



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

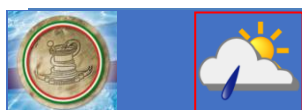
### Scienza e Salute

3. “Formicolio, sudorazione e dolore: quello che le mani ci dicono
4. ...
5. tappi di cerume: non è scarsa igiene, ma ecco come si devono pulire le orecchie
6. perché alcune persone perdono l'appetito sotto stress?



### Prevenzione e Salute

7. Perché si consiglia di non ricongelare il cibo?
8. Prolasso genitale, rinforza il pavimento pelvico per evitarlo



### Meteo Napoli

Mercoledì 16 Maggio

• Pioggia

Minima: 13° C

Massima: 17° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

Proverbio di oggi.....

**Nun se fa niente pe' senza niente.**

## PERCHÉ SI CONSIGLIA DI NON RICONGELARE IL CIBO?

*I motivi sono almeno due. Anzitutto il congelamento non uccide tutti i batteri che sono presenti sugli alimenti (soprattutto su verdura e carne).*

Alcuni di questi, con il freddo, semplicemente abbassano le loro funzioni vitali entrando in una fase di quiescenza che permette loro di sopravvivere, anche a basse temperature.



### ANDATE E MOLTIPLICATEVI:

così, quando un alimento viene scongelato, questi batteri riprendono la loro attività e iniziano a moltiplicarsi.

Se a questo punto il cibo viene consumato subito, il fenomeno rimane limitato;

ma se invece viene ricongelato e scongelato più volte, ad ogni passaggio la moltiplicazione dei batteri parte da un numero base sempre maggiore.

In questo modo aumenta il rischio di un'intossicazione, soprattutto se il cibo viene consumato crudo.

**PROTEINE ADDIO:** L'altro problema riguarda invece il valore nutritivo dei cibi congelati: se carne e verdure vengono surgelate lentamente, come avviene nei frigoriferi di casa, si possono formare grossi cristalli di ghiaccio che rompono la struttura delle cellule degli alimenti:

con lo scongelamento si ha la perdita di acqua mista a proteine, vitamine e sali minerali. A questo punto il valore nutritivo di quei cibi si è decisamente impoverito. (Fonte: Focus)

SITO WEB ISTITUZIONALE: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it)

iBook Farmaday

E-MAIL: @ [ordinefa@tin.it](mailto:ordinefa@tin.it); [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina [www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli](https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli)



**SCIENZA E SALUTE**

## FORMICOLIO, SUDORAZIONE E DOLORE: QUELLO CHE LE MANI CI DICONO

*Le mani ci parlano. Come? Con formicolii, sudore e dolori alle dita, per esempio.*

### MA COSA CI DICONO?

Ci parlano di disturbi e patologie che possono colpire le **mani**, uno strumento essenziale «non solo per svolgere ogni giorno le diverse funzioni sia nell'ambito personale che professionale.

**Con le mani comunichiamo:** diamo la mano, gesticoliamo e aiutiamo la conversazione», dice il dottor Alberto Lazzerini, responsabile dell'Unità operativa di Chirurgia della mano dell'ospedale Humanitas, intervenuto nel corso della trasmissione "Life Obiettivo benessere" di Radio1.

«Non esiste al mondo una macchina in grado di funzionare così a lungo senza manutenzione come le **mani**.

È difficile trovarne una che sappia svolgere azioni di precisione ma anche più "pesanti" come fanno le **mani**», spiega lo specialista. Ma proprio per i continui movimenti e per lo stress a cui vengono sottoposte, anche le **mani** possono "ammalarsi": «Le patologie degenerative arrivano quando la capacità di autoriparazione viene superata dagli effetti dell'usura», aggiunge il dottor Lazzerini.

### Quali sono i sintomi di questi disturbi alle mani?

«Chi lavora a lungo con il Pc può sentire dolore, spia di patologie da sovraccarico tendineo. La soluzione può essere semplicemente abbassare la sedia e cambiare la posizione del polso».

E il **formicolio** invece? «Nella maggior parte dei casi, soprattutto se alle prime tre dita, potrebbe trattarsi di **sindrome del tunnel carpale**, forse la patologia più frequente delle mani che interessa anche pazienti giovani. Ma è necessario cercare ulteriori segni specifici che confermino la diagnosi. Se il formicolio diventa cronico e se l'elettromiografia è positiva, meglio considerare un approccio di tipo chirurgico».

### L'artrosi può colpire le mani anche da giovani

Anche l'**artrosi** può interessare pazienti in giovane età, «particolarmente esposta è l'articolazione alla base del pollice che lavora molto e che tende a consumarsi prima», continua l'esperto.

**E il semplice dito a scatto?** «Si tratta di un disturbo molto frequente ma altrettanto lieve. È causato dall'infiammazione di un tendine che scorre in un canale che diventa stretto. Spesso il dito si blocca spontaneamente in flessione e fa uno scatto se forzato a muoversi».

Le **mani** rivelano infine anche lo stato emotivo della persona, ad esempio attraverso la **sudorazione**: «Se eccessiva, la **sudorazione** delle **mani** è sintomo di patologie nervose.

Ma si tratta di un disturbo facilmente gestibile con farmaci e piccoli interventi chirurgici», conclude il dottor Lazzerini. (*Salute, Humanitas*)



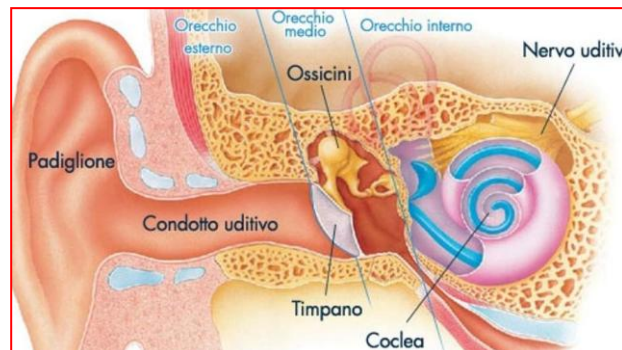
**SCIENZA E SALUTE**

## TAPPI DI CERUME: non è scarsa igiene, ma ecco come si devono pulire le Orecchie

*Non è un gesto banale e la formazione del materiale all'interno del condotto uditivo non è conseguenza di una scarsa igiene*

### Come si pulisce correttamente l'orecchio?

Una domanda per nulla banale: l'orecchio è in grado di autopulirsi. La parte iniziale del condotto uditivo, infatti, è protetta da piccolissimi peli che servono per impedire l'ingresso indiscriminato di virus e batteri e più internamente dal cerume, che **non è sporciaia, ma una barriera che serve a proteggere l'orecchio esterno e la membrana timpanica**. Questo è il motivo per cui nel



canale uditivo non bisogna infilare niente, tanto meno i *cotton fioc* ed ecco perché, le orecchie vanno lavate solo con acqua tiepida per allontanare lo sporco che appunto, fuoriesce da solo.

**PERICOLO MICROABRASIONI** : Una pulizia attuata troppo energicamente con detergenti aggressivi, asciugamani, carta igienica, **corpi estranei quali cotton fioc e simili**, espone l'orecchio al **pericolo di microabrasioni**. Se i piccoli taglietti che così si producono, infatti, entrano in contatto con la miscela ad esempio di acqua-shampoo di quando ci si lava i capelli o con l'acqua della piscina o del mare non è difficile contrarre un'infezione micotica o batterica.

**L'AUTOPULIZIA NON SEMPRE FUNZIONA** : «Se è vero come lo è, che l'orecchio è dotato di un **vero e proprio sistema di self-cleaning** è anche vero che la presenza di alcune patologie come la psoriasi o le dermatosi, anomalie anatomiche del condotto uditivo come esostosi o osteomi possono favorire l'insorgenza di infezioni a carico dell'orecchio esterno od accumulo di cerume, condizioni che possono determinare chiusura del condotto uditivo determinando la fastidiosa sensazione di ovattamento auricolare e calo di udito con associato dolore in caso di infezione».

**NO AL FAI-DA-TE** : Molto spesso quando ci si accorge di avere l'orecchio tappato dal cerume si prova a stapparlo con rimedi casalinghi, come i classici con. «L'ideale sarebbe, invece, **ricorrere alle cure di personale sanitario esperto o dello specialista** che con lavaggio, aspirazione o con appositi strumenti effettua l'asportazione del cerume evitando lesioni traumatiche al condotto uditivo e alla membrana timpanica» commenta ancora il professor Pignataro.

### PULIZIA DELL'ORECCHIO E TAPPI DI CERUME IN ETÀ PEDIATRICA

«Quanto detto per la pulizia dell'orecchio dell'adulto vale anche per bambini e adolescenti. - Precisa il dottor Luigi Greco, pediatra di famiglia e vice presidente SIP (Società Italiana di Pediatria)- **Non c'è bisogno di effettuare alcuna pulizia del condotto perché i meccanismi di protezione e autopulizia sono già efficienti anche in età pediatrica**.

Niente *cotton fioc*, dunque, che facilitano la formazione del tappo e possono causare microabrasioni o traumi, e niente rimedi creativi come i con di cera.

L'asportazione del tappo potrà essere effettuata dal Pediatra o dall'Otorinolaringoiatra a seconda delle necessità.

In alcuni casi di frequenti recidive, e solo su indicazione medica, sarà **possibile effettuare dei lavaggi con spray di soluzione fisiologica**, reperibili in commercio in bombolette pressurizzate e dotate di un beccuccio auricolare appositamente studiato. In questo caso bisogna avere l'accortezza di **scaldare con le mani, per alcuni minuti, il contenitore** prima di procedere con l'erogazione della soluzione per evitare la comparsa di possibili fenomeni vertiginosi». (*Salute, La Stampa*)

**SCIENZA E SALUTE**

## PERCHÉ ALCUNE PERSONE PERDONO L'APPETITO SOTTO STRESS?

*È una delle domande che si chiedono frequentemente le persone che, al contrario, ricorrono al cibo nei momenti di **stress** e quindi aumentano di peso.*

Si è notato che, in generale, le persone che in condizioni di forte stress **mangiano di meno** perché hanno la sensazione che “**gli si chiuda lo stomaco**”, hanno un rapporto più sano con il cibo e quindi sono tendenzialmente magre – spiega la professoressa [Daniela Lucini](#), Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali di Humanitas.



Anche se non è la regola, tuttavia la maggioranza delle persone che reagiscono mangiando di più in situazioni di forte stress, come per esempio la perdita del lavoro proprio o di un proprio familiare, ma anche i preparativi per il proprio matrimonio, sono spesso già in sovrappeso o comunque tendono generalmente a preferire quello che viene chiamato comfort food, cioè pasta, pizza, dolci, cioccolato anche in situazioni di piccoli stress quotidiani.

Sebbene non sia noto il motivo per cui chi segue sani **stili di vita** ed è magro reagisce allo stress riducendo l'apporto di **cibo**, e chi invece è sovrappeso mangia di più alimenti “ingrassanti”, tuttavia è noto che nel ricorso al comfort food entrano in gioco aspetti correlati sia alla ricerca della gratificazione sia al metabolismo e a meccanismi di tipo ormonale o neurovegetativo collegati allo stress.

Non va dimenticato infatti che gli alimenti a cui si è più portati a ricorrere in situazioni di forte stress sono spesso una combinazione di carboidrati, grassi e sapore dolce o salato che hanno la capacità di agire sui centri di controllo del piacere, gli stessi su cui agiscono anche sostanze come nicotina e alcune droghe.

Per questo motivo, probabilmente, chi già evita questi alimenti perché segue sani stili di vita, tenderà ad evitarli anche durante situazioni di forte stress preferendo ridurre il consumo di cibo.

Se da una parte però questo atteggiamento temporaneo può non creare problemi in chi è magro ma non sottopeso, al contrario potrebbe essere dannoso in chi è già sottopeso. Pertanto, è importante:

1. *rendersi conto che si sta mangiando di più, di meno, o in maniera diversa come conseguenza di un evento stressante e non per reale necessità dell'organismo*
2. *soffermarsi a riflettere sulla propria situazione di partenza: “sono sottopeso?”, “sono magro e faccio attività fisica?”, “sono sovrappeso?”, “sono sovrappeso e ho problemi di salute?”. Questo aiuta a prendere consapevolezza degli effetti delle scelte alimentari sulla propria salute*
3. *cercare di valutare quando possibile la durata del periodo di forte stress, per vedere la fine della situazione stressante come per esempio la data del matrimonio, la data di consegna di un progetto, eccetera*
4. *fare attività fisica quotidiana, anche solo camminare per 30 minuti, per esempio, perché aiuta a gestire lo stress, cercando il più possibile di mantenersi attivi rendersi conto di essere ricorsi al comfort food e correggere l'abbuffata di cioccolato o patatine con il pasto successivo, mangiando cibi sani come pesce e insalata, evitando di indulgere con pane o dessert (Salute, Humanitas)*



**PREVENZIONE E SALUTE**

## PROLASSO GENITALE, rinforza il pavimento pelvico per evitarlo

*Per prevenire il **prolasso genitale** è utile rinforzare la **muscolatura del pavimento pelvico**, ovvero quei muscoli che chiudono verso il basso la cavità addominale partendo all'interno dei fianchi, in corrispondenza dell'osso pubico e della base della colonna vertebrale.*

Una recente ricerca pubblicata su **Lancet** ha confermato l'efficacia dell'**ESERCIZIO FISICO** mirato contro il prolasso genitale.

Il **prolasso** degli organi pelvici è una ernia dell'apparato genitale caratterizzato dalla discesa dei tessuti di vagina o utero.

È una condizione patologica associata a gravidanze e parti multipli o difficoltosi ma anche all'invecchiamento. I sintomi, tra cui l'incontinenza urinaria, riguardano, secondo alcune stime, anche fino al 30% delle donne dopo i 40 anni.

### **MENO SINTOMI DI PROLASSO CON L'ATTIVITÀ FISICA**

Diversi ricercatori provenienti hanno condotto uno studio su 412 donne di Regno Unito e Nuova Zelanda per valutare l'efficacia dell'esercizio fisico sullo sviluppo dei sintomi del prolasso genitale.

Le donne, che manifestavano già dei primi segnali di prolasso, sono state divise in due gruppi: al primo è stato chiesto di partecipare a cinque lezioni individuali in cui avrebbero appreso le tecniche di **esercizi** per il pavimento pelvico, oltre a lezioni di pilates da fare anche a casa.

Queste donne hanno ricevuto anche dei consigli personalizzati sullo stile di vita. Alle restanti donne sono stati impartiti invece solo questi consigli.

Nell'arco di due anni – è emerso dalla ricerca – le donne del primo gruppo hanno riferito una minore incidenza di sintomi di prolasso genitale: solo il 6% di loro ha dovuto ricorrere a qualche forma di trattamento (dalla chirurgia all'utilizzo dell'ovulo vaginale) rispetto a una percentuale maggiore nel secondo gruppo, pari al 14,4%.

Fino alla comparsa dei primi segnali di prolasso genitale è possibile dunque intervenire con la fisioterapia: «**Le donne coinvolte nella ricerca in oggetto – presentavano un prolasso di grado lieve-medio**. In caso di maggiore severità del prolasso gli esercizi non sarebbero utili alla donna, mentre l'attività fisica è utilissima proprio in chiave preventiva, prima della comparsa dei sintomi iniziali».

### **QUANDO E COME È POSSIBILE PREVENIRE IL PROLASSO GENITALE?**

«Una donna che ha partorito può cominciare a fare degli esercizi per rinforzare il pavimento pelvico nelle prime settimane dopo il parto, compatibilmente con le sue condizioni di salute. Se una donna non ha avuto gravidanze può comunque cominciare ad allenare la **muscolatura pelvica** prima della menopausa. L'ideale sarebbe svolgere esercizi mirati, ma anche yoga e pilates possono aiutare. Meglio se la donna si fa guidare per 3-4 sedute da figure professionali, fisioterapisti od ostetrici, prima di praticare gli esercizi a domicilio», suggerisce lo specialista.

### **LA PREVENZIONE DEL PROLASSO È UN ELEMENTO DI CUI SI TIENE CONTO PER LA SCELTA DEL TIPO DI PARTO, SE NATURALE O CESAREO?**

«Certamente una donna che, per es., abbia *partorito due volte con taglio cesareo* ha meno probabilità di sviluppare prolasso rispetto a chi l'abbia fatto naturalmente. In ogni caso la comunità scientifica è contraria alla scelta di ricorrere al cesareo per evitare il prolasso, sia perché si tratta comunque di un intervento chirurgico sia perché il prolasso è una condizione che potrebbe presentarsi a distanza di 30 anni dal parto. Infine perché il parto non è il solo fattore di rischio di prolasso genitale: sono rilevanti, ad es., la stessa gravidanza, il peso del bambino alla nascita e la durata del travaglio, ma anche altri elementi come l'assuefazione al fumo di sigaretta, la stipsi e una tosse cronica». (*Salute, Humanitas*)




## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



## ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

<b>Mercoledì</b> <b>16 Maggio</b> Ore 21,00	<b>Corso TEORICO PRATICO sulle MANOVRE di 1° SOCCORSO in caso di :</b> <b>TRAUMA Spinale, Cranico, Toracico, Addominale da Incidenti Stradali;</b> <b>INCIDENTI sul Lavoro, INCIDENTI Domestici, INCIDENTI dello Sport</b> <b>Relatore:</b> Prof. M. Santomauro; Università di Napoli Federico II ( <b>12 CF ECM</b> )
<b>Domenica</b> <b>27 Maggio ore</b> <b>19.00</b>	<h3 style="text-align: center;">CONCERTO "MAGGIO DEI MONUMENTI" E VISITA AL TUNNEL BORBONICO</h3> <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><b>COME PARTECIPARE:</b>          gli Iscritti che vogliono partecipare, <b>130 posti disponibili</b>, possono <b>prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada 339 81 77 933</b></p> <p>Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito <b>personale gratuito</b>, presso la sede dell'Ordine, entro e <b>non oltre il giorno 24 Maggio</b>.</p> 
<b>Lunedì 28</b> <b>Maggio</b> ore 21.00	<h3 style="text-align: center;">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)</h3> <p style="text-align: center;"><b>Interverranno:</b> V. Santagada, U. Trama,  <b>Relatori:</b> M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D'Ambrosio</p>
<b>Martedì 29</b> <b>Maggio</b> ore 21.00	<h3 style="text-align: center;">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</h3> <p style="text-align: center;"><b>Interverranno:</b> V. Santagada, U. Trama,  <b>Relatori:</b> Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello</p>
<b>Giovedì 31</b> <b>Maggio</b> ore 21.00	<h3 style="text-align: center;">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</h3> <p style="text-align: center;"><b>Interverranno:</b> V. Santagada, U. Trama,  <b>Relatori:</b> Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli</p>

## ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2018

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

Il giorno **05 Giugno 2018 alle ore 20,30** in seconda convocazione, presso la sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 - Napoli, per procedere alla discussione del seguente Ordine del giorno: **1 – Approvazione Verbale Assemblea Ordinaria 2017;**  
**2 - Approvazione Bilancio Consuntivo 2017;**  
**3 - Approvazione Bilancio Preventivo 2018;**  
**4 – Relazione del Presidente; 5 – Varie ed Eventuali.**



## 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](http://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>