



AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione e crediti ECM
2. Ordine: Web TV e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Da cosa deriva l'ipocondria?
4. Perdite vaginali: quando preoccuparsi?



Prevenzione e Salute

5. Lo sai che il potassio è prezioso per il cuore?
6. Tumore del colon, il test sul sangue occulto che fa chiarezza

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

PERDITE VAGINALI, QUANDO PREOCCUPARSI?



*Le perdite vaginali sono fisiologicamente normali per le donne, sono il secreto della **cervice uterina** che essendo molto sensibile alle variazioni ormonali reagisce con questo secreto che varia in base al momento del **ciclo***

Le secrezioni vaginali servono per un'ottimale lubrificazione e pulizia della

Sono presenti soprattutto durante

- ✓ l'ovulazione,
- ✓ l'eccitamento sessuale,
- ✓ l'assunzione di contraccettivi orali,
- ✓ la gravidanza
- ✓ il periodo che precede la prima mestruazione

vagina, queste secrezioni sono bianche, trasparenti e filamentose, non hanno un cattivo odore e non sono accompagnate da bruciore, prurito e irritazioni.

Le perdite vaginali non fisiologiche e che quindi sono

provocate da fattori esterni producono secrezioni di colore diverso, sono accompagnate dalla **difficoltà ad urinare** e provocate da malattie veneree:

- perdite **giallognole** e cremose: *infezione gonococcica*
- perdite vaginali schiumose e di color verde-giallo, associate a pruriti ed irritazioni: *Trichomonas*
- perdite bianche, grigiastre, schiumose, di odore fetido specialmente dopo i rapporti sessuali : *vaginosi batterica, Gardnerella vaginalis*
- perdite vaginali modeste ben aderenti alle pareti, associate a pruriti e bruciori intensi, bianche e di consistenza caseosa, simile ad un "formaggio a pasta molle": **Candidosi**
- perdite vaginali muco-purulente, associate a dolori durante i rapporti sessuali: **Clamydia, Ureaplasma urealyticum**

Quando le perdite vaginali sono accompagnate da tracce di **sangue** fuori dal ciclo mestruale **andate subito dal ginecologo** : potrebbe essere un **tumore uterino, polipi uterini** o una **malattia infiammatoria pelvica**. (*Pour femme*)

SCIENZA E SALUTE**DA COSA DERIVA L'IPOCONDRIA?**

L'ipocondria, attualmente definito nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM 5) come Disturbo da ansia di malattia.

È il disturbo per il quale una persona interpreta erratamente ed eccessivamente alcune sensazioni provenienti dal proprio organismo sviluppando intensa preoccupazione di avere o contrarre una grave malattia, **nonostante**, nella maggior parte dei casi, **abbia ricevuto, da uno o più specialisti, anche attraverso l'esecuzione di numerosi esami, rassicurazioni sul proprio stato di buona salute.**

Da dove deriva, questa patologia? E come si affronta?

Ipocondria: cause e sintomi della paura di essere malati

I soggetti che sviluppano questo disturbo, frequentemente fin dalla giovane età e con uguale prevalenza negli uomini e nelle donne, presentano una predisposizione a interpretare in modo errato sensazioni del proprio corpo come di pericolo o di malessere. La preoccupazione non è rivolta tanto al sintomo, ma alla possibilità che questo indichi, automaticamente, una grave malattia.

L'esatta eziologia del disturbo rimane in gran parte sconosciuta. Tuttavia, diversi fattori di rischio sono stati implicati nel suo sviluppo.

Tra questi, uno dei più studiati è l'ambiente familiare. Se una persona è cresciuta in una famiglia in cui vi è una costante e sproporzionata preoccupazione per la salute e possibili malesseri/malattie, questo può portare ad **atteggiamenti iperprotettivi e lo sviluppo nel tempo di una fragilità personale che influenza ogni aspetto della vita anche nell'età adulta.**

Anche le persone con disturbi d'ansia sottostanti (per esempio il Disturbo d'ansia generalizzato o Disturbo di Panico) hanno un maggiore rischio di sviluppare preoccupazioni ipocondriache.

I sintomi

L'intensa preoccupazione di sviluppare una malattia o di averne una non ancora diagnosticata porta i pazienti a consultare **e a cambiare spesso medico curante** in quanto non soddisfatti dalle rassicurazioni che sono fornite dagli specialisti.

I pazienti tenderanno a reiterare comportamenti non necessari, come la **prenotazione di frequenti visite e analisi di controllo**, risonanze e lastre, **l'attitudine a parlare del proprio stato di salute** in molte situazioni, anche a sproposito, **la misurazione compulsiva della pressione sanguigna** e le continue ricerche sul web per determinare autonomamente il proprio stato di salute.

All'intensa preoccupazione che li porta ad aver paura di contrarre gravi malattie, si aggiungono molti sintomi secondari, che comportano atteggiamenti di ricerca di rassicurazione da parte dei familiari.

Affrontare l'ipocondria

Il paziente giunge alla visita psichiatrica, nella maggior parte dei casi, spinto dai familiari. È fondamentale la ricerca di un buon rapporto di fiducia e un'alleanza terapeutica forte con il medico, in modo che i pazienti si sentano a proprio agio nel discutere le loro preoccupazioni di salute senza paura di essere giudicati.

Tra le possibili strategie terapeutiche

- *un percorso di **psicoterapia** ed,*
- *eventualmente, in casi specifici, il **ricorso a terapie psicofarmacologiche**, risulta la strada migliore.*

La **psicoterapia cognitivo-comportamentale** (CBT) è un percorso di terapia che si concentra sul trattamento delle convinzioni cognitive disadattive e disfunzionali del paziente mediante strategie di cambiamento del comportamento. Si devono affrontare le abitudini del paziente in merito all'eccessivo controllo del corpo alla ricerca di segni di malattia.



È fondamentale includere anche l'educazione verso le normali sensazioni del corpo e sulle loro normali variazioni.

In specifici casi in cui è necessario ricorrere a terapie farmacologiche,

- *gli antidepressivi come gli inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRI)*
- *gli inibitori del reuptake della serotonina-noradrenalina (SNRI) sono quelli con maggiori evidenze di efficacia e di minori effetti collaterali.*

Infine è importante indicare al paziente alcuni "trucchi" che possono risultare importanti:

- *favorire l'attività fisica giornaliera*
- *ridurre l'assunzione di sostanze che possono aumentare l'ansia, come per esempio il caffè, le bevande energizzanti, il fumo e, ovviamente, le sostanze stupefacenti.*

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

LO SAI CHE IL POTASSIO È PREZIOSO PER IL CUORE?

È nota ed assodata l'importanza dei **sali minerali** per il nostro organismo.

Tra tutti però, un ruolo centrale è rivestito dal **potassio**. Presente nel liquido intracellulare è responsabile e regolatore del funzionamento neuromuscolare. Possiamo dire che, un'adeguata concentrazione di **potassio** controlli l'eccitabilità dei muscoli, del sistema nervoso e del battito cardiaco.

Cuore e potassio

In condizioni normali, un **adulto** dovrebbe assumere, attraverso la propria alimentazione almeno **3 g** di **potassio** al giorno.

La quantità tocca i 5 g per le **donne in stato di gravidanza**, mentre cala (al di sotto degli 800 mg) per i bambini sotto i tre anni.

Quando si verifica un deficit di questo minerale, i primi chiari segnali sono **debolezza muscolare e stanchezza cronica**.

"Tra le conseguenze della **IPOPOTASSIEMIA** (carenza di **potassio**) vi sono

- seri **disturbi cardiaci** (aritmie ventricolari), in particolare, in soggetti con **cardiopatía ischemica ed insufficienza cardiaca**.

Come dimostrato, essere in deficit di questo minerale incrementa sensibilmente il **rischio cardiaco**:

- il cuore, in mancanza di **potassio** fatica a rilassarsi nell'intervallo fra una contrazione e l'altra con conseguente riduzione della sua performance ed è a rischio di **aritmie**, anche maligne".

S.O.S potassio:

L'alimentazione moderna, povera di frutta e verdura, sarebbe complice del drastico calo di **potassio** che caratterizza la nostra dieta.

Alla luce di questo, la strategia più efficace ed immediata per 'ripristinare' il fabbisogno di questo minerale consiste in una correzione del proprio regime alimentare, non eccedendo nel consumo di sale (**cloruro di sodio**), abbondando invece con frutta e verdura.

Ricchi di **potassio**, quindi da non dimenticare nella nostra dieta, sono

- le *albicocche essiccate, i semi oleosi, le noci, i legumi, i datteri, gli spinaci, le patate, i cavoli, gli asparagi ed, infine, le banane.*

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

TUMORE DEL COLON, IL TEST SUL SANGUE OCCULTO CHE FA CHIAREZZA

La ricerca nelle feci permette di scoprire in tempo eventuali carcinomi e di scongiurare la necessità di interventi chirurgici a volte importanti. Ma, nonostante il test sia offerto gratuitamente, ancora pochi lo fanno

Con 49mila nuovi casi registrati nel 2019 il tumore del colon-retto è il secondo tipo di cancro più frequente nel nostro Paese ed è anche il secondo nella poco ambita classifica dei più letali.

Eppure **nove casi su dieci potrebbero essere evitati** perché c'è un metodo efficace, gratis (in Italia) e del tutto indolore per eliminare le lesioni pre-cancerose prima che si trasformino in una neoplasia vera e propria:

- **il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci.**

Ma la metà degli italiani non coglie l'opportunità. L'esame viene offerto dal SSN a tutti i cittadini fra i 50 e i 70 anni che ricevono, ogni due anni, una lettera da parte della propria Asl con l'invito ad andare nella farmacia più vicina a ritirare un piccolo contenitore nel quale raccogliere un campione di feci, per poi restituirlo e ricevere la lettera con il referto a casa nell'arco di un paio di settimane.

9 tumori su 10 da lesione pre-cancerose

«Quasi il 90% dei carcinomi del colon-retto si sviluppa a partire da adenomi che impiegano anni (tra 7 e 15, in media) per trasformarsi in forme maligne – spiega Giordano Beretta, presidente dell'Aiom, l'Associazione Italiana di Oncologia Medica -. È in questa finestra temporale che lo screening con il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci consente di fare una diagnosi precoce ed eliminare i polipi prima che abbiano acquisito caratteristiche pericolose.

Nel nostro Paese viene offerto gratuitamente all'interno dei programmi di screening, eppure in media l'adesione è ferma al 42%». Che motivo può esserci per non fare un esame gratuito che potrebbe salvarci la vita? Molte persone sono «scaramantiche», si appellano a un poco sensato «preferisco non sapere», altre temono la sofferenza, che però nulla ha a che fare con il test **Sof**.

Con lo screening meno ammalati e decessi

«Non c'è un solo motivo valido per non cogliere questa opportunità -. Con lo screening diminuisce del 20% il rischio di ammalarsi di carcinoma colon-rettale e del 40% quello di morire, perché scoprire un tumore allo stadio iniziale significa trattamenti meno invasivi e maggiori probabilità di guarigione.

A cui si aggiungono i vantaggi per il Ssn in termini di spese minori per terapie più complesse, lunghe e costose.

La loro rimozione prima dello sviluppo della neoplasia ha fatto sì che i casi di tumore del colon in Italia siano persino diminuiti nell'ultimo anno.

Visto, però, che l'adesione degli italiani è inferiore alla media europea (42% contro il 49,5%) Aiom ha deciso di una campagna per informare e convincere i nostri connazionali a non buttare la lettera d'invito nel cestino».

Se il Sof risulta positivo si procede, sempre gratis e in tempi rapidi, con una colonscopia che consente una diagnosi precoce, eliminando contestualmente anche eventuali lesioni benigne e maligne in fase iniziale.

Un esame temuto da molti perché ritenuto molto doloroso, oltre che sgradevole:

- **si esplora l'intestino attraverso un tubo flessibile introdotto per via anale.**

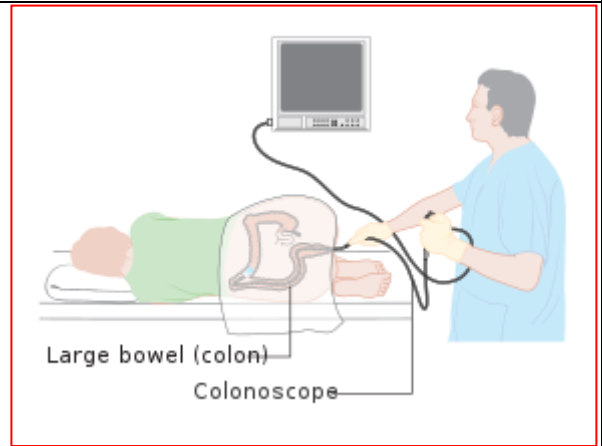


I vantaggi della colonscopia tradizionale

«L'esame in sé dura in media circa mezz'ora e con un'adeguata sedazione non si avverte alcun male – dice Pier Alberto Testoni, direttore dell'Unità di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva al San Raffaele di Milano -.

La **preparazione** prevede di

- *bere il giorno precedente al test da 2 a 3 litri di liquidi (frazionati in due dosi) che causano diarrea, indispensabile per "pulire" l'intestino in modo che le sue pareti siano meglio visibili.*



In compenso può salvarvi la vita, ha dimezzato nell'ultimo decennio le morti per cancro al colon. Nessuna metodica preventiva al mondo ha avuto lo stesso impatto».

Esiste anche la colonscopia virtuale:

- **non viene introdotto l'endoscopio anale e dunque non c'è alcun fastidio.**

Ma serve sempre una preparazione e, nel complesso, l'accuratezza è minore.

Non vede le lesioni piatte, che sono le più pericolose, e neppure quelle di dimensioni inferiori ai 5 millimetri.

Motivo per cui, nelle persone a cui viene prescritta, va ripetuta ogni 2-3 anni e non ogni 5.

E, soprattutto, la versione virtuale non permette di eliminare contestualmente le lesioni benigne o maligne che vengono individuate.

Nel caso bisogna poi comunque procedere con quella "tradizionale", che è migliorata moltissimo:

«Ora consente di togliere adenomi e carcinomi di ogni dimensione, purché non siano in profondità, che fino a qualche anno fa non si potevano asportare in endoscopia – precisa Testoni -.

Con le nuove tecnologie si sono fatti grandi progressi:

- *l'alta definizione e l'intelligenza artificiale permettono di scoprire qualsiasi irregolarità della superficie della mucosa, invisibile all'occhio umano.*

E rimuovere le lesioni in endoscopia significa anche poter ricorrere meno alla chirurgia invasiva, con vantaggi per pazienti e Ssn: solo un paio di giorni di ricovero in ospedale, una migliore qualità di vita senza gradi ferite o tratti di intestino asportati e costi minori».

Dove si può fare prima dei 45 anni

Alcune Regioni si stanno organizzando per ampliare la fascia d'età invitata allo screening con il test Sof includendo i cittadini dai 45 ai 75 anni.

«È fondamentale fare accertamenti in caso di perdite di sangue, il primo campanello d'allarme per la presenza di un carcinoma coloretale – spiega Alessandro Repici, responsabile dell'Endoscopia digestiva all'Istituto Clinico Humanitas di Milano -.

Quando si presentano altri sintomi (dolore intenso e occlusione intestinale) la malattia è già in stadio avanzato.

A partire dai 40-45 anni il medico di famiglia o lo specialista possono comunque prescrivere Sof e colonscopia tramite Ssn a chi ha una storia familiare con più casi di tumore del colon-retto in parenti di primo grado (fratelli, sorelle, genitori, figli), specie se diagnosticati prima dei 50 anni.

I controlli successivi verranno poi stabiliti in base agli esiti e valutando il singolo caso».

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: Istituito un sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel uno specifico "Fondo di Solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2020 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la semplice lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: 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.



Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di lato
il panel di
alcuni servizi
effettuati:

| WEB TV - Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli | | |
|--|--|--|
| | Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid -19 https://youtu.be/FCT5mYMvfR4 | Iniziativa Ordine sulla pandemia da Covid -19 https://youtu.be/OY6j0KjWvaE |
| | COVID - 19: I farmacisti Napoletani in prima linea. Intervista al prof. G. Tarro https://youtu.be/UQL5TLecjEI | Ordine Farmacisti Napoli - Regione Campania: Cannabis Terapeutica - Preparazione https://youtu.be/sM1_ukkAH18 |
| | Le Ispezioni in Farmacia https://youtu.be/y816nv_aLYw | ENPAF: La Previdenza dei Farmacisti https://youtu.be/pMPFhvrIGGQ |
| | ENPAF: L'assistenza dei Farmacisti https://youtu.be/r3HGktr4ft4 | Cerimonia Caduceo d'Oro 2018 https://youtu.be/drErXFxzVCg |
| | TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/VQFLZFngT_E | La fatturazione Elettronica https://youtu.be/LNO1NUBhvY4 |
| | Vaccini Obbligatori e Raccomandati https://youtu.be/duJNT4XNAog | Vaccino Antinfluenzale 2018-2019 https://youtu.be/LBuMgbxvSUQ |
| | Manovre salvavita e defibrillatore semiautomatico: ruolo del farmacista https://youtu.be/T-rJGbCEQfy | DDL Concorrenza: cosa fare? https://youtu.be/njF76z3n1Ls |
| | TG3: Una Visita per Tutti https://youtu.be/tzI9LrOgviY | WEB TV: Annuncio nascita https://youtu.be/7vfOKGwuAfc |



il link del sito dove poter visionare gli eventi.

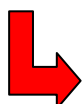
<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.

La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

| AZIENDA E SITO | AZIENDA E SITO |
|---|---|
|  http://tufano.euronics.it/ |  Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/ |
|  Assicurazioni Vima sas del dott. Arcangelo Viticcio & C. arcangelo.viticchio@libero.it |  http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/ |
|  http://www.centroathenanapoli.it/ |  www.backoffice.rent info@backoffice.rent |
|  www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it |  Elettroconsult s.r.l. CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it |
|  http://www.teatrosancarlo.it/ biglietteria@teatrosancarlo.it |  www.edilker.it amministrazione@edilker.it |
|  www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it |  progetti e arredamenti su misura http://www.archilegno.eu/ |
|  www.remax.it/ cpalisi@remax.it |  L'UNICA SEDE STORICA DAL 1961 ARZANO www.tufanogomme.com info@tufanogomme.com |
|  www.enb.company divisione@enb.company | |