



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Si può soffrire di asma in qualsiasi stagione”, Vero o Falso ?
4. TUMORE AL SENO, lo sai che in menopausa aumenta il rischio ma lo stile di vita lo riduce?
5. Mastopatia fibrocistica, lo sai che impacchi di arnica aiutano contro dolore e tensione al seno?
6. Vent'anni fa arrivò la pillola blu, ora è tempo di terapie hi-tech



Prevenzione e Salute

7. Mal di Primavera, come Affrontarlo?
8. Cistite, 6 modi per prevenirla



Meteo Napoli

Martedì 15 Maggio

• Pioggia

Minima: 13° C

Massima: 17° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

Proverbio di oggi.....

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

“Si può soffrire di asma in qualsiasi stagione”, Vero o Falso ?

Gli allergeni che sono alla base dell'asma allergica possono avere carattere perenne, cioè essere sempre presenti nell'ambiente che ci circonda, vero o falso?

Parola allo [specialista](#).

Vero. L'asma allergica – spiega il responsabile dell'Unità Operativa di Pneumologia di Humanitas Gavazzeni di Bergamo – può essere provocata dunque non solo dai pollini prodotti dalla fioritura delle piante, tipicamente stagionali, ma anche da varie altre cause, come muffe, acari della polvere, epitelio e peli di animali domestici o non domestici. (Salute, Humanitas)



Mal di Primavera, come Affrontarlo?

Giornate in aumento, temperature più alte.

La primavera porta spesso con sé tante interessanti novità ma anche stati d'ansia, nervosismo e insonnia. Tutti sintomi causati il più delle volte dal cambio di stagione. **Come fare per affrontarli al meglio?** Ne parliamo con la professoressa Daniela Lucini, responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas.

Male stagionale

È il cosiddetto mal di primavera e lo si riconosce dalla difficoltà di alzarsi la mattina perché si prova un'intensa stanchezza, accompagnata per contro dalla scarsa propensione ad addormentarsi subito la sera, nonostante l'astenia. Il tutto accompagnato da ansia e da cattivo umore che apparentemente non hanno una motivazione. Non è il caso di allarmarsi. La primavera tanto attesa porta spesso con sé questi sintomi passeggeri. In pochi giorni infatti ci si sentirà subito meglio.

Non appena corpo e ormoni si saranno riabituati alla luce il ritmo circadiano si autoregolerà nuovamente. (Salute, Humanitas)

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

[iBook Farmaday](#)

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it;

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



SCIENZA E SALUTE

TUMORE AL SENO, lo sai che in menopausa aumenta il rischio ma lo stile di vita lo riduce?

Il rischio di tumore al seno è correlato a fattori non modificabili ed altri modificabili – spiega il dottor Andrea Sagona, chirurgo senologo di Humanitas Cancer Center –.

In particolare, tra quelli non modificabili troviamo **fattori di rischio “naturali”** come l'età precoce della prima mestruazione (menarca) oppure la **menopausa** tardiva rispetto alla media, la nulliparità, ovvero non aver mai partorito, l'esposizione a radiazioni ionizzanti per trattamenti medici, etc.

Tra i **fattori di rischio modificabili**, invece, lo **stile di vita** è sicuramente quello più importante.



Infatti, seguendo uno stile di vita sano sin dall'adolescenza, la donna ha la possibilità concreta di diminuire il rischio della possibile insorgenza del tumore al seno.

Ad esempio, astenendosi dal fumo di sigaretta e moderando o evitando l'utilizzo di bevande alcoliche, soprattutto nell'adolescenza (al di sotto dei 16 anni), perché è proprio in questo periodo che l'alcol crea i danni maggiori al tessuto mammario che è in fase di sviluppo.

Inoltre, come è ormai ampiamente dimostrato, anche un'alimentazione sana e l'attività fisica aerobica regolare giocano un ruolo importante nella prevenzione del tumore al seno a tutte le età.

Altro fattore molto importante è sicuramente il mantenimento di un adeguato peso corporeo, sia in pre che ancora di più in post menopausa, perché nel tessuto adiposo (grasso), anche in post menopausa, c'è una produzione di *ormoni estrogeni*, tanto più elevata tanto più si è in sovrappeso, che potrebbe facilitare l'insorgenza del tumore.

Dai 40 anni, se non in presenza di forte familiarità (che fa abbassare l'età di inizio dei controlli), è molto importante sottoporsi allo screening, almeno ogni due anni, con ecografia e mammografia per rilevare in tempo l'eventuale presenza di tumori in fasi iniziali nei tessuti della mammella.

(Salute, Humanitas)

MASTOPATIA FIBROCISTICA, lo sai che impacchi di arnica aiutano contro dolore e tensione al seno?

La mastopatia fibrocistica è una condizione molto diffusa tra le donne fra i 30 e 50 anni –

Per cause congenite e ormonali, la mammella si sviluppa in modo anomalo, si caratterizza per variazioni del tessuto della ghiandola mammaria come, ad esempio, la formazione di cisti o l'aumento del tessuto connettivo. Si accompagna spesso con **dolore** alla palpazione e tensione del seno prima del ciclo oppure in modo continuativo. Contro il dolore, possono essere utili **impacchi di arnica** gel integratori a base di **bromelina o vitamina E**, ma quando il dolore diventa più intenso, anche farmaci anti-infiammatori non steroidei e farmaci antidolorifici come *l'acido acetilsalicilico*. Non si tratta però di una patologia grave, nè aumenta il rischio di tumore al seno, e neppure esiste richiede trattamenti particolari.



Tuttavia, ridurre il consumo di caffè e cioccolato quando la tensione e il dolore sono più forti, può aiutare a lenire questi sintomi, così come supportare il seno con un reggiseno sportivo può dare più comfort rispetto a quello con il ferretto. L'autopalpazione, sebbene può risultare in certi momenti del ciclo più dolorosa, è sempre importante: anche se non si sostituisce mai agli esami diagnostici quali ecografia e mammografia, può però aiutare a rilevare eventuali anomalie che dovranno essere approfondite con lo specialista. (Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

VENT'ANNI FA ARRIVÒ LA PILLOLA BLU, ORA È TEMPO DI TERAPIE HI-TECH

Dalle onde d'urto a biofilm: per gli esperti sono loro il futuro contro la disfunzione erettile anche perché impossibili da taroccare. Ancora troppe le fake news sulla fertilità

VENT'ANNI fa [arrivò il Viagra](#). Ma ora la pillola dell'amore potrebbe essere presto sostituita con prodotti hi-tech come **onde d'urto** o **biofilm orali**.

Una nuova era in questo campo si è ora affacciata secondo gli esperti riuniti al congresso nazionale della Società Italiana di andrologia (Sia) di scena nella Capitale, per i quali oltre ad essere più efficaci, queste terapie hanno il pregio di non poter essere contraffatte visto che nel

70% dei casi chi acquista medicine sul web lo fa proprio per comprare la famosa pillola blu che in Rete ha un giro d'affari stimato intono ai 4-6 miliardi di euro soltanto in Italia e viene venduta da oltre 15mila siti forti di oltre 13 milioni di visitatori al mese.

Ma soltanto il 10% delle volte il principio attivo nelle confezioni disponibili online è quello giusto e nel dosaggio opportuno, fanno però notare gli esperti. Per tutelare la salute dei pazienti, arrivano così i rimedi del futuro, meno falsificabili ma altrettanto efficaci.



• LE NUOVE TERAPIE

"Siamo finalmente in un'era post-pillole dell'amore, in cui la tecnologia ci garantisce terapie all'avanguardia, soprattutto non clonabili, più sicure, rapide ed efficaci, a costi uguali - osserva Alessandro Palmieri, presidente della Sia –

La pillola blu è stato un ottimo farmaco e ha aperto la strada, ma è anche il più contraffatto del mercato. Per questo è molto importante passare a metodi efficaci ma meno a rischio di contraffazione:

un esempio sono le **onde d'urto**, che possono essere utili nel 70% dei pazienti con disfunzione erettile di grado lieve o medio con una causa organica della malattia, che nel nostro paese sono circa un milione, un terzo del totale.

Le onde d'urto sono a basso voltaggio e sono già utilizzate per la cura dei calcoli renali: il trattamento, che non è per nulla doloroso, prevede in media sei sedute e può guarire i pazienti, consentendo l'addio ai farmaci e alla necessità di programmare i rapporti".

• LE NOVITÀ

Tante le novità anche sul fronte dei farmaci.

È il caso dei **chewing-gum dell'amore**, **biofilm orali** che si mettono sulla lingua e si sciolgono nel giro di pochi secondi: da un anno in Italia ne sono stati utilizzati già oltre 350mila.

"E la tecnologia è avanzata anche nel **gel intrauretrale** a base di **ALPROSTADIL**, appena arrivato in farmacia - fa notare Palmieri - che si applica localmente al momento del rapporto.

Ha un effetto molto rapido che favorisce l'erezione e oggi viene utilizzato da chi non sopporta gli effetti collaterali degli altri farmaci sistemici".

(Salute, Repubblica)

SCIENZA E SALUTE

Omega-3 index: un predittore di rischio più adatto del livello di Colesterolo?

L'indice omega 3 (omega-3 index) potrebbe essere più efficace del livello ematico di colesterolo nel predire il rischio di morte per qualsiasi causa.

Lo evidenzia uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Clinical Lipidology* da un team di ricercatori statunitensi diretto da William S. Harris, dell'Università del Sud Dakota di Sioux Falls.

Secondo gli esperti, se il valore dell'indice omega 3 - che indica la percentuale di **Epa e di Dha presente nelle membrane dei globuli rossi** - è alto, il pericolo di morire per patologie cardiovascolari e altre cause si ridurrebbe di oltre il 30%.

La ricerca è stata condotta su **2.500 persone** di 66 anni, prive di malattie cardiache, che avevano preso parte all'indagine "*Offspring cohort of the Framingham Heart Study*".

Il loro stato di salute è stato monitorato fino all'età di 73 anni.

Al termine del periodo di osservazione, gli scienziati hanno scoperto che rispetto ai livelli di colesterolo nel sangue,

- ✓ l'*omega-3 index* era stato più efficace nel predire il rischio di morte per cardiopatie e per altre cause nei partecipanti.

In particolare, hanno osservato che i partecipanti che avevano un indice omega 3 **più elevato** - e quindi maggiori concentrazioni di **Epa (acido eicosapentenoico)** e **Dha (acido docosaesaenoico)** - correvano un pericolo più basso del **34%** di morire per tutte le cause e del **39%** di perdere la vita a causa di malattie cardiovascolari rispetto ai volontari che avevano un omega-3 index inferiore.

"Sappiamo tutti che il livello di **colesterolo** nel sangue rappresenta un importante fattore di rischio per le patologie cardiovascolari, e dato che queste malattie costituiscono una delle principali cause di morte nel mondo occidentale, sarebbe ragionevole aspettarsi che un livello di colesterolo alto possa comportare un rischio maggiore di morte prematura - osserva il dottor Harris -.

Ma nel nostro studio questo non si è verificato: quando i livelli basali di colesterolo nel sangue sono stati sostituiti con l'**indice omega-3** negli stessi modelli multi-variabili, il primo non era significativamente associato a nessuno degli esiti valutati, mentre il secondo era correlato a quattro esiti su cinque".

Gli esperti concludono che sono necessari **ulteriori studi** per confermare i risultati della ricerca e per determinare se potrebbe essere opportuno includere l'indice omega-3 tra gli **esami del sangue di routine**, insieme alla glicemia e ai livelli di colesterolo.

(Salute, Sole24Ore)



PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE, 6 MODI PER PREVENIRLA**

Perché arriva, come si manifesta e soprattutto come si evita la più fastidiosa delle infiammazioni delle vie urinarie

CISTITE PREVENZIONE: Il 30% delle donne tra i 20 e i 40 anni soffre almeno una volta nella vita di cistite acuta. I disturbi sono praticamente uguali per tutte. Un senso di pesantezza e di fastidio nella parte bassa della pancia, bruciori molto forti e dolore quando si fa pipì, a volte accompagnati persino da qualche goccia di sangue. Il tutto è peggiorato dal fatto che lo stimolo ad andare in bagno è improvviso e frequente, anche ogni cinque minuti. A scatenare la crisi è un'infezione della vescica da parte di batteri che fanno parte della flora intestinale: questi batteri vivono normalmente nell'intestino senza dare problemi. Ma per vari motivi possono entrare nell'uretra, cioè nel canale che arriva alla vescica, e nella vescica stessa. Per difendersi da questa "invasione" l'organismo inizia a combattere i batteri. Si instaura così l'infiammazione e cominciano i ben noti sintomi della cistite.



UN DISTURBO TIPICAMENTE FEMMINILE: Rispetto agli uomini, nelle donne l'uretra è più corta e la zona genitale, le vie urinarie e l'ultimo tratto dell'intestino sono più vicini tra di loro. Di conseguenza i batteri possono arrivare con più facilità fino alla vescica.

LE CAUSE DELLA CISTITE

- **I rapporti sessuali** - Spesso i batteri intestinali sono presenti nella zona genitale e durante il rapporto possono risalire lungo le vie urinarie. Meglio quindi fare sempre pipì prima, in modo da tenere la vescica vuota, e subito dopo il rapporto, per eliminare dalla vescica i batteri estranei.
- **La stipsi** - I batteri intestinali si moltiplicano in caso di stitichezza e si diffondono lungo le vie urinarie provocando la cistite. Consumate tutti i giorni verdura, frutta e cereali integrali: contengono fibre, sostanze capaci di regolarizzare l'intestino.
- **Gli assorbenti** - Rappresentano un terreno molto fertile per far proliferare i batteri. E allora, non aspettate mai più di due ore tra un cambio e l'altro.
- **La menopausa** - La mancata produzione di ormoni da parte delle ovaie rende la mucosa della zona genitale decisamente più esposta all'attacco dei batteri. Si può allora ricorrere alla terapia ormonale sostitutiva, che restituisce un equilibrio ormonale. Chiedete informaz. al vostro medico.

COME SI PREVIENE LA CISTITE

- 1) **Bevi tanta acqua** -Mettete in conto di bere ogni giorno almeno un 1,5 litri di acqua minerale: diluisce molto l'urina e diminuisce il rischio di incorrere in un'infiammazione alle vie urinarie.
- 2) **Non trascurare l'igiene** -È importante detergersi con la carta igienica sempre dal davanti verso il dietro. In questo modo si evita di trasportare i batteri dalla zona anale alla vescica.
- 3) **Vietato trattenersi** -Fate pipì regolarmente ai primi cenni di stimolo. Trattenersi per più ore fa male perché facilita molto le concentrazioni di batteri, che possono scatenare una crisi di cistite.
- 4) **Usa il giusto detergente** - Il vostro detergente intimo deve avere un pH 5,5, cioè identico a quello naturale della pelle. Così si rafforza la mucosa vaginale innalzando una barriera contro i germi.
- 5) **Attenta a cosa mangi** - Preferite una dieta che comprenda formaggi non stagionati, cereali integrali, frutta e verdura fresca di stagione. No invece a cibi speziati, carne e pesce affumicati, cioccolata, bevande alcoliche, caffè e tè perché possono irritare le vie urinarie.
- 6) **Tieni pulite le mani** - Lavate le mani con sapone e acqua tiepida tutte le volte che andate in bagno. Serve a evitare che diventino un veicolo di batteri. Le mani vanno lavate anche prima di inserire l'assorbente interno o il diaframma. (*Salute e Benessere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

Martedì 15 Maggio ore 10.00 -18.00	<p align="center">L'ENPAF incontra l' ORDINE:</p> <p>il giorno 15 Maggio p.v. a partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00, saranno presenti i funzionari dell' <i>Enpaf</i> per affrontare tutte le problematiche riguardanti il sistema contributivo e previdenziale proprio dell' <i>Enpaf</i>; sarà fornita assistenza ai Colleghi che interverranno rispondendo a tutte le problematiche.</p>	
Mercoledì 16 Maggio Ore 21,00	<p align="center">Corso TEORICO PRATICO sulle MANOVRE di 1° SOCCORSO in caso di :</p> <p align="center">TRAUMA Spinale, Cranico, Toracico, Addominale da Incidenti Stradali; INCIDENTI sul Lavoro, INCIDENTI Domestici, INCIDENTI dello Sport</p> <p align="center">Relatore: Prof. M. Santomauro; Università di Napoli Federico II (12 CF ECM)</p>	
Domenica 27 Maggio ore 19.00	<p align="center">CONCERTO "MAGGIO DEI MONUMENTI" E VISITA AL TUNNEL BORBONICO</p> <p><i>Si terrà il prossimo 27 Maggio con inizio alle ore 19.00, presso la Sala Agorà del Tunnel Borbonico di Napoli.</i></p> <p>COME PARTECIPARE: gli Iscritti che vogliono partecipare, 130 posti disponibili, possono prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada 339 81 77 933 Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito personale gratuito, presso la sede dell'Ordine, entro e non oltre il giorno 24 Maggio.</p>	
Lunedì 28 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D'Ambrosio</p>	
Martedì 29 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello</p>	
Giovedì 31 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli</p>	



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: CORSI ECM FAD - GRATUITI

Di seguito l'elenco aggiornato dei corsi federali attualmente disponibili sul portale
www.fofifad.com

Denominazione del corso	Attivo sino al	Crediti
Le piccole patologie dermatologiche	17/12/2018	6
Le patologie più frequenti del bambino	17/12/2018	6
La comunicazione con il paziente straniero	17/12/2018	18
Fitoterapia	17/12/2018	6
Celiachia, allergie e intolleranze alimentari: istruzioni per i cittadini	20/12/2018	4.5
Farmacia dei Servizi e Test di laboratorio: Normativa e istruzioni per l'uso	28/12/2018	6
Le malattie neurodegenerative	31/12/2018	2

Indicazioni Operative per l'accesso al Portale

Si rammenta che è possibile verificare la propria situazione entrando nell'apposita area riservata e che, in sede di primo accesso, sarà necessario procedere alla registrazione al portale inserendo i propri dati nella seguente pagina internet:

<http://application.cogeaps.it/cogeaps/registrazioneProfessionista.public>.

ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)

FARMACIE - COME ADERIRE: Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>