



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Luglio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “L’attività sessuale è compromessa dopo un carcinoma della vescica.”, Vero o Falso?
4. Perché starnutendo chiudiamo gli occhi?
5. Tumore all’ovaio: come difendersi



Prevenzione e Salute

6. Sposatezza, in estate basta bere tanta acqua o è meglio assumere gli integratori?
7. Zanzare, come ridurre il prurito anche con ghiaccio e bicarbonato



Meteo Napoli

Lunedì 16 Luglio

• Sereno

Minima: 23° C

Massima: 29° C

Umidità:

Mattina = 53%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Ncasa d' 'e sunature viene a fa' 'a serenata?

“L’attività sessuale è compromessa dopo un carcinoma della vescica.”, Vero o Falso?

Non è semplice per un uomo approcciarsi di nuovo alla sessualità a seguito di un carcinoma della vescica.

In molti si chiedono se l’attività sessuale è del tutto compromessa.

“**FALSO.** I pazienti ai quali è stata asportata la vescica con sua conseguente ricostruzione (*con una parte dell’ileo intestinale*) e quelli che hanno subito una derivazione urinaria e sono portatori di stomia (*sacchetto in cui si raccolgono le urine*) affrontano un iter post chirurgico complesso.



Alla ripresa della nuova funzione urologica, seguono sentimenti di disagio, specie nella sessualità. Ogni uomo e ogni donna, però, possono riprendere gradualmente la propria attività sessuale e il Sessuologo, attraverso esercizi e un accompagnamento di coppia, può facilitare questo processo.”

(Salute, Humanitas)

Perché Starnutendo Chiudiamo gli Occhi?

Lo starnuto parte quando i sensori nervosi che si trovano nel naso segnalano la presenza di particelle estranee.

Scatta l’emergenza: *il naso emette muco, i muscoli respiratori comprimono fortemente il torace e quelli che controllano le vie respiratorie le fanno chiudere.* Quando la pressione dell’aria nei polmoni diventa troppo alta, le vie respiratorie si aprono espellendo con forza aria e particelle estranee. Lo spasmo che accompagna lo starnuto coinvolge parecchi muscoli, compresi quelli facciali, responsabili dello sbattimento degli occhi.



A occhi chiusi. Ed ecco il punto: *il fatto di chiudere gli occhi starnutendo probabilmente è un meccanismo biologico che serve a proteggerli.* Espellere dal naso le particelle richiede una pressione molto alta, che si trasforma in una velocità di espulsione di circa **160 km all’ora**. Chiudere gli occhi, può servire a impedire che tale pressione possa danneggiare i dotti lacrimali. (Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

SPOSSATEZZA, in ESTATE basta bere tanta ACQUA o è meglio assumere gli INTEGRATORI?

In estate può capitare di sentirsi stanchi e svogliati.

Con il gran **caldo** si suda di più e si perdono quegli elettroliti necessari per il metabolismo e la funzionalità muscolo-articolare. In che modo recuperarli?

«Certamente con l'**idratazione** e la dieta ma, in alcuni casi, anche con l'**integrazione**», risponde la prof.ssa **Daniela Lucini**, Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio di Humanitas.

Il **magnesio** è uno dei minerali a cui guardare con attenzione. Sono tantissimi i processi fisiologici in cui è coinvolto, dalla trasmissione degli impulsi nervosi alla **contrazione muscolare** fino ai processi cellulari di produzione di energia.

Con l'abbondante sudorazione estiva questo minerale viene perso e prima di pensare all'integrazione è bene guardare a quello che si mette in tavola.

Il magnesio è contenuto in molti cibi di tutte le categorie:

- dalle **crucifere** come cavoli e broccoli alle **mandorle**, dal **cacao ai cereali integrali** come riso e crusca di frumento dalle patate alle pesche.

Oltre al magnesio l'altro indiziato è il potassio

E come il magnesio anche questo minerale partecipa a diversi processi metabolici e funzioni dell'organismo. Il benessere muscolare, ad es., intrattiene uno stretto legame con il potassio.

Dove trovarlo?

- Immediatamente si pensa alle **banane**, ma a queste possiamo affiancare **salmone e sardine**, prodotti a base di soia, **la carne, bianca e rossa, i kiwi**.

La fonte principale di molta stanchezza è spesso però solo una:

- ❖ **«La carenza di acqua.**

Chi accusa spossatezza deve reintegrare liquidi bevendo di più, fino a due litri d'acqua al giorno», ricorda la professoressa Lucini. Il consiglio è comunque sempre quello di rivolgersi al medico:

- «Una **visita dal medico di famiglia** e un semplice esame del sangue possono dirci se dietro questa debolezza di stagione si nasconde anche una carenza di sali minerali.

Se la risposta è positiva si potrà ricorrere agli **integratori** contenenti, principalmente, magnesio, potassio e ferro».

Anche se si tratta di prodotti da banco è sempre bene chiedere consiglio al **medico o al farmacista**:

«Attenzione a questi prodotti che potrebbero contenere anche zuccheri, e il consiglio è rivolto soprattutto a chi fa attività fisica in estate e vuole recuperare quanto perso con la **sudorazione**.

Infine bisogna stare attenti a non scambiare gli integratori con i prodotti "energetici" contenenti sostanze eccitanti come la caffeina», conclude la specialista.

(Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**ZANZARE, COME RIDURRE IL PRURITO ANCHE CON GHIACCIO E BICARBONATO**

Anche se i segni delle punture non si possono cancellare completamente, è però possibile alleviarne il tormento

Perché i morsi prudono

Nella maggior parte dei casi ci accorgiamo della presenza delle zanzare solo dopo che ci hanno punto, quando vediamo i segni rossi che ci hanno lasciato sulla pelle e che provocano un prurito spesso insopportabile. «Dopo averci punto, le zanzare se ne vanno ma lasciano sulla ferita le loro proteine salivari, che il nostro sistema immunitario vede come sostanze estranee e quindi attacca **rilasciando istamina** - ed è questa sostanza che provoca prurito e gonfiore, anche se non tutte le persone reagiscono allo stesso modo».

**Come prevenire le punture:**

Ovviamente, il modo migliore per evitare di essere punti dalle zanzare è usare i prodotti repellenti che ci sono in commercio. «In genere, il morso di una zanzara smette di prudere dopo un paio di giorni». Ma se non riuscite aspettare così a lungo, nelle schede successive vi spieghiamo come fermarlo in fretta e senza (quasi) fastidio.

Tamponare con l'alcol

«L'alcol denaturato funziona molto bene per ridurre il prurito e la risposta provocata dall'istamina, perché impoverisce le proteine contenute nella saliva delle zanzare - spiega l'esperto - e poi ha anche un effetto calmante e rinfrescante».



Il consiglio: portate sempre con voi delle salviettine imbevute di alcol, da usare all'occorrenza.

Applicare del ghiaccio

«Il ghiaccio non rimuove o neutralizza le proteine salivare lasciate sulla pelle dalle zanzare, quindi il morso ricomincerà a prudere non appena svanirà l'effetto del freddo, ma se il prurito è diventato un'agonia e volete solo un po' di tregua, il cubetto di ghiaccio o una lattina ghiacciata sono un'opzione efficace».

Il consiglio: usate un panetto di ghiaccio se avete più punture concentrate in una stessa area.

Ricorrere ad una crema alla calamina

«La crema alla calamina può essere lenitiva - perché contiene **ossido di zinco**, le cui proprietà anti-prurito sono note da tempo.

Il consiglio: la calamina dev'essere riapplicata più volte al giorno per riuscire a tenere lontano il prurito.

Assumere un antistaminico

Uno dei compiti dei farmaci contro le allergie è di disattivare la risposta dell'organismo all'istamina, che è la responsabile del gonfiore e del prurito scatenati dalle punture di zanzare.

Il consiglio: se avete morsi multipli e la crema alla calamina non sta facendo effetto un antistaminico preso per via orale può essere un'opzione efficace.

Usare il bicarbonato di sodio

mescolando il bicarbonato di sodio con dell'acqua si ottiene una pastella che, una volta applicata sulle punture, dovrebbe alleviarne il prurito.

Il consiglio: se avete molte punture, potete anche aggiungere un quarto di tazza di bicarbonato all'acqua.

Applicare idrocortisone in crema

questo preparato antiinfiammatorio ad uso topico è efficace per ridurre il calore provocato dalla puntura di zanzare e il successivo gonfiore, dando anche sollievo al prurito.

Il consiglio: una crema a base di idrocortisone allo 0,5% o all'1% applicata un paio di volte al giorno dovrebbe riuscire ad alleviare il prurito. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**TUMORE ALL'OVAIO: COME DIFENDERSI**

Di questa neoplasia si ammalano ogni anno circa 6mila italiane. In questi anni la ricerca ha fatto progressi: si sa qualcosa in più sui meccanismi alla base della malattia, mentre nuove terapie migliorano la sopravvivenza delle malate.

Che cosa è

Il tumore ovarico è la neoplasia che colpisce le ovaie, cioè gli organi riproduttivi femminili situati nell'addome. È causata dalla moltiplicazione incontrollata delle cellule ovariche che, come in ogni altro tipo di tumore, se maligne, si propagano ad altri organi (metastasi). Tutte le donne sono a rischio di tumore ovarico

**I tre tipi di tumore**

A parte i tumori benigni, come la cisti ovarica, i tumori maligni dell'ovaio sono di tre tipi:

Tumori epiteliali: originano dalle cellule epiteliali che rivestono le ovaie. Rappresentano il 90% delle neoplasie ovariche maligne

Tumori germinali: Originano dalle cellule germinali che danno origine agli ovuli. Rappresentano il 5% circa delle neoplasie ovariche maligne

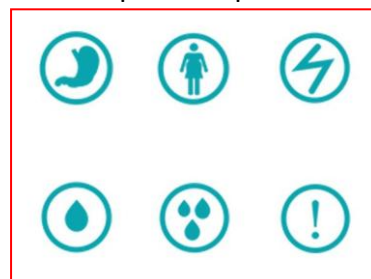
Tumori stromali: Originano della cellule che producono gli ormoni femminili.

Rappresentano circa il 4% circa delle neoplasie ovariche maligne

I sintomi

Il tumore dell'ovaio presenta sintomi non specifici spesso comuni ad altre patologie minori che rendono difficile la diagnosi precoce. È quindi molto importante che ogni donna impari a riconoscere per tempo i segnali che possono indicare il manifestarsi della malattia. Se questi sintomi sono frequenti e persistenti bisogna rivolgersi al medico. I **sintomi più diffusi sono:**

- Sensazione di sazietà anche a stomaco vuoto
- Gonfiore persistente all'addome
- Fitte addominali
- Bisogno frequente di urinare
- Perdite ematiche vaginali
- Stitichezza a diarrea

**I passi della diagnosi**

Ad oggi per il tumore ovarico non esistono strumenti di prevenzione come il vaccino o il pap test per il tumore della cervice uterina così come non esistono test di screening precoce come la mammografia per il tumore al seno.

Solo una diagnosi tempestiva che rileva il tumore ovarico in fase iniziale può migliorare significativamente la prognosi. In caso di sintomi frequenti e ricorrenti, procedere subito a :

- **Visita medica e ginecologica**
- **Ecografia ginecologica**
- **Valutazione dei marcatori tumorali**
- **Tac addominale e PET**
- **Gastroscopia e colonscopia**

Effettuare gli esami presso un centro specializzato nella cura del tumore ovarico

offre migliori garanzie perché si tratta di una neoplasia molto complessa che richiede una notevole esperienza diagnostica, chirurgica e medica, moderne tecnologie e un approccio multidisciplinare al problema



Gli stadi della malattia

Il **carcinoma ovarico** può essere diagnosticato in diversi stadi. Una buona o una cattiva prognosi dipendono dallo stadio del tumore al momento della diagnosi deve essere **il più tempestiva possibile**

Stadi iniziali

Tumore limitato alle ovaie. Sopravvivenza a 5 anni: 90%

Tumore su una o entrambe le ovaie esteso agli organi pelvici

Sopravvivenza a 5 anni: 75-80%

Stadi avanzati

Tumore su una o entrambe le ovaie esteso agli organi pelvici e/o con metastasi a linfonodi della stessa zona.

Sopravvivenza a 45 anni: 45%

Con presenza di metastasi anche a distanza della zona delle ovaie (fegato, polmoni)

Sopravvivenza a 5 anni: 25%

Il trattamento

Chirurgia: la chirurgia è utilizzata per porre la diagnosi della malattia e per la stadiazione del tumore ovarico, oltre che per rimuoverlo il più radicalmente possibile. È quindi fondamentale che questa operazione sia effettuata da un chirurgo oncologo ginecologo specializzato in questo tipo di tumore. Se la malattia viene asportata radicalmente il guadagno in termini di sopravvivenza per la paziente arriva a 40 mesi rispetto a pazienti in cui l'intervento chirurgico non ha asportato completamente la malattia.

Chemioterapia: la chemioterapia di prima e seconda linea rimane, dopo la chirurgia, il trattamento cardine per il trattamento del carcinoma ovarico.

Terapia biologica: in associazione alla chemioterapia, recentemente si sono affermate nuove terapie biologiche rappresentate dalla terapia anti-angiogenica che arresta il processo di sviluppo dei vasi sanguigni di cui il tumore ha bisogno per diffondersi in altre regioni del corpo e dai Parp Inibitori che si sono rivelati particolarmente efficaci nelle pazienti con mutazioni BRCA.

Fattori di rischio

Nella popolazione femminile il rischio di sviluppare un tumore ovarico è dell'1,8% ma esso aumenta o diminuisce in presenza di precisi fattori. La conoscenza dei fattori di rischio e di protezione è importante per migliorare la diagnosi tempestiva.

Età: il tumore colpisce in maggioranza dopo i 55 anni e dopo la menopausa

Stili di vita scorretti: quali *obesità, fumo e assenza di esercizio fisico*

Storia familiare: sono più a rischio le donne con madre e/o sorella e/o figlia affetta da tumore dell'ovaio, della mammella o dell'utero

Alterazione del patrimonio genetico: le alterazioni dei *geni BRCA1 e BRCA2* aumentano il rischio di malattia di 30/50 volte

Gravidanze e menopause: sono più a rischio le donne che non hanno avuto figli o in menopausa o che non hanno fatto uso di pillola anticoncezionale o che hanno sofferto di endometriosi

Fattori di protezione

Chemioprevenzione: l'assunzione della pillola anticoncezionale per un periodo di almeno 4 anni riduce del 50% il rischio di malattia

Vita riproduttiva: il rischio si riduce a seguito di gravidanza e di pluriparità

Sorveglianza: sottoporsi a controlli ginecologici almeno annuali facilita la diagnosi tempestiva

Test genetico: sottoponendosi al test BRCA - un semplice prelievo di sangue - una donna sana può sapere se ha una predisposizione al tumore ovarico e può intraprendere un percorso per ridurre il proprio rischio

Chirurgia profilattica: nelle donne con mutazione BRCA l'asportazione delle ovaie e delle tube uterine riduce del 96% il rischio di tumore all'ovaio (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

**Mese di Luglio
 dedicato
 alla prevenzione
 dell’Insufficienza
 Venosa**



Mercoledì 04 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	PORTICI (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
Martedì 10 Luglio <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	FRATTAMINORE (NA); <i>Piazza Crispo</i>
Giovedì 12 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	PALMA CAMPANIA (NA); <i>Piazza A. De Martino</i>
Mercoledì 27 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	NAPOLI ; <i>Via Emanuele Gianturco, n. 247</i>
Da definire	LACCO AMENO ISCHIA (NA) da definire
Da definire	FORIO ISCHIA (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
Lunedì 30 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	PROCIDA (NA); <i>Via Roma, 42</i>



Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative a g- ultimi eventi.





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

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

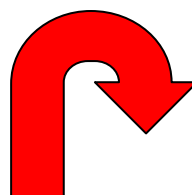
i farmaci raccolti attraverso il progetto sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.

Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso



Arrivo dei farmaci in Burkina Faso



UN FARMACO PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI NAPOLI
140MILA EURO IN FARMACI AL BURKINA FASO

Distribuzione dei farmaci in Burkina Faso

