



AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Ordine: assemblea ordinaria 2021

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Seno: che cos' è il Fibroadenoma?



Prevenzione e Salute

4. Le insidie dell'estate: tachicardia e febbre, attenzione al colpo di calore
5. I rimedi contro i disturbi fisiologici in gravidanza
6. Camminare per Alleviare il Gonfiore alle GAMBE

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A cuntentezza vene da 'o core.

Le insidie dell'estate: tachicardia e febbre, attenzione al colpo di calore

Una delle insidie estive della quale è facile dimenticarsi è il colpo di calore. È provocato da condizioni ambientali con alta temperatura (a partire da 35 gradi), ridotta ventilazione e, soprattutto, elevata umidità.



Che possono verificarsi al **mare** come in città. Si tratta di una condizione che non consente certo all'organismo di disperdere il calore in eccesso attraverso il sudore e di mantenere la temperatura del corpo intorno ai 37 gradi. Se l'umidità è molto elevata, il sudore evapora più lentamente e il calore non viene eliminato.

I RISCHI

Quando questo accade la temperatura del corpo aumenta e si può andare incontro a tachicardia come a febbre. Importante è avere a portata di mano *integratori idrico-salini* e rinfrescare il corpo con panni bagnati in acqua fredda.

Altro possibile rischio è il **collasso** da calore, legato alla diminuzione del sangue circolante. In questi casi all'inizio ci si sente deboli, si suda e si avverte un forte giramento di testa. Il battito tende poi a rallentare, la pressione arteriosa scende e la **pelle** diventa fredda.

«Se una persona dovesse avvertire i sintomi del collasso di calore, metterla in posizione orizzontale con le gambe rialzate rispetto al capo».

«È molto difficile distinguere un calore buono da uno cattivo – È evidente che una scottatura determina un aumento della temperatura esterna della cute ed è un fatto negativo, mentre l'attività fisica e la digestione o alcuni fenomeni ormonali determinano aumento della temperatura corporea ma sono fenomeni fisiologici. In alcuni casi, e in particolare quando la temperatura è elevata, si attivano una serie di meccanismi, come la sudorazione e, a volte, il tremore muscolare». (Salute, Il Mattino)

SCIENZA E SALUTE**SENO: che cos'è il FIBROADENOMA?**

Il seno è una parte molto importante nel corpo di una donna e occorre prendersene cura fin dall'adolescenza.

Può capitare che durante l'**autopalpazione**, si avverta una "biglia":

«La **spia con cui si manifesta il sospetto di neoplasia** è la presenza di noduli, ma non tutti i noduli sono necessariamente espressione di un tumore maligno.

In molti casi quella "biglia" che viene percepita durante l'autopalpazione potrebbe corrispondere a un **fibroadenoma**, ovvero una formazione benigna, generalmente innocua che raramente si converte in maligna.

Può comparire soprattutto **nelle ragazze e nelle donne nella fascia 15-30 anni** o che seguono una **terapia ormonale** (*contraccettiva*, ad es.), mentre nelle donne in menopausa è molto meno comune.

Il fibroadenoma infatti sembra essere associato a una risposta anomala agli estrogeni, gli ormoni sessuali femminili, che sono prodotti in quantità maggiori durante l'età fertile e diminuiscono con l'avvicinamento e l'arrivo della menopausa».

Fibroadenoma: l'importanza del monitoraggio

«La presenza di **fibroadenoma** non aumenta il rischio di sviluppare tumore al seno. Tuttavia, il fibroadenoma va monitorato per rilevare eventuali variazioni di forma, dimensioni e consistenza. Particolare importanza riveste il monitoraggio in caso di fibroadenoma complesso, ovvero che si manifesta con più noduli e può riguardare entrambi i seni, in quanto se presente questa forma, potrebbe esserci un lieve rischio che si converta in tumore maligno».

Quando rivolgersi a uno specialista?

«Lo specialista va consultato se al tatto si percepisce nel seno una **massa liscia e rotonda**, dalla **consistenza dura o gommosa**, con **contorni regolari e netti**, che tende a **spostarsi con la pressione delle dita**.

Non ci sono delle dimensioni "indicative" per il fibroadenoma, in quanto nella maggior parte dei casi non ha più di 3 cm di diametro, ma può raggiungere anche le dimensioni di 5-6 cm oppure persino 10-15 cm nei casi di fibroadenoma gigante, tipico dell'età adolescenziale.

Inoltre, va considerato che il volume può aumentare, ad esempio durante la gravidanza, o diminuire fino a scomparire spontaneamente».

Esami e cura

«Eventualmente, dopo la visita specialistica, può essere necessario effettuare esami di accertamento e approfondimento diagnostico (**mammografia, ecografia mammaria, RMN, o biopsia**) che hanno lo scopo di indagare la natura maligna o benigna del nodulo.

Per la cura, in genere si opta per quella conservativa, ovvero basata sul **monitoraggio delle dimensioni e della consistenza del nodulo**, oppure si può **asportare chirurgicamente** se causa disagio estetico o psicologico. L'asportazione è anche raccomandata quando il nodulo cresce rapidamente oppure supera già i 3 cm, causa dolore e la paziente ha più di 35 anni». (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

I rimedi contro i disturbi fisiologici in gravidanza

Oltre ai cambiamenti fisici, le future mamme possono trovarsi ad affrontare alcuni disturbi fisiologici, ovvero normali e comuni, che si manifestano nelle varie fasi della gravidanza.

Quali sono questi disturbi?

Approfondiamo l'argomento con la **dott.ssa Cristina Mastromatteo**, ginecologa di Humanitas San Pio X.

Alcuni disturbi particolarmente comuni

Alcuni disturbi, normali e particolarmente comuni, non necessitano in genere di eventuali interventi da parte del ginecologo. Tra questi, possiamo indicare:

- **stanchezza**
- **sbalzi di umore**
- **bisogno di urinare più spesso e con maggiore urgenza**
- **seno turgido e più sensibile**
- **alterazioni del colore della pelle**

Altri disturbi possono essere fastidiosi o ripetersi e prolungarsi, al punto da influenzare negativamente il benessere della donna. In questi casi, è consigliabile rivolgersi al proprio ginecologo per una valutazione.

Nausea mattutina

Anche se viene spesso indicata come nausea mattutina, nei primi mesi di gravidanza nausea e vomito possono comparire in ogni momento della giornata. Sono disturbi comuni nei primi mesi di gestazione e sono in genere causati dalla **gonadotropina corionica (HGC)**.

Nausea e vomito possono essere scatenati dalla vista o dall'odore di cibi o sostanze che magari prima della gravidanza erano amati dalla donna. Generalmente **dopo il terzo mese di gravidanza, la nausea e il vomito si attenuano fino a scomparire.**

Se la nausea e il vomito non si risolvessero seguendo semplici accorgimenti come alzarsi dal letto con calma, mangiare snack secchi, porzionare i pasti durante la giornata, mangiare ghiaccioli al gusto di limone/coca-cola per idratarsi, e durassero nel tempo fino a rendere impossibile l'assunzione di cibo ma soprattutto una corretta idratazione, allora è necessaria l'assunzione di farmaci e in casi estremi il ricovero in presenza di disidratazione e calo ponderale eccessivo.

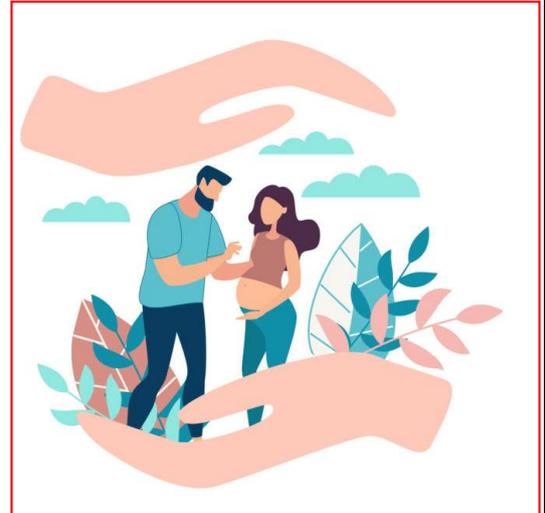
Bruciore di stomaco in gravidanza

Il **bruciore di stomaco** è causato dall'acido gastrico che risale dallo stomaco alla bocca lungo l'esofago, ed è un disturbo particolarmente comune in gravidanza.

Può causare a sua volta disturbi di vario genere, come mal di gola e disturbi del sonno. Per alleviare il bruciore, in gravidanza è consigliabile:

- **ridurre le porzioni di cibo**
- **evitare caffè, tè**
- **eliminare fumo di sigaretta e alcolici (è bene evitare a prescindere dal bruciore di stomaco)**
- **in caso di disturbi del sonno, evitare di sdraiarsi dopo aver mangiato, e tenere la testa sollevata quando si va a letto aiutandosi con dei cuscini.**

Su indicazione medica, è possibile assumere farmaci.



Insomnia in gravidanza

L'insonnia può dipendere anche da **timori normali per la salute del bambino e per il parto**:

- ❖ *un disturbo, un esame ecografico non rassicurante, il bambino che si muove troppo o troppo poco, l'avvicinarsi del parto, possono essere tutte cause dell'insonnia in gravidanza.*

Spesso non occorre alcun trattamento, se non seguire i consigli che gli esperti propongono durante i corsi di preparazione alla gravidanza,

evitare di andare a letto subito dopo mangiato, e magari godersi una tisana rilassante.

Prurito in gravidanza

Il **prurito** è un disturbo che si tende a sottovalutare. Anche se nella maggior parte dei casi può essere banale, in altri potrebbe riferirsi alla **cattiva funzionalità del fegato**.

In genere, il prurito non compare nei primi mesi di gravidanza, ma nell'ultimo trimestre, quando i mutamenti ormonali che hanno accompagnato la donna nella gestazione, possono provocare una condizione chiamata colestasi epatica, ovvero la tendenza ad accumulare sali biliari nei tessuti, e da qui il prurito diffuso in tutto il corpo. In presenza di questo disturbo è consigliabile rivolgersi al proprio ginecologo.

Emorroidi in gravidanza

Anche **le emorroidi sono un comune disturbo fisiologico della gravidanza**.

La loro insorgenza è legata alle modificazioni ormonali della gravidanza che coinvolgono anche i vasi sanguigni: le emorroidi non sono altro che piccole vene della parete del canale anale che si dilatano.

Le emorroidi possono dare prurito anale: in caso il disturbo sia intenso, è bene rivolgersi al proprio ginecologo ed evitare rimedi fai-da-te.

Gonfiore alle gambe in gravidanza

Gli stessi ormoni che dilatano le **vene emorroidarie** sono anche responsabili della dilatazione delle vene delle gambe.

La cattiva circolazione venosa degli arti inferiori al cuore si manifesta con gonfiore alle caviglie e gambe, dolore alle gambe e talvolta anche prurito.

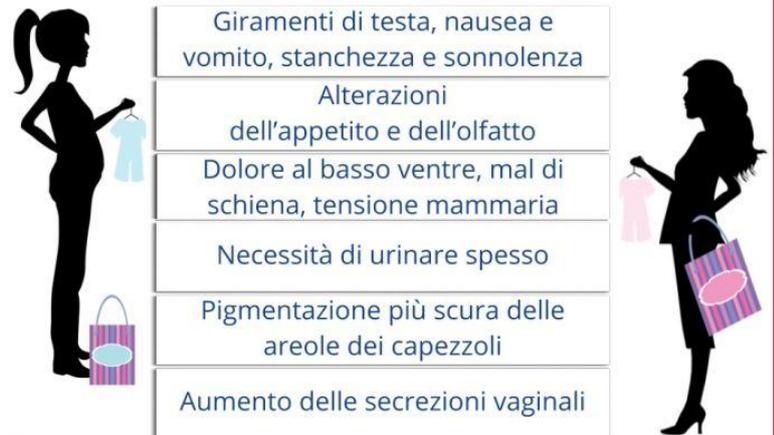
Per questo, in gravidanza è raccomandato l'uso di calze elastiche per alleviare e prevenire l'insorgenza di varici. Con l'aumentare del volume dell'addome per la crescita del feto in utero, al gonfiore delle gambe è possibile che si accompagni anche un dolore articolare e difficoltà a camminare.

Mal di schiena in gravidanza

Il corpo della donna si adatta alla crescita del feto e, per bilanciare il peso dell'addome che cresce, la schiena tende a incurvarsi.

Mantenere una buona postura, indossare scarpe basse ed evitare di sollevare pesi eccessivi può essere di aiuto contro il mal di schiena. In caso di persistenza del sintomo che si aggrava, è utile rivolgersi a un ortopedico. (*Salute, Humanitas*)

Sintomi gravidanza primo mese:



 BENESSERE360.COM

©

PREVENZIONE E SALUTE

Camminare per Alleviare il Gonfiore alle GAMBE

Può capitare, in particolare alle donne e soprattutto se in sovrappeso, che piedi e caviglie si gonfino e le gambe diventino stanche e pesanti, magari in ambienti troppo caldi e umidi o indossando scarpe con tacchi troppo alti.

Si potrebbe pensare che, in caso di questi disturbi, sia meglio evitare di camminare e cercare sollievo mettendosi a riposo, ma non è la soluzione ideale.

«Quando per diversi motivi si è costretti a rimanere a lungo in piedi o seduti, alzarsi e camminare oppure, se non è possibile, contrarre e rilasciare i muscoli dei polpacci aiuta ad alleviare il gonfiore alle gambe perché favorisce il ritorno venoso del sangue al cuore. In questo modo si riduce la stasi venosa, responsabile del gonfiore nella parte inferiore della gamba, e quindi migliora la sensazione di pesantezza delle gambe. La **stasi venosa**, ovvero il ristagno di sangue nelle vene, si deve alla perdita di elasticità delle pareti delle vene, che altera il meccanismo di ritorno del sangue dagli arti inferiori al cuore e ai polmoni. Questo determina la formazione di varici».



Teleangectasie e vene varicose: i fattori di rischio

Le **varici**, dette anche **vene varicose**, sono causate da **malattie del sistema venoso superficiale** degli arti inferiori, tra cui le **teleangectasie**, ossia la **dilazione delle piccole venule che diventano gonfie e dolorose**. La caratteristica forma tortuosa e il colore bluastrò delle varici sono dovuti alla perdita di elasticità e ristagno venoso, a causa del fatto che vene e venule si dilatano in modo permanente, gonfiandosi e diventando dolorose al tatto.

«La **malattia del sistema venoso** si può associare a un'**alterazione del sistema linfatico degli arti inferiori** che contribuisce ad aumentare il **gonfiore delle varici** e la pesantezza delle gambe, con **crampi notturni**, prurito e dolore agli arti inferiori».

«Esistono **fattori di rischio** che predispongono alla **malattia del sistema venoso** superficiale come **l'età e la familiarità**. Se in famiglia ci sono casi di varici, aumenta il rischio di sviluppare la malattia, specie se non si tengono sotto controllo i fattori di rischio associati allo stile di vita come obesità e sovrappeso, l'abitudine al fumo, la sedentarietà. Infine, anche le attività lavorative che richiedono di stare a lungo in piedi, specie in ambienti caldo-umidi, aumentano il rischio di sviluppare la malattia venosa».

Alcuni consigli per dare sollievo alle gambe

Anche se non esiste un metodo che possa **prevenire la comparsa delle vene varicose**, alcuni comportamenti, adottati a ogni età, aiutano a **migliorare la circolazione sanguigna** in chi soffre di varici e a ridurre il rischio di perdita di elasticità delle vene:

- **Mantenersi attivi e svolgere esercizio fisico con regolarità:** *camminare, nuotare, andare in bicicletta sono attività che aiutano la circolazione e la perdita di peso.*
- Controllare il peso, evitando sovrappeso e obesità.
- Seguire una **dieta sana:** *l'estate può essere l'occasione per aumentare il consumo di cibi ad alto contenuto di fibre come verdure e frutta, cereali integrali. Da evitare i cibi troppo salati.*
- Scegliere le **scarpe giuste:** *con il caldo, meglio evitare l'uso prolungato di tacchi alti, che contribuiscono ad aumentare la stasi venosa*
- Ridurre o evitare il fumo di sigaretta, fattore di rischio per le malattie del sistema venoso.
- **Cambiare spesso posizione:** *stare seduti o in piedi per troppe ore consecutive, peggiora i sintomi delle varici*

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 08 Giugno 2021

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 2414/2021

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2021 alle ore 07,30 e, mancando il numero legale, *in seconda convocazione* **alle ore 21,00 di Mercoledì 30 Giugno 2021**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2020.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata a tutti gli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito ufficiale dell'Ente all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE
Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 2414/21 del 08.06.2021.

Napoli li _____ Firma del Farmacista _____
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



®

IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo Santagada)

COME PARTECIPARE

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, *l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.*

Sarà inoltre obbligatorio indossare i prescritti dispositivi di Protezione Individuale (mascherina) durante tutta la riunione.

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una o più delle finalità beneficiarie.

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

Al via l'Esame di stato di Abilitazione all'esercizio della professione di FARMACISTA via Web

*Iniziati ieri, 16 Novembre, gli esami di stato di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista**, con modalità a distanza.*

A causa dell'emergenza coronavirus, con i DM. 38/2020 e 57/2020, il **Ministero dell'Università e della Ricerca** ha stabilito che, in deroga alle disposizioni normative vigenti, l'**esame di Stato** di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista** sarà costituito, per la prima sessione dell'anno 2021, da **un'unica prova orale svolta con modalità a distanza**.

"la modalità eccezionale della prova, determinata dalle contingenze pandemiche, non deve implicare una sottovalutazione della stessa, in quanto l'Esame di Stato resta il momento destinato a verificare l'idoneità del candidato a svolgere una professione la cui importanza ed il cui ruolo sociale e nel sistema sanitario nazionale sono stati ulteriormente ribaditi proprio dalle situazioni eccezionali degli ultimi mesi".

In foto il panel della commissione per il **Dipartimento di Farmacia della Federico II**

