissi all'esterno dell'esercizio**.



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

*Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.*

***I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.***



**Un altro passo importante che  
qualifica l'intera Categoria e il  
Nostro impegno**

**Come seguire la WEB-TV**

: collegarsi sul Portale Istituzionale

[www.ordinefarmacistinapoli.it/](http://www.ordinefarmacistinapoli.it/) sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi

**7 servizi:**

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto “**Una Visita per Tutti**”:
3. **DDL Concorrenza: Cosa Fare?**
4. **Manovre salvavita e defibrillatore** : Ruolo del Farmacista
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**
7. **Fatturazione Elettronica in Farmacia**

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>



