



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Quota sociale 2020
3. Ischia Pharma 2020

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Che impatto può avere il fumo sulla vita sessuale?
5. Il varicocele va scoperto in tempo asintomatico, può causare infertilità.



Prevenzione e Salute

6. Coronavirus: paura e ansia non sono sempre nemiche
7. Pressione alta: guarda i cibi giusti e quelli da evitare
8. La bicicletta fa male alla prostata?

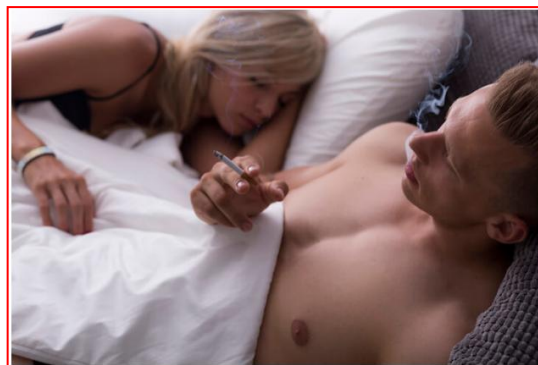


Proverbio di oggi.....

Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia.

CHE IMPATTO PUÒ AVERE IL FUMO SULLA VITA SESSUALE?

L'abitudine al fumo crea un danno vascolare che può ripercuotersi anche sulla vita di coppia. I più danneggiati, al momento, risultano gli uomini.



I danni ai **vasi sanguigni** causati dal **fumo** si ripercuotono anche sulla salute del pene e in particolare sulla sua capacità di **erezione**. Il pene è infatti un organo molto **vascolarizzato** e che dipende per la sua funzionalità proprio da un corretto afflusso di sangue.

Quando questo è ridotto, o la pressione è insufficiente, possono presentarsi problemi.

Le probabilità di sviluppare **disfunzione erettile** diventano ancora più alte quando al fumo si associano anche **malattie cardiovascolari**. In tal caso si stima che soffra di disfunzione erettile il 15 % dei fumatori tra i 40 e i 70 anni. Il fumo, oltre a danneggiare i vasi sanguigni, favorisce lo sviluppo di **ateromi**, placche nelle parete delle arterie.

L'elasticità del tessuto erettile, e quindi la sua capacità di dilatarsi, diminuisce nei **forti fumatori**, che spesso hanno un'erezione molto meno duratura.

Il fumo può avere un impatto negativo anche sulla salute sessuale delle **donne**.

Le prove fornite dalla scienza sono per il momento meno solide di quelle disponibili per l'uomo, ma sembra che anche nel sesso femminile i danni ai vasi sanguigni comportino una **riduzione dell'afflusso di sangue** agli organi genitali. L'apporto di **nicotina** sembra influire negativamente sui meccanismi alla base dell'**eccitazione sessuale**.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**CORONAVIRUS:
PAURA E ANSIA NON SONO SEMPRE NEMICHE**

L'infezione da Coronavirus fa paura, così come fa paura ciò che non si conosce a fondo.

Ansia e paura, il non uscire di casa, l'allontanarsi da situazioni e persone potenzialmente a rischio sono, in questa situazione, comportamenti normali e comprensibili.

Il professor [Giampaolo Perna](#), Responsabile del Centro per i disturbi d'ansia e di panico di Humanitas San Pio X, ci spiega cosa accade al nostro cervello in momenti difficili come l'emergenza sanitaria in corso.

**LE FUNZIONI DEL NOSTRO CERVELLO EMOTIVO**

Le nostre emozioni primarie sono principalmente 6: ne abbiamo una positiva, la gioia, una neutra, la sorpresa, e ben quattro emozioni negative, la rabbia, la paura, il disgusto e la tristezza. Si potrebbe obiettare che è un bello squilibrio:

- **il 66% delle emozioni che proviamo sono negative.**

Questo perché una delle funzioni principali del nostro cervello emotivo è di aiutare sia ogni individuo, sia la razza umana a sopravvivere, e le emozioni negative sono il miglior sistema di difesa per la nostra sopravvivenza.

La paura e l'ansia potenziano (e di molto) le nostre capacità di difenderci, stimolando attenzione e cautela, e rendendoci più reattivi.

Stiamo vivendo un momento difficile, un momento in cui la nostra paura e la nostra ansia possono rivelarsi alleate preziose, perché aiutano a mettere in atto le difese e i comportamenti necessari per superare la situazione.

IL NOSTRO COMPORTAMENTO DAVANTI AL PERICOLO

Oltre alle emozioni negative, quando ci troviamo di fronte a un pericolo attiviamo anche tre comportamenti difensivi:

- ❖ **immobilizzazione, lotta, fuga.**

Possiamo paralizzarci sperando che il nemico non ci veda; se pensiamo che il pericolo sia inaffrontabile, fuggiamo. Se pensiamo di avere le forze per affrontarlo e superarlo, combattiamo. Sono comportamenti che ci portiamo avanti da sempre, dalla storia non solo dell'uomo, ma anche di tutti gli esseri viventi.

Gli stessi principi si possono applicare all'emergenza sanitaria che stiamo vivendo.

È importante ricordare che avere paure ed essere in ansia è normale e utile, così come lo è essere arrabbiati e tristi per la situazione di emergenza attuale.

COME GESTIRE L'EMERGENZA SE SI SOFFRE DI UN DISTURBO D'ANSIA

Alcune persone possono vivere momenti come questo in maniera particolarmente difficile e faticosa: parlo di coloro che soffrono di un disturbo d'ansia generalizzato, chi soffre di ipocondria, ma anche per quelle persone che soffrono di ossessioni di contaminazione (la paura esagerata di essere contagiati).

In questi casi le ansie e le paure vengono inevitabilmente accentuate, facendo scattare un forte bisogno di rassicurazione e la tendenza a "vedere" tutte quelle opinioni che confermano le loro paure, e ignorando quelle contrarie.

È fondamentale riferirsi allo specialista con cui si è in cura, evitando assolutamente il fai-da-te farmacologico. Le informazioni da seguire devono provenire dalle fonti istituzionali, cercando di evitare il contatto con il web o con amici non adeguatamente informati. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**PRESSIONE ALTA: guarda i CIBI GIUSTI e quelli da EVITARE**

Gli alimenti che si possono mangiare senza problemi, quelli da assaporare con cautela e quelli da evitare. Ecco tutte le risposte

PRESSIONE ALTA: fattori di rischio

I fattori di rischio dell'ipertensione sono molti: dalla presenza in famiglia di parenti ipertesi, all'età, passando per il fumo di sigaretta, lo stress, la sedentarietà e ovviamente l'alimentazione.

COME SI CURA L'IPERTENSIONE?

La cura dell'ipertensione **passa dai cambiamenti nello stile di vita** anche quando prevede il ricorso a farmaci. L'obiettivo della terapia dev'essere quello di riportare i valori pressori alla normalità (cioè, **entro i 140/85 mmHg**, a meno di patologie concomitanti, che impongono valori di pressione più bassi).

Quindi **non è sufficiente abbassare un po' la pressione**, ma è importante normalizzarla, pena il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.

PRESSIONE ALTA E ALIMENTAZIONE

Innanzitutto bisogna **eliminare il più possibile il sale**, stando attenti anche agli alimenti che ne contengono molto.

LA DIETA DASH

Un gruppo di esperti ha messo a punto un'apposita dieta per quanti soffrono di ipertensione.

Si chiama Dash, dall'acronimo della parola inglese *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, ovvero **un regime alimentare in grado di fermare l'ipertensione**.

La Dash assomiglia alla dieta mediterranea

È **una elaborazione della dieta mediterranea**, studiata in maniera specifica per chi soffre di ipertensione.

A questo proposito il punto fondamentale di questo regime dietetico è **il basso apporto di sale**, e di conseguenza di sodio, che è il vero responsabile dell'ipertensione.

Nella dieta Dash l'apporto giornaliero di sodio è stato fissato a 2,3 grammi al giorno e oggi più prudentemente abbassato a 2 grammi.

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Il 27% dell'energia proviene dai grassi, il 55 dai carboidrati e il restante 18 dalle proteine, in accordo con i "numeri" della dieta mediterranea.

Via libera a frutta e ortaggi e latticini a ridotto tenore di grasso, 30 grammi al giorno l'apporto di fibre.

I grassi, dunque, sono limitati, si consumano formaggi magri e carni bianche, frutta e verdura, pane e pasta ma con poco sale.

Ridurre il sodio, migliora la salute

Pressione alta: guarda i cibi giusti e quelli da evitare



Se si riduce il sodio entro i due grammi al giorno, c'è **una diminuzione del rischio di infarto del 10%** per i giovani sotto i 34 anni; **di più del 10%** tra i 45 e i 54 anni. Il rischio diictus **viene ridotto del 7 per cento**.

(OK, Salute e Benessere)

Clicca il link

<https://www.ok-salute.it/alimentazione/pressione-alta-guarda-i-cibi-giusti-e-quelli-da-evitare/>

PREVENZIONE E SALUTE**LA BICICLETTA FA MALE ALLA PROSTATA?**

Nessun rischio di disfunzione erettile e infertilità per chi passa ogni settimana molte ore in sella. Dubbi minimi invece sul possibile legame con lo sviluppo di un tumore

La controversia è aperta da tempo, il sospetto talvolta riaffiora:

possibile che gli uomini amanti della bici siano esposti a un rischio maggiore di disturbi urogenitali?

Ovvero, **pedalare molte ore alla settimana può favorire problemi seri come disfunzione erettile, infertilità o persino tumore alla prostata?**

La risposta è rassicurante, secondo l'esito di uno studio pubbl. sul [Journal of Men's Health](#): valutata le probabilità di ammalarsi di 5.300 ciclisti fra i 16 e gli 88 anni abituati a stare in sella per un tempo variabile fra le 3 e le 9 ore alla settimana.



Lo studio avanza un'ipotesi, ma servono conferme: esaminato i dati con l'intento di *verificare se esista un legame fra l'andare regolarmente più ore in bici e l'insorgenza di problemi per la salute maschile*.

Risultati: Gli esiti indicano che

- ✓ **non c'è alcuna correlazione fra il tempo trascorso in sella e disfunzione erettile (risultata più frequente fra chi soffre d'ipertensione, fuma o a un'età superiore ai 60 anni) o infertilità,**
- ✓ appare lievemente aumentato il rischio di carcinoma prostatico fra gli ultracinquantenni che pedalano più di quattro ore alla settimana.

Ma, come sottolineano i ricercatori stessi, *«sebbene pare che molte ore sulla bici facciano crescere il livello di Psa (l'antigene specifico prostatico che indica la presenza d'infiammazioni dell'organo) servono conferme e più approfondite analisi per capire se il lieve rischio di cancro emerso non sia dovuto ad altri fattori, primo fra tutti l'età, visto che il tumore alla prostata è il più frequente fra i maschi»*.

Una relazione con il tumore ai testicoli: Nessuno studio finora aveva dimostrato un nesso fra ciclismo e carcinoma prostatico, che potrebbe essere dovuto ai traumi perineali riportati da chi trascorre molte ore sul sellino, mentre erano già emerse evidenze che stabilivano una relazione con il tumore ai testicoli, per via dei traumi ripetuti allo scroto, e con la prostatite. *«La bicicletta fa benissimo alla zona pelvica perché attraverso la pompa muscolare delle gambe viene attivata la circolazione venosa»*. (Salute, Corriere)

GINOCCHIO, L'INTERVENTO NON È SEMPRE NECESSARIO

Basarsi su criteri di valutazione opportuni è fondamentale per non ricorrere a un'artroplastica inutile

Prima di intervenire chirurgicamente sull'**articolazione del ginocchio** è bene prendere in considerazione tutte le variabili che entrano in gioco. La raccomandazione, apparentemente scontata, sembra essere di grande attualità se si considerano i risultati di uno studio pubbl. sulla rivista [Arthritis & Rheumatology](#), secondo cui negli Stati Uniti **solo il 44% degli interventi di artroplastica del ginocchio è appropriato**.

Gli autori dello studio sono giunti a questa conclusione valutando parametri come il dolore associato all'articolazione e la perdita di funzionalità in 205 pazienti sottoposti ad artroplastica".

Nel 34% dei casi il ricorso alla chirurgia è risultato inappropriato, mentre il 22% degli interventi è stato giudicato "inconcludente".

Alla luce di questi dati appare chiaro come non sia possibile basarsi solo sul dolore associato all'articolazione e alla preparazione psicologica del paziente e che solo utilizzando criteri di valutazione opportuni è possibile fare la scelta migliore possibile. (Salute, Sole 24ore)



SCIENZA E SALUTE

IL VARICOCELE VA SCOPERTO IN TEMPO ASINTOMATICO, PUÒ CAUSARE INFERTILITÀ

Il disturbo compare più spesso in età puberale senza dare sintomi particolari. Ma è una causa di infertilità e per questo occorre una diagnosi tempestiva

Parliamo del **varicocele**, disturbo caratterizzato da **un'anormale dilatazione delle vene spermatiche**, che nella grande maggioranza dei casi è asintomatico. Talvolta può essere avvertito un senso di pesantezza a livello dello scroto, che compare in genere dopo una giornata trascorsa in piedi o dopo aver fatto attività sportiva.

Meno spesso gli interessati provano dolore al testicolo e solo nei casi più avanzati sono ben palpabili le vene all'interno del sacco scrotale.

«Proprio per questa scarsa presenza di sintomi è importante la sensibilizzazione dei potenziali pazienti per arrivare a diagnosi tempestive».

Fondamentale la diagnosi precoce

«Il varicocele compare più spesso nel periodo della pubertà, quando tutto l'organismo e i genitali si sviluppano velocemente, con un aumento di flusso sanguigno a livello testicolare che può mettere in evidenza l'eventuale debolezza della struttura delle vene spermatiche, che finiscono per dilatarsi troppo».

L'innalzamento di temperatura a livello del testicolo, dovuto al reflusso di sangue, può causare nel tempo un danno alla mobilità e alla crescita degli spermatozoi, provocando una ridotta fertilità.

«La visita medica per il servizio militare era un buon momento per la diagnosi di questo e altri disturbi nei giovani maschi. Ora che questa "tappa obbligatoria" è saltata, molti si rendono conto del varicocele solo quando cercano di concepire un figlio e non ci riescono.

Per questo è urgente informare i giovani, e le loro famiglie, con campagne di sensibilizzazione in grado di far capire l'importanza della diagnosi precoce».

Prima visita nell'età dello sviluppo: «In Italia meno del 5 % dei ragazzi sotto i 20 anni ha fatto una visita dall'urologo, mentre più del 40% delle coetanee è stata almeno una volta da un ginecologo - ricorda Umberto Veronesi, presidente della Fondazione che porta il suo nome -. L'80% degli italiani non si è mai fatto visitare da un urologo, mentre scoprire una malattia in fase precoce può fare la differenza». Per rilevare la comparsa di varicocele, ad es., basta una prima visita con lo specialista andrologo o urologo nell'età dello sviluppo.

Durante la pubertà questa patologia non è pericolosa, ma può alterare la maturazione e la funzionalità dei testicoli. Nella maggior parte dei casi è sufficiente fare controlli periodici con un ecodoppler per tenere sotto controllo la situazione. Solo in caso di varicocele di grado elevato o sintomatico (associato a dolore), di testicolo di dimensioni inferiori al controlaterale o di alterazione della fertilità si deve procedere con l'intervento chirurgico, che può aumentare le probabilità di concepimento di un figlio fino al 70%.

(Salute, Corriere)

Quanti ne soffrono in Italia

200 mila

Gli adolescenti (11-17 anni)

2 milioni

Gli adulti (18-65 anni)

♥ L'ETÀ DI INSORGENZA

tra i 15 e i 25 anni

♥ LE CAUSE

Non sono ancora del tutto chiare. È probabile un mix di più fattori: anatomici e genetici (debolezza costituzionale delle pareti venose)

♥ LA LOCALIZZAZIONE (in %)

Testicolo sinistro	85
Bilaterale	11
Testicolo destro	4

♥ GLI EFFETTI

Può danneggiare gli spermatozoi riducendo la fertilità maschile (rappresenta il 35% delle cause di infertilità)

FONTE: Ass. Urologi It.; Soc. It. Urologia Oncologica

CdS



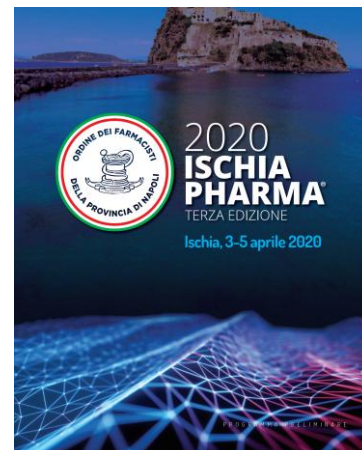
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2020, Ischia 3-5 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 3 al 5 Aprile 2020 presso la sede **Hotel Reginella e San Montano**.



Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

EVOLUTION PHARMACY Servizi, Web, Aderenza Terapeutica

- ❖ La Farmacia come Hub dei servizi assistenziali
- ❖ Il farmaco non più semplice prodotto ma modello complesso di assistenza
- ❖ Presa in carico del paziente cronico
- ❖ Aspetti previdenziali alla luce delle novità legislative in ambito farmaceutico
- ❖ Web e Vendita online

COME PARTECIPARE

The pleasure of meeting.

info@caprimed.com

QUOTE DI ISCRIZIONE

A - HOTEL REGINELLA

Totale € 200,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

B - HOTEL SAN MONTANO

Totale € 350,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I pagamenti potranno essere effettuati tramite bonifico bancario a:

CAPRI EVENT SRL - BANCO DI PIACENZA - IBAN IT12T0515601600CC0570007039 - Causale: 0220ISCHIA

Il mancato versamento del saldo entro i termini previsti farà automaticamente decadere l'iscrizione al Congresso.

CORONAVIRUS: GOVERNO AGGIORNA LE MISURE DI CONTENIMENTO PER TUTTE LE AREE COLPITE.

Il presidente del Consiglio ha firmato ieri 1 Marzo un nuovo Decreto ora in corso di pubblicazione, che recepisce e proroga alcune delle misure già adottate per il contenimento e la gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19 e ne introduce ulteriori, volte a disciplinare in modo unitario il quadro degli interventi e a garantire uniformità su tutto il territorio nazionale all'attuazione dei programmi di profilassi.

Il nuovo Dpcm è stato adottato, in attuazione del precedente decreto-legge 23 febbraio 2020, n. 6, su proposta del Ministro della salute, **Roberto Speranza**, sentiti i Ministri competenti e i Presidenti delle Regioni, e tiene conto delle indicazioni formulate dal Comitato tecnico-scientifico appositamente costituito.

Con l'entrata in vigore di questo nuovo decreto cessa la vigenza di tutti quelli precedenti, adottati in attuazione del decreto-legge 3 febbraio 2020, n. 6.

Il testo distingue le misure sulla base delle aree geografiche d'intervento.

Di seguito le misure applicabili sull'intero territorio nazionale

Art. 3

(Misure di informazione e prevenzione sull'intero territorio nazionale)

1. Nell'ambito dell'intero territorio nazionale operano le seguenti misure:
 - a) il personale sanitario si attiene alle appropriate misure di prevenzione per la diffusione delle infezioni per via respiratoria previste dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e applica le indicazioni per la sanificazione e la disinfezione degli ambienti previste dal Ministero della salute;
 - b) nei servizi educativi per l'infanzia di cui al decreto legislativo 13 aprile 2017, n. 65, nelle scuole di ogni ordine e grado, nelle università, negli uffici delle restanti pubbliche amministrazioni sono espone presso gli ambienti aperti al pubblico, ovvero di maggiore affollamento e transito, le informazioni sulle misure di prevenzione rese note dal Ministero della salute di cui all'allegato 4;
 - c) nelle pubbliche amministrazioni e, in particolare, nelle aree di accesso alle strutture del servizio sanitario, nonché in tutti i locali aperti al pubblico, in conformità alle disposizioni di cui alla direttiva del Ministro per la pubblica amministrazione n. 1 del 25 febbraio 2020, sono messe a disposizione degli addetti, nonché degli utenti e visitatori, soluzioni disinfettanti per l'igiene delle mani;
 - d) i sindaci e le associazioni di categoria promuovono la diffusione delle medesime informazioni sulle misure di prevenzione igienico sanitarie elencate nell'allegato 4 presso gli esercizi commerciali;
 - e) le aziende di trasporto pubblico anche a lunga percorrenza adottano interventi straordinari di sanificazione dei mezzi;
 - f) nello svolgimento delle procedure concorsuali pubbliche e private, ove ne sia consentito l'espletamento, devono comunque essere adottate le opportune misure organizzative volte a ridurre i contatti ravvicinati tra i candidati e tali da garantire ai partecipanti la possibilità di rispettare la distanza di almeno un metro tra di loro;
 - g) chiunque abbia fatto ingresso in Italia, a partire dal quattordicesimo giorno antecedente la data di pubblicazione del presente decreto, dopo aver soggiornato in zone a rischio epidemiologico, come identificate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, o sia transitato o abbia sostato nei comuni di cui all'allegato 1 del presente decreto, deve comunicare tale circostanza al dipartimento di prevenzione dell'azienda sanitaria competente per territorio nonché al proprio medico di medicina generale (di seguito "MMG") ovvero al pediatra di libera scelta (di seguito "PLS"). Le modalità di trasmissione dei dati ai servizi di sanità pubblica sono definite dalle regioni con apposito provvedimento, che indica i riferimenti dei nominativi e dei contatti dei medici di sanità pubblica; in caso di contatto tramite il numero unico dell'emergenza 112, o il numero verde appositamente istituito dalla regione, gli operatori delle centrali comunicano generalità e recapiti per la trasmissione ai servizi di sanità

Allegato 4

Misure igieniche:

- a) lavarsi spesso le mani. Si raccomanda di mettere a disposizione in tutti i locali pubblici, palestre, supermercati, farmacie e altri luoghi di aggregazione, soluzioni idroalcoliche per il lavaggio delle mani;
- b) evitare il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute;
- c) non toccarsi occhi, naso e bocca con le mani;
- d) coprirsi bocca e naso se si starnutisce o tossisce;
- e) non prendere farmaci antivirali e antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico;
- f) pulire le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol;
- g) usare la mascherina solo se si sospetta di essere malato o si assiste persone malate.

Coronavirus: 10 Comportamenti da Seguire

Tenuto conto della particolare situazione e della funzione svolta dai Farmacisti in questo specifico momento, di seguito i comportamenti da seguire per il **contenimento della gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19**



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato

FARMACIA



Federfarma Napoli
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli
Presidente: Dott. Michele Di Iorio



Ministero della Salute

nuovo coronavirus



Istituto Superiore di Sanità

Dieci comportamenti da seguire

- 1** Lavati spesso le mani
- 2** Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3** Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4** Copri bocca e naso se starnutisci o tossisci
- 5** Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico
- 6** Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7** Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o assisti persone malate
- 8** I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9** Contatta il numero verde 1500 se hai febbre o tosse e sei tornato dalla Cina da meno di 14 giorni
- 10** Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus

Testi rielaborati dalla Task Force Comunicazione ISS su fonti di: OMS, ECDC e ISS
© Istituto Superiore di Sanità • febbraio 2020



Pngfile gratis: Servizi Comunicazione Scientifica - Istituto Superiore di Sanità