



AVVISO

Ordine

1. Progetto “Una goccia di sangue per Tutti”
2. Fondazione dell’Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Dolore cervicale: quali sono le cause?
4. “in caso di emorroidi, meglio evitare sforzi muscolari”, vero o falso?
- 5.



Prevenzione e Salute

6. Diverticolite, niente alcolici e bevande gassate
7. Schiena: come riconoscere e curare la SCIATICA?
8. Depilazione intima: la fanno anche gli uomini, ma il rischio è farsi male

Proverbio di oggi.....

'A cera se struje e 'a prucezzione nun cammina!

DIVERTICOLITE, niente ALCOLICI e BEVANDE GASSATE

*Quando i diverticoli, non solo si sono formati, ma si sono anche infiammati, si è colpiti da **diverticolite**.*

Ma con i **diverticoli infiammati** cosa è più indicato bere e cosa, invece, è meglio non ingerire?

I diverticoli sono delle piccole “tasche” che possono formarsi lungo le pareti del colon, in particolare nella parte sinistra. La loro formazione, che prende il nome di diverticolosi, è piuttosto comune dopo i 40 anni. Ma la semplice presenza di questi “palloncini” non è sintomatica: ciò a cui bisogna prestare attenzione è l’infiammazione dei diverticoli, ovvero alla diverticolite.

Se si avvertono sintomi come **dolori addominali** o costipazione ecco che la diverticolosi si sta trasformando in **malattia diverticolare** mentre la comparsa di altri sintomi, come la febbre o nausea e vomito, segnala l’infiammazione in CORSO.

La dieta: Per il trattamento di casi non complicati di diverticolite si dovrà aderire a una dieta adeguata: «Se c’è già un’infiammazione in atto, comprovata sia dall’esame clinico che di laboratorio (es. alti indici di infiammazione), la prima cosa da suggerire al paziente, in termini di dieta, è l’eliminazione delle scorie, ovvero frutta, cereali, verdure, per almeno una settimana», spiega la dottoressa Salvioi.

«Importante è idratarsi adeguatamente, soprattutto durante la stagione calda, quando i diverticoli si fanno maggiormente sentire.

Ovviamente vanno eliminati anche sughi e intingoli e cibi elaborati e fritti. Praticamente una **dieta leggera** ed in bianco».

Tra i liquidi è ammessa solo l’acqua: «Se c’è un’infiammazione dei diverticoli, è meglio bere solamente acqua naturale ed evitare **alcolici** e bevande gassate e/o zuccherate. L’olio per condire è concesso», conclude la specialista. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Schiena: come riconoscere e curare la SCIATICA?

La cosiddetta sciatica è un dolore tipico che affligge la **parte bassa schiena** fino ad arrivare ai piedi e deriva dall'infiammazione del nervo sciatico, il nervo più complesso e voluminoso del nostro corpo.

La sensazione dolorosa di solito ha origine nella zona lombare e scende lungo il nervo sciatico, passando lungo il gluteo e la gamba, fino a raggiungere il piede. In genere, il dolore interessa un solo lato del corpo e ha un'intensità che varia da lieve a lancinante.

Il dottor [Maurizio Fornari](#), Responsabile di Neurochirurgia in Humanitas, ha spiegato come riconoscere e curare questo problema.



Le cause

Nella maggior parte dei casi, la sciatica è legata a una protrusione o a un'ernia nel disco e il dolore si affievolisce con la risoluzione della causa che lo determina. Come spiega lo specialista, possono inoltre sussistere **sintomi** quali formicolio, intorpidimento, mancanza di sensibilità o di forza del piede: in loro presenza, si ha una sofferenza della radice nervosa e non solo una sua irritazione. Fra le cause di sciatica è possibile citare:

- ❖ *Irritazione o compressione di una radice nervosa a causa di un'ernia del disco o di una protrusione.*
- ❖ *Restringimento del canale spinale lombare.*
- ❖ *Sindrome del piriforme: un piccolo muscolo che vede passare nelle proprie fibre il nervo sciatico; questo può andare incontro a irritazione o a compressione in seguito a contratture prolungate.*

Come capire se il nostro nervo sciatico è infiammato?

Come sempre, si deve partire da una **visita specialistica** a cui poi potranno seguire eventualmente altri esami, come risonanza magnetica, radiografia, tac ed elettromiografia. Nel corso della visita il medico potrebbe dover effettuare alcune manovre (come la manovra di Lasegue e quella di Wasserman) per capire l'origine del disturbo.

Prevenire è possibile?

“Sebbene non tutti i casi di sciatica possano essere prevenuti, condurre una **vita attiva** gioca un ruolo di primo piano nel diminuire il rischio di incidenza”, ha commentato lo specialista.

Terapia antidolorifica o l'intervento?

Durante la fase acuta del dolore è consigliabile il **riposo a letto** a gambe flesse e per contrastare il dolore sono indicati farmaci antinfiammatori, antidolorifici e miorilassanti. Possono essere utili anche **infiltrazioni epidurali** antalgiche e cortisonici per via sistemica. In fase subacuta invece, sono indicate le manipolazioni e la ginnastica posturale.

In genere, la sciatica si risolve in circa **sei settimane** senza bisogno di ricorrere alla chirurgia.

In alcuni casi, però, per esempio in presenza di ernie discali che non si risolvono, di ernie ostruenti che effettuano una compressione sulla radice nervosa o sul sacco durale o di deficit neurologici, può essere indicato **l'intervento chirurgico** come la microdissectomia o la laminectomia.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

DOLORE CERVICALE: quali sono le CAUSE?

Quando parliamo di dolori cervicali, è molto probabile che ci troviamo di fronte a una cervicalgia.

Particolarmente comune, il dolore cervicale può avere una serie di cause diverse, alcune delle quali prevenibili attuando comportamenti più corretti.

Ne parliamo con la dottoressa [Viviana Colantonio](#), fisiatra di Humanitas.

Quali sono le cause del dolore cervicale?

Le cause più frequenti della **cervicalgia acuta e cronica** sono rappresentate dai **processi degenerativi a cui va incontro la colonna cervicale**.

Molto spesso si tratta di alterazioni muscolo-scheletriche come contratture muscolari, artrosi delle vertebre e degenerazione dei dischi intervertebrali:

- *tutte condizioni che possono provocare, oltre al dolore, anche riduzione del movimento articolare che può persistere per diverse settimane.*

In casi più gravi, il dolore cervicale è causato dalla presenza di **ernie discali** che possono provocare compressione delle radici nervose, provocando anche deficit di forza e/o di sensibilità (es. *fomicolii*, *sensazione di puntura di spillo*) su uno o entrambi gli arti superiori.

Se i processi degenerativi della colonna sono molto avanzati, si può avere una sofferenza anche del midollo cervicale, con conseguenti disturbi a carico di arti superiori e inferiori, disturbi della continenza, dell'equilibrio e del cammino.

Il “colpo di frusta” tra le cause della cervicalgia

Tra le cause di cervicalgia va ricordato il cosiddetto

- **“colpo di frusta”** che consiste in un movimento improvviso di estensione e subito dopo di flessione del collo, spesso causato da incidenti della strada (*come ad esempio tamponamenti*) o in alcuni casi da lavori che comportano posizioni ripetute con il collo in estensione.

I sintomi tipici sono caratterizzati da dolore e rigidità articolare, che compaiono immediatamente o dopo alcuni giorni, e possono essere accompagnati da *lombalgia, cefalea, vertigini e disturbi del sonno*.

Più raramente il dolore cervicale può essere

- **espressione di problematiche infettive**, vascolari, tumorali, neurologiche o reumatologiche, ma in molte di queste condizioni la cervicalgia non rappresenta il sintomo principale e la diagnosi è spesso evidente da altre manifestazioni cliniche.



Si possono prevenire i dolori cervicali?

Per prevenire i dolori cervicali di origine muscolare è fondamentale mantenere una **corretta postura** nella vita di tutti i giorni.

È fondamentale, ad esempio, tenere il **collo dritto in linea con il corpo** ed evitare di piegarsi in avanti. Quando si deve stare per lungo tempo fermi in posto, come quando si lavora a una scrivania, è utile controllare e regolare spesso la propria posizione.

Utilizzare un cuscino che mantenga testa e collo in linea con il corpo e cercare di evitare di dormire a pancia in giù con la testa girata di lato, sono altri accorgimenti utili a evitare l'insorgenza di questo fastidioso disturbo.

Esistono poi una serie di facili esercizi di **mobilizzazione del collo e di stretching della colonna vertebrale** che riducono l'insorgenza della cervicalgia.

È importante però scegliere gli esercizi corretti e eseguirli in modo altrettanto corretto, facendosi consigliare dal proprio medico fisiatra.

Come curare i dolori cervicali?

Dopo una attenta raccolta della **storia clinica del paziente e una visita accurata**, il medico valuta l'eventuale necessità di eseguire degli accertamenti radiologici.

Nella maggior parte delle cervicalgie muscolo-scheletriche il primo approccio consiste nel

- **modificare il proprio atteggiamento posturale**
- eseguire **esercizi mirati di stretching** e mobilizzazione della colonna. Questi esercizi possono essere svolti in autonomia al proprio domicilio o in palestra.

In caso di dolore acuto si possono somministrare **farmaci antinfiammatori e miorilassanti**.

Molto utile è anche la **mesoterapia antalgica**, che consiste nell'iniezione sottocutanea di piccole quantità di farmaco che in questo modo va ad agire direttamente sulla parte interessata, evitando la somministrazione per bocca.

In casi selezionati il fisiatra può effettuare delle **mobilizzazioni vertebrali** e/o prescrivere dei trattamenti di massoterapia o fisioterapia specifica, associati a terapie fisiche.

La durata di questi trattamenti va valutata caso per caso, in base alle caratteristiche del paziente, al tipo di dolore e alla gravità dei disturbi.

In alcuni casi può rendersi necessaria una valutazione chirurgica.

(Salute, Humanitas)

“IN CASO DI EMORROIDI, MEGLIO EVITARE SFORZI MUSCOLARI”, VERO O FALSO?

Chi soffre di emorroidi è spesso convinto che sia meglio evitare ogni sforzo muscolare per non peggiorare l'infiammazione delle emorroidi. Vero o falso?

Anche se lo sforzo fisico determinato da alcuni **sport** o attività può contribuire ad aggravare lo stato infiammatorio delle emorroidi, tuttavia non è controindicato praticare un'**attività fisica** dolce che non impegni in grandi sforzi la muscolatura addominale.

Sono quindi da evitare attività che richiedono sforzi muscolari intensi della muscolatura addominale, come correre, saltare, sollevare pesi, mentre può essere meno fastidioso praticare attività come il nuoto, andare in bicicletta o fare una ginnastica dolce che eviti forti contrazioni addominali.

Se le emorroidi sono esterne, invece, meglio evitare sport come ciclismo, canoa ed equitazione perché anche la sola posizione che richiede il solo contatto con sella o la seduta può essere fastidioso.”



PREVENZIONE E SALUTE**DEPILAZIONE INTIMA: La FANNO anche gli UOMINI, ma il RISCHIO è Farsi Male**

L'85% delle donne toglie i peli pubici più o meno del tutto, come il 66% degli uomini; l'abitudine, soprattutto se si ricorre a rasoi e fai da te, può avere spiacevoli conseguenze

Lo fanno tutte, o quasi:

- ✓ *la depilazione intima è irrinunciabile per oltre otto **Donne** su dieci e per trovare chi non si rade occorre cercare soprattutto nelle over 45, perché per le giovanissime la ceretta "hard", più o meno estesa, è un must.*

Uomini: Lo stesso vale per molti uomini

✓ *il 66% elimina i peli pubici "di troppo", più o meno regolarmente* ma dietro questa moda si celano possibili rischi:

come spiega uno studio pubblicato di recente su *JAMA Dermatology*, in un caso su quattro prima o poi si va incontro a qualche intoppo che può far male, dalle **lacerazioni alle irritazioni cutanee**.

Tante donne (e uomini)

Gli autori osservano innanzitutto che la scelta di depilarsi "li" è in voga ormai da tempo: secondo un'indagine dello scorso anno

- ***L'85 % delle donne elimina i peli pubici regolarmente.***

Non tutte (*forse temendo il dolore*) cedono alla **ceretta alla brasiliana**, ovvero la depilazione integrale, ma il 62% l'ha provata almeno una volta.

- ✓ *L'obiettivo per molte non è (solo) piacere di più al partner, come dichiara una su cinque, ma soprattutto sentirsi più "pulita": **i peli sono visti come poco igienici dal 60% delle donne.***

Lo stesso vale per gli uomini visto che stando ai dati dell'ultima ricerca, condotta su oltre 7.500 persone di entrambi i sessi,

- ✓ ***il 66 % dei maschi ha provato una depilazione intima.***

Peccato però che ci sia un prezzo da pagare, per entrambi i sessi:

- ✓ *uno su quattro almeno una volta ha avuto problemi a seguito di cerette, rasoi e simili,*
- ✓ *l'1,4% ha addirittura avuto bisogno del medico per risolverli.*

I peli intimi non sono superflui: Matthew Truesdale, urologo dell'univ. di San Francisco, spiega che le **lacerazioni** sono il guaio più comune (61% dei casi), seguite da **ustioni** (23 %) e **arrossamenti o irritazioni cutanee** (12%); «I problemi sono più frequenti in chi sceglie la rasatura integrale, è più villosa o si depila spesso, in una sorta di effetto "dose-risposta" (*più peli si tolgono, più sale la probabilità*), ma uomini e donne sono quasi ugualmente a rischio: la probabilità è solo di poco più alta nel sesso femminile. I fattori che aumentano il pericolo sono, poi, farsi depilare dal partner o usare il rasoio elettrico».

La **ceretta** invece sembra meno a rischio, probabilmente perché più spesso viene praticata da un professionista evitando il fai da te, o forse perché «allungando i tempi di ricrescita, riduce la frequenza delle depilazioni». Che ricorda anche come la depilazione intima sia associata a un possibile aumento delle infezioni: non ci sono ancora certezze al riguardo, ma accanto a **follicoliti, piccoli ascessi e reazioni cutanee** dovute alle sostanze irritanti contenute nei prodotti per la depilazione sembra verosimile che eliminare i peli pubici possa compromettere la flora batterica locale favorendo infezioni.

Perché i peli "li" non sono superflui: sono infatti un "**cuscinetto protettivo**" per la pelle sensibile della zona, **mantengono adeguate condizioni di umidità** impedendo il proliferare di lieviti e funghi, difendono i genitali dai germi esterni "intrappolandoli" prima che facciano danni.

Meglio evitare la depilazione completa, quindi, e rasarsi sempre con giudizio». (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Ordine Farmacisti Napoli, nuovo progetto solidale: parte raccolta “Una goccia di sangue per tutti”

Dopo “Un Farmaco per Tutti”, “Una Visita per Tutti” e “Un Tampone per Tutti” parte “Una Goccia di Sangue per Tutti”. Sabato u.s. il primo appuntamento a Napoli, Farmacia Alfani. 90 sono stati i donatori

L'attività e l'impegno solidale nel sociale dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli, presieduto da **Enzo Santagada**, si arricchisce di un nuovo progetto, che esplicita fin dal titolo la sua natura e i suoi obiettivi. “Una goccia .. di sangue per tutti” – questo il nome dell'iniziativa – nasce infatti per contribuire a ridurre il problema della carenza di sangue che causa un rallentamento delle normali attività chirurgiche e delle trasfusioni per i pazienti cronici.

Il progetto dell'Ordine napoletano è realizzato in collaborazione con **Ados**, l'Associazione donatori sangue della Campania, rappresentata da **Claudio Trocino**,

e con il direttore del Centro trasfusionale dell'ospedale San Paolo di Napoli, **Gaspare Leonardi**.

“Una goccia .. di sangue per tutti” è partita alla fine della scorsa settimana con una giornata inaugurale organizzata da un titolare di farmacia del capoluogo campano, **Arturo Alfani**, che davanti al suo esercizio a Parco San Paolo ha accolto **novanta donatori** che, assistiti dal personale medico specializzato a disposizione dell'autoemoteca Avis mobilitata per l'occasione, hanno contribuito alla raccolta del sangue promossa dall'Ordine dei farmacisti napoletani, confortati – dopo la generosa e meritoria donazione – da un adeguato buffet.

Tutt'altro che casuale la data scelta per la data inaugurale di data di “Una goccia .. di sangue per tutti”, nell'immediata vigilia di San Gennaro, patrono della città ma (soprattutto) santo che al sangue è notoriamente legato a filo doppio. Al riguardo, è il caso di dire, per la cronaca, che l'annuale miracolo dello scioglimento del sangue del santo ha avuto luogo anche quest'anno, circostanza dalla quale i cittadini partenopei traggono come si sa auspici propizi..

L'Ordine dei farmacisti della capitale campana predisporrà nei prossimi giorni il calendario delle prossime giornate di raccolta, comunicando ovviamente date e nomi di tutte le farmacie che vorranno aderire alla nuova iniziativa di solidarietà.

“Dopo i progetti Un farmaco per tutti e Una visita per tutti” spiega il presidente Santagada “il nostro Ordine ha voluto scendere ancora una volta in campo per fornire un contributo concreto utile a sopperire alla grave carenza di sangue a Napoli e in Campania. Secondo una formula già felicemente collaudata con i progetti poc'anzi citati, andremo sui territori, tra la gente: è anche un modo per sottolineare la dimensione di prossimità che caratterizza la professione e il servizio dei farmacisti di comunità”.

Santagada non ha dimenticato di indirizzare, a conclusione del suo intervento, un sentito e speciale ringraziamento agli operatori e ai donatori, “che hanno risposto con entusiasmo e senso di solidarietà”.

In settimana il calendario dei prossimi appuntamenti. (RifDAY)



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 <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></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. 23 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>	

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

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 delle finalità beneficiarie.