



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2074

Venerdì 02 Luglio 2021 – S. Ottone

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Dolore, incontinenza e prolasso: i disturbi del pavimento pelvico
4. Il benessere delle parti intime: differenze fra figlia, mamma e nonna



Prevenzione e Salute

5. Esporsi al SOLE è pericoloso per lo sviluppo del TUMORE al SENO?
6. Appendicite: i sintomi più comuni
7. pressione bassa in estate: come sopravvivere all'afa, i consigli degli esperti

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
A Pulecenella 'o vedono sulo quanno va 'ncarrozza

Esporsi al SOLE è pericoloso per lo sviluppo del TUMORE al SENO?

Alcuni studi, al contrario, evidenziano un ruolo protettivo svolto dalla vitamina D. Attenzione però a esporsi al sole senza precauzioni



L'esposizione senza le dovute precauzioni ai **raggi solari** rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza dei **tumori della pelle**. Lo stesso discorso non vale invece per il **tumore al seno**.

Anzi: alcuni studi suggeriscono che l'esposizione al sole può rappresentare un **fattore protettivo** nei confronti della più diffusa forma di cancro femminile. Il **sole**, infatti, stimola la produzione di **vitamina D** che potrebbe ridurre il rischio di sviluppare la **malattia**.

Diverse ricerche che hanno comparato le probabilità di ammalarsi di tumore al seno in **donne** che trascorrevano molto tempo all'**aria aperta** e in altre che si esponevano poco al sole hanno evidenziato un minor rischio di tumore nel primo gruppo.

Tuttavia è difficile dire se questi benefici sono prodotti da uno **stile di vita più attivo** nelle donne che trascorrevano tempo all'aria aperta o effettivamente dall'azione del sole.

Quel che è chiaro è che le **ricerche** che hanno cercato di dimostrare gli effetti protettivi della vitamina D assunta tramite **integratori** non l'hanno trovato. Attenzione però a non esagerare con l'esposizione al sole. I raggi ultravioletti aumentano il rischio di tumori della pelle.

Occorre sempre quindi esporsi al sole responsabilmente, evitando le **ore centrali della giornata** e utilizzando sempre adeguate **protezioni solari**.

(Salute, Fondazione Veronesi)

PREVENZIONE E SALUTE**APPENDICITE: I SINTOMI PIÙ COMUNI**

L'appendicite è l'infiammazione acuta dell'appendice, un piccolo viscere localizzato sul colon destro.

L'appendice è un **prolungamento dell'intestino** posto a livello del cieco, situato in genere nella parte destra dell'addome. Non si conosce precisamente il suo ruolo, ma si pensa possa contribuire a **proteggere l'intestino dalle infezioni** ed è anche considerata un processo involutivo della sacca intestinale degli erbivori.

L'appendicite è molto comune e può verificarsi a tutte le età, ma interessa con più frequenza i soggetti giovani. Se non adeguatamente trattata, l'appendicite può evolvere fino a perforare la zona dell'intestino e portare quindi a una peritonite.

È molto importante conoscere bene i sintomi per intervenire prima dell'insorgere di gravi complicazioni:

Appendicite: i sintomi più comuni

I sintomi con cui si manifesta l'appendicite sono:

- **Dolore addominale**, talvolta dopo un periodo prodromico di uno-due giorni di disturbi dispeptici, come inappetenza, cefalea, o nausea. Dopodiché il paziente viene colpito prima da un dolore di tipo colico e poi da un dolore continuo, localizzato nella parte inferiore destra dell'addome (fossa iliaca destra), che in alcuni casi si può irradiare alla coscia omolaterale e alla regione lombare.
- **Nausea e vomito**
- **L'alvo si chiude** progressivamente prima alle feci e poi ai gas
- **Febbre** (38-38,5°C).

Le cause dell'appendicite

Il fattore che determina l'appendicite è l'**ostruzione del lume dell'organo**, causato frequentemente da un corpo estraneo (coprolito) e più raramente da un'angolazione o una torsione del viscere. La **creazione di una camera chiusa** favorisce la moltiplicazione batterica, l'aumento della pressione endoluminale causa stasi e ischemia, con la creazione di un terreno favorevole per l'invasione parietale dei germi.

Appendicite: diagnosi e trattamento

La diagnosi di appendicite è, almeno all'inizio, clinica: la **sede del dolore**, la **contrattura muscolare**, la nausea e il vomito a cui si associano alterazioni degli esami del sangue con aumento della conta dei globuli bianchi (leucocitosi) e della proteina C reattiva (PCR) sono tutte indicazioni utili per la diagnosi.

Se la sede dell'appendice non è tipica ma si colloca dietro al colon – retrocecale – o dietro al fegato – sottoepatica – la diagnosi potrebbe essere più difficoltosa; per un corretto inquadramento diagnostico è bene eseguire un'**ecografia addome** e, successivamente, una **TAC addominale**.

Il trattamento, nelle forme lievi e iniziali, può essere effettuato con terapia antibiotica ad ampio spettro.

L'intervento chirurgico: L'intervento chirurgico di appendicectomia è, in genere, **necessario**.

Solo in una percentuale più ridotta, nelle forme più lievi, è possibile tentare un trattamento conservativo con terapia antibiotica ad ampio spettro associato a stretto monitoraggio clinico e di laboratorio.

L'intervento chirurgico si effettua con tre incisioni: **una sovraombelicale, una al fianco sinistro, e la terza sovrapubica**.

Attraverso questi tre accessi l'appendice viene sezionata a livello della sua base di impianto e asportata.

Nei casi più gravi, anche se ciò si verifica sempre più di rado, l'intervento in laparoscopia deve essere interrotto ed è necessario provvedere a un'incisione con accesso addominale classico.

L'accesso mini-invasivo permette tempi di recupero più rapidi e nell'arco di 24-48 ore il paziente può tornare a casa. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

DOLORE, INCONTINENZA E PROLASSO: i Disturbi del Pavimento Pelvico

*Il **pavimento pelvico** è una zona importantissima del nostro corpo che svolge diverse funzioni, ma che nelle donne, con l'avanzare dell'età o a causa delle gravidanze, i muscoli e le fasce che lo costituiscono possono indebolirsi.*

I muscoli del pavimento pelvico

Il pavimento pelvico si trova in una zona, chiamata perineo, tra vagina e ano e ha diverse funzioni. Prima di tutto, permette di mantenere gli organi pelvici – ovvero utero, retto, vescica, retto e uretra – nella posizione corretta; permette poi di urinare e defecare correttamente, di avere una sessualità soddisfacente e di partorire.

Con l'avanzare del tempo o in seguito alle gravidanze, i muscoli e le fasce del pavimento pelvico possono indebolirsi e perdere la loro funzione di sostegno degli organi del perineo e di continenza, causando perdite di urina, difficoltà a trattenere gas, feci e urine, dolore e tensioni addominali che si ripercuotono anche nella vita sessuale della donna (in particolare durante e dopo la menopausa), abbassamento (prolasso) di utero e/o vescica e/o retto.

Disturbi del pavimento pelvico: dolore, incontinenza, prolasso

«I muscoli del pavimento pelvico sono spesso traumatizzati durante gravidanza e la fase espulsiva del parto, ma possono perdere tonicità anche con la menopausa e l'età, oppure a seguito di interventi chirurgici. I disturbi possono comparire a causa di un rilassamento eccessivo della muscolatura con conseguente **prolasso genitale**, difficoltà a trattenere le urine (urgenza minzionale, incontinenza urinaria da sforzo), **prolasso rettale** ma anche **prolasso emorroidario** con stipsi e ostruita defecazione, ma anche **incontinenza fecale** (urgenza evacuativa, incontinenza ai gas e/o alle feci)».

I disturbi del pavimento pelvico in gravidanza

«Da non sottovalutare sintomi e disturbi, anche in giovane età, specie dopo la gravidanza. Infatti, è frequente che i disturbi del pavimento pelvico dopo la gravidanza, in particolare dopo un parto difficoltoso, si possano manifestare anche dopo anni. Per questo è molto utile iniziare a riabilitare il perineo senza attendere che compaiano i disturbi di una disfunzione del pavimento pelvico. Infatti, muscoli tonici del pavimento pelvico garantiscono sostegno agli organi pelvici. Lo scopo della rieducazione pelvica è di permettere alla donna di ritrovare un controllo volontario dei differenti muscoli striati del perineo, al fine di renderli più performanti e recuperare qualità di vita».

Cos'è la rieducazione perineale?

«La **rieducazione perineale** comprende molte **tecniche riabilitative finalizzate a correggere le disfunzioni degli organi pelvici, urinari, digestivi e sessuali**, e ridurre al minimo l'insorgenza di **patologie del perineo** che richiedono un trattamento chirurgico».

La rieducazione perineale è indicata in quei casi in cui elasticità e tonicità del pavimento pelvico siano recuperabili.

«Quando i muscoli perineali sono compromessi e si manifestano sintomi quali incontinenza fecale o urinaria, dolore cronico perineale, prolasso, è necessaria una **valutazione specialistica multidisciplinare** che coinvolge la figura del chirurgo coloretale, dell'urologo, del ginecologo, del fisiatra e del neurologo per poter stabilire il miglior percorso di cura con trattamenti che possono essere non invasivi, come la riabilitazione o, in caso questa fallisca, chirurgici». (*Salute, Il Mattino*)



PREVENZIONE E SALUTE

PRESSIONE BASSA IN ESTATE: COME SOPRAVVIVERE all'AFA. I CONSIGLI degli ESPERTI

L'estate addosso è un sogno per molti, ma non per tutti.

Con l'arrivo del gran caldo, infatti, si riaffacciano anche disturbi e malesseri di stagione che, per chi soffre di una vera e propria intolleranza al caldo, non sono affatto piacevoli e impattano sulla qualità di vita.

È il caso ad esempio di chi ha problemi di tiroide ma anche di chi soffre di **pressione bassa** (cioè inferiore ai 90-60 mmHg).

Il **caldo** eccessivo può giocare brutti scherzi anche ai soggetti fragili come gli anziani, che hanno problemi di termoregolazione; più sensibili alle temperature elevate sono anche i bambini e le donne in gravidanza o in allattamento.

Ricordiamo che il gran caldo favorisce la dilatazione dei vasi riducendo i valori della pressione.

Il nostro organismo è dotato di un complesso sistema che consente di adattarsi al variare delle temperature esterne.

Ma, col passare degli anni o in presenza di alcune condizioni (*diabete, obesità, malattie cardiovascolari, neurologiche*), comincia a perdere colpi ed espone al rischio di incorrere nell'ipertermia o addirittura in un colpo di calore, che rappresenta un'emergenza medica.

Anche l'assunzione di alcuni farmaci, come **diuretici e antipertensivi** (*beta-bloccanti, ACE-inibitori o sartani*), ma anche quelli contro le allergie e il Parkinson, può contribuire a peggiorare il fenomeno.

Le terapie non vanno però sospese autonomamente, ma solo dopo aver consultato il proprio medico curante.

Per difendersi dalle ondate di calore e dai disturbi indotti dal caldo il primo consiglio è quello di mantenere un adeguato stato di idratazione, bevendo spesso acqua, anche se non si avverte lo stimolo della sete (che nell'anziano è molto ridotto) e **integrando, se si ha una sudorazione abbondante, con sali minerali**.

Un'alimentazione ricca di frutta e verdura aiuta a mantenersi idratati, ma i pasti dovranno essere leggeri. È consigliabile **evitare le bevande alcoliche e quelle contenenti caffeina** perché possono peggiorare la disidratazione. In casa è bene soggiornare in un ambiente arieggiato e non eccessivamente umido:

- *un elevato tasso di umidità ambientale rende inefficace la sudorazione, che è il principale mezzo che ha l'organismo per disperdere calore.*

Importanti sono anche i vestiti; da preferire tessuti leggeri e freschi come il lino o il cotone. Per gli amanti dell'attività fisica all'aperto, i cardiologi raccomandano di evitare le ore più calde (dalle 12 alle 15), di bere prima, durante e dopo l'esercizio e di indossare un cappello e indumenti leggeri e traspiranti. Bene la doccia purché a temperatura tiepida, mentre è preferibile evitare di restare immersi nella vasca da bagno riempita di acqua calda. Attenzione ai campanelli d'allarme di una condizione di "surriscaldamento" e di iniziale *disidratazione quali malessere generale, irritazione, vertigini* (soprattutto quando ci si mette in piedi, passando dalla posizione sdraiata o seduta), *cefalea, nausea, accelerazione del battito cardiaco, crampi, cute e mucose secche, aumento della temperatura corporea*.

Se si è sorpresi da un repentino calo, stendersi subito a terra, sollevare le gambe ed eventualmente praticare qualche esercizio muscolare come stringere i pugni ripetutamente per qualche secondo.

(Salute, Il Messaggero)



PREVENZIONE E SALUTE**IL BENESSERE DELLE PARTI INTIME:
DIFFERENZE FRA FIGLIA, MAMMA E NONNA**

L'apparato genitale cambia molto nell'arco della vita e così devono adattarsi e cambiare anche le abitudini, per mantenersi in buona salute (anche dal punto di vista sessuale)

Le ragazzine devono fare i conti con i primi cicli mestruali e si affacciano alla vita sessuale, le donne adulte possono essere in cerca di un figlio o alle prese con uno stile di vita frenetico che si ripercuote sul benessere, le nonne affrontano i disturbi della menopausa.

Tre generazioni di donne, tre modi diversi di prendersi cura del proprio benessere intimo:

- *esigenze e problemi cambiano, ma resta centrale l'importanza di non sottovalutare i segnali di disagio seguendo buone abitudini che possono prevenire molti guai.*

Ragazzine alle prime esperienze

«Alcune buone regole sono valide sempre, dall'uso di detergenti poco aggressivi all'impiego non eccessivo di lavande, che andrebbero utilizzate solo dietro indicazione medica in specifiche situazioni -.

Per prevenire irritazioni, le ragazze dovrebbero fare particolare attenzione alla scelta della biancheria intima senza seguire troppo le mode:

- **slip troppo stretti** o in colori particolari potrebbero favorire la comparsa di prurito e bruciore su base irritativa e le giovani allergiche, per es., dovrebbero senz'altro evitare biancheria rossa e con troppi pizzi.

No anche all'uso di salviette detergenti per i genitali, attenzione ai lubrificanti che possono essere impiegati da alcune durante l'atto sessuale, perché possono irritare.

Le donne adulte, invece, possono avere fastidi legati alla contraccezione: in alcuni casi, per es., la spirale è fonte di irritazioni. Chi cerca un figlio dovrebbe limitare i farmaci da utilizzare direttamente in vagina come gli ovuli, perché possono interferire con la probabilità di concepimento».

**Dopo la MENOPAUSA**

Oggi le **donne anziane** sono più spesso sessualmente attive rispetto al passato: un'indagine pubblicata sugli *Archives of Sexual Behavior* da ricercatori dell'Università di Manchester ha dimostrato che

- ***il 31% delle over 70 ha ancora una vita sessuale attiva.***

È necessario però fare i conti con un apparato genitale diverso da quello dei vent'anni, con mucose più sottili e delicate; in genere i primi fastidi (*bruciori, secchezza, difficoltà nei rapporti sessuali*) compaiono gradualmente, nell'arco di uno o due anni dall'inizio della menopausa.

«La pubertà ha analogie con la menopausa: sono molto diverse ma in entrambi i casi c'è una carenza ormonale che rende i tessuti più facilmente attaccabili dagli organismi patogeni e più suscettibili a irritazioni e infezioni.

Nelle **donne anziane**, poi, spesso disturbi vescicali come le *cistiti ricorrenti* possono compromettere il benessere intimo».

Servono allora attenzioni supplementari per una cute che è più disidratata e poco elastica, due elementi che possono rendere i rapporti sessuali dolorosi e fastidiosi.

«Nella post-menopausa sono perciò utili creme idratanti che "nutrano" il tratto genitale inferiore, magari a base di acido ialuronico o collagene. Nei casi in cui ci sono le indicazioni per farla, anche la terapia ormonale sostitutiva può aiutare a migliorare il benessere intimo», conclude Murina. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Ordine: ASSEMBLEA ORDINARIA 2021

Mercoledì 30 Giugno, ore 21.00

Ieri sera si è tenuta l'assemblea ordinaria 2021; approvata all'unanimità - la relazione del Presidente, - il Bilancio Consuntivo 2020 e quello - preventivo 2021.



FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce delle conseguenze e dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza pandemica da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>

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 (SOGGETTI 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</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.