



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. La pillola fa ingrassare, Vero o falso?
4. Vulvodinia, meglio evitare indumenti stretti e salvaslip
5. Contro il dolore al Coccige un grande aiuto dalle onde d’urto.



Prevenzione e Salute

6. I sette cibi che battono l’insonnia

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Chi va pe' cchistu mare, chisti pisce piglia.

“La pillola fa ingrassare”, Vero o Falso?

Guardata spesso con sospetto, quando si parla di pillola sono molte le donne che temono di ingrassare assumendola.



Vero o Falso?

“FALSO. Se poteva essere vero in passato, oggi non lo è più. Anche se molte utilizzatrici della pillola sono ancora convinte che assumerla significhi ingrassare, in realtà i moderni tipi di **pillola anticoncezionale** non comportano **aumento del peso corporeo** grazie alle innovative formulazioni che prevedono un ridotto contenuto in estrogeni e nuove tipologie di progestinico, cioè i due ormoni femminili che regolano il ciclo mestruale – spiega l’esperta. – Pertanto, a meno che la donna non cambi abitudini alimentari e stile di vita, assumere le moderne pillole non ha l’effetto di far aumentare di peso, anche se in alcune donne la pillola potrebbe però favorire una certa ritenzione idrica, ma solo nei primi mesi di utilizzo. In questi casi, cioè se si presentano gonfiori alle gambe e caviglie, talvolta anche nella zona intorno agli occhi e al volto, è raccomandabile continuare a seguire o adottare uno stile di vita sano che includa una buona idratazione giornaliera con acqua, tisane e spremute di frutta, alimenti freschi con prevalenza di verdure, legumi, cereali integrali e frutta, in particolare quella ricca di vitamina C come gli agrumi, i frutti rossi, i kiwi, ovvero alimenti che aiutano a ridurre la ritenzione idrica; inoltre, praticare attività fisica con regolarità come per esempio una camminata di almeno 30 minuti al giorno, aiuta il ritorno venoso e quindi la circolazione degli arti inferiori, cioè gambe e caviglie, evitando il ristagno di liquidi e quindi il gonfiore. Infine, è consigliabile ridurre il consumo di sale, sia quello aggiunto ai cibi in fase di cottura sia quello presente nei cibi pronti, alimenti confezionati, insaccati e formaggi stagionati, e limitare il consumo di alimenti come le carni grasse, i cibi molto conditi e le frittiture, oltre a moderare il consumo di alcol, bevande zuccherate e dolci.”

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

VULVODINIA, MEGLIO EVITARE INDUMENTI STRETTI e SALVASLIP

In molti casi viene tenuta nascosta da chi ne soffre ma, pur rimanendo un disturbo pressoché vago e quindi spesso di difficile diagnosi, in Italia ne soffre il 12-15% delle donne.

È la **vulvodinia**, una percezione dolorosa a livello vulvare.

I sintomi

La vulvodinia viene riferita come **bruciore**, irritazione, sensazione di abrasione, secchezza, “punture di spillo”, tensione, percezione di avere dei tagli sulla mucosa, disepitelizzazione e gonfiore. È una condizione che quindi ben si differenzia dal prurito. Solitamente non è accompagnata da traumi fisici osservabili e non ha una fascia di età come target specifico, può presentarsi in qualsiasi periodo della vita di una donna, dalla pubertà alla menopausa, anche se è **più frequente in età fertile**.



Tra le possibili cause scatenanti si ricordano le ripetute **infezioni** batteriche o micotiche vaginali e vescicali, una predisposizione genetica alle infiammazioni, lesioni del nervo pudendo conseguenti al parto o a traumi, ipercontrattilità vulvo-perineale, alterazioni genetiche, ma anche traumi psicologici legati a rapporti sessuali, visite o interventi chirurgici ginecologici. È stato verificato che le fibre presenti nel nervo della zona vestibolare e vulvare delle pazienti vulvodiniche sono molto numerose e voluminose.

A volte si associa una ipercontrattilità della muscolatura che circonda la zona perianale e vulvare. Schematicamente si parla di vulvodinia **spontanea** quando la donna avverte costantemente dolore o fastidio, anche in assenza di stimolazione, e di vulvodinia **provocata** quando i sintomi si innescano in seguito ad una stimolazione (*penetrazione vaginale, sfregamento oppure anche al solo contatto*).

In base alla localizzazione del dolore, si distingue la vulvodinia generalizzata (*il disturbo interessa tutta l'area vulvare*) da quella **localizzata**, in cui il disturbo è appunto limitato a zone precise (ad esempio il vestibolo e/o il clitoride).

Le conseguenze per la donna

Il dolore può essere quindi anche scatenato da comuni attività o abitudini come indossare **indumenti stretti**, andare in bicicletta ma anche semplicemente stando sedute e può manifestarsi durante la fase penetrativa dei rapporti sessuali, rendendoli a volte impossibili, o durante una visita ginecologica o con l'inserimento di tamponi vaginali. Talvolta si possono associare anche disturbi vescicali e/o uretrali.

Ne consegue che molte donne affette da questa problematica sviluppano irritabilità, frustrazione, depressione che inevitabilmente incidono nei rapporti con gli altri e anche nella **sfera sessuale**.

Come prendersene cura

Dal punto di vista terapeutico innanzitutto è necessario, magari solo temporaneamente, evitare le situazioni che scatenano il dolore ad esempio esercizi fisici che comportino un eccessivo sfregamento e frizione sulla regione vulvare (es. *bicicletta, ciclette o spinning*); prediligere il ricorso a un **abbigliamento intimo** in cotone o, meglio ancora, in fibroina di seta medicata e optare per indumenti ampi; evitare i salvaslip e prediligere assorbenti in cotone. Sono sconsigliati i detergenti mentolati e profumati.

Talvolta vengono prescritti farmaci antidolorifici, sostanze naturali ad **azione antiinfiammatoria** ma anche creme ad azione anestetica locale. Quando le donne affette da **vulvodinia** presentano un'alterazione spastica della muscolatura perianale-vulvare è consigliata anche la riabilitazione del pavimento pelvico in eventuale associazione a miorilassanti. L'indicazione è di rivolgersi al medico o al ginecologo che saprà valutare l'origine del disturbo e definire il miglior trattamento. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Contro il dolore al Coccige un grande aiuto dalle onde d'urto

*Una presenza muta di cui spesso ci si ricorda quando si avverte **dolore**, magari dopo una caduta.*

È il **coccige**, l'ultima traccia della presenza della coda dei Mammiferi nell'uomo:

«È il tratto terminale della colonna vertebrale, con quattro/cinque vertebre fuse tra loro, immobili a differenze delle altre vertebre del rachide».

Un **trauma** alla zona sacrale (il coccige si articola con l'osso sacro

nell'articolazione sacro-coccigea) può causare dolore al coccige. In questo caso si parla di **coccigodinia**:

«Può capitare a tutti di cadere all'indietro e di subire un trauma in quest'area, in particolare a chi pratica certi sport come l'equitazione, lo snowboard o il pattinaggio su ghiaccio».

Un dolore acuto e poi sordo

Dopo la **caduta** l'individuo avvertirà certamente dolore e il trauma potrà lasciare un'ecchimosi: «L'impatto può essere molto forte e addirittura causare una frattura del coccige.

Ma il trauma potrà anche causare una sublussazione, con l'ultimo tratto del coccige che si muoverà verso l'interno.

Un esame radiografico valuterà l'esito del trauma in questi termini mentre per rilevare l'eventuale infiammazione dell'osso sarà necessaria una risonanza che renderà visibile l'edema del tessuto osseo».

Quando non si è caduti ma si sente dolore, individuare le sue cause è più complicato:

«Il dolore potrebbe ad esempio essere imputato a problemi posturali.

È quello che può capitare a chi ha l'osso sacro in posizione più orizzontale rispetto alla fisiologica posizione verticale.

La deviazione del **sacro**, con un'alterazione della curva del rachide, può avere ripercussioni anche sul coccige.

La sedentarietà e una postura viziata, con il bacino in avanti, scivolando verso il bordo della sedia, favoriscono il dolore.

In altri casi, invece, questo potrebbe essere il risultato della compressione di una radice nervosa».

Anche altri tessuti possono essere coinvolti nell'insorgenza della coccigodinia e sempre non nel caso di trauma:

«Sono i muscoli del **pavimento pelvico**, una sorta di amaca che chiude la parte bassa della pelvi.

Questi muscoli si inseriscono sul coccige e quindi una disfunzione coccigea può dare problemi, attraverso il pavimento pelvico, anche durante la defecazione o nei rapporti sessuali».

Il tipo di dolore è un tratto distintivo della **coccigodinia**:

«Il dolore è prima acuto ma poi tende a persistere nel tempo come dolore più sordo. Si attivano i meccanismi del **dolore cronico** e nella zona si continua ad avvertire fastidio, ad esempio quando si è seduti a lungo».



Onde acustiche e trazioni

Un'opzione di trattamento vantaggiosa è l'osteopatia:

«Lo specialista eseguirà delle trazioni e delle manovre sul **rachide** e sulle ossa del bacino per riequilibrare la postura ma anche per rilasciare tutte le altre strutture. L'osteopata esegue una valutazione d'insieme e interviene anche sul rilascio dei legamenti e dei **muscoli** che si inseriscono sul coccige».

Se lo stretching si rivela poco utile il massaggio potrebbe dare qualche beneficio, «sempre allo scopo di rilasciare i muscoli».

In acuto, per alleviare il dolore, si potranno assumere dei farmaci antinfiammatori.

Per contenere le probabilità di sentire dolore nei giorni successivi ci si potrà sedere più comodamente su dei **cuscini** appositi, «oppure, se si è costretti a stare seduti per molto tempo, è bene alzarsi e camminare per qualche metro».

Un'altra terapia efficace è quella con **onde d'urto**, una terapia sinergica con il trattamento osteopatico:

«Il paziente si sottopone ad alcune sedute per beneficiare dell'azione di queste particolari onde acustiche. È una procedura non invasiva che serve a eliminare l'infiammazione.

Una controindicazione potrebbe essere la presenza dell'ematoma post traumatico, quindi nel trauma appena accorso. Una volta riassorbito si potrà intervenire con le onde d'urto. Un'altra possibile terapia fisica a cui si può ricorrere in caso di dolore al coccige – è la **laserterapia**». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

I DISTURBI COMUNI: PIEDI - VERRUCHE

: *La verruca è una lesione dell'epidermide, a carattere proliferativo, provocata da un virus.*

DESCRIZIONE E SINTOMI

Può assumere forma diversa. La più comune è la verruca volgare (o *porro*) che è una prominenzia cutanea ruvida, secca e dura, delle dimensioni di pochi millimetri e di colore grigio.

Compare principalmente nelle mani (*dorso e dita*), nei piedi (*specie nella pianta*), all'inguine e all'ano.

Se compare in punti di attrito, (es. *pianta dei piedi*) cresce rapidamente e può essere anche dolorosa.

Nelle zone umide del corpo (es. *ano e organi genitali*) si estende facilmente e può provocare prurito.

E' contagiosa e si trasmette per contatto diretto.

E' anche autoinoculabile, per esempio la verruca può comparire sulle labbra dopo aver morsicato una verruca preesistente alla mano.

CONSIGLI TERAPEUTICI :

La terapia consiste nella bruciatura con la applicazione quotidiana di una soluzione a base di un acido forte e nella rimozione della pelle ustionata.

Dopo il trattamento, coprire la verruca con un cerotto.

NOTE: Consultare il medico specie se aumentano di dimensione. (*Salute e Benessere*)



PREVENZIONE E SALUTE**I SETTE CIBI CHE BATTONO L'INSONNIA**

Dai kiwi al burro d'arachidi, passando per le noci: curare l'alimentazione in particolare a cena è uno dei modi migliori per dormire serenamente

Buona parte dei casi di insonnia è dovuta a scelte alimentari sbagliate.

Curare l'alimentazione e consumare una cena sana, infatti, sono tra i metodi migliori per garantirsi un sereno riposo notturno.

Ma cosa bisogna mangiare per non passare una notte in bianco?

Ecco una lista di sette alimenti che, oltre a far bene all'organismo, conciliano il sonno in maniera naturale.

- 1. Kiwi** - Il loro elevato contenuto di vitamina C e antiossidanti li rendono un ottimo alleato per il sistema immunitario. Ma non solo.

Secondo uno studio dell'Università di Taipei rivela che mangiare 2 kiwi prima di andare a letto migliora qualità e quantità del sonno

- 2. Noci** - Una ricerca afferma che il consumo di noci induce l'aumento dei livelli di melatonina, ritenuto l'ormone chiave per la regolazione del sonno, preposto al corretto meccanismo del ciclo sonno-veglia
- 3. Mandorle** - La frutta secca si conferma un'arma efficace per battere l'insonnia. Le mandorle, in particolare, sono ricche di magnesio, vitamine e Omega 3, che oltre a far bene a cuore e arterie, sono preziose per la qualità del riposo notturno.

Il deficit di magnesio, infatti, è correlato con difficoltà di addormentamento

- 4. Alghe marine** - Secondo uno studio dell'Università di Oxford, un piatto a base di estratti di alghe ha l'effetto di alleviare i disturbi del sonno.

I test sono stati effettuati con successo su un campione di 360 bambini

- 5. Succo di amarene** - Test effettuati dai ricercatori dell'Università di Stato della Louisiana dimostrano che due tazze di succo prolungano di un'ora il riposo notturno.

Gli elementi contenuti nelle amarene svolgerebbero un ruolo importante nell'attivazione della melatonina

- 6. Burro di arachidi** - Questo alimento contiene grassi in grado di attivare la produzione di insulina, da sempre collegata alla sonnolenza.

Il consiglio è di spalmarlo sul pane, perché i carboidrati conciliano il sonno con facilità. Senza esagerare, s'intende

- 7. Camomilla** - Come al solito, i rimedi della nonna si rivelano sempre quelli più efficaci. La camomilla è per antonomasia l'amica principale del sonno.

Molti studi scientifici hanno confermato l'efficacia della bevanda specie se preparata con i fiori secchi della pianta.

(salute, Tgcom24)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Scadenza termini domanda di Riduzione Contributiva



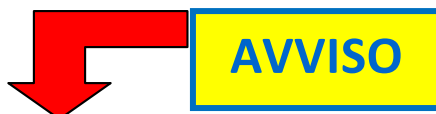
Il **30 settembre** scade il termine per la presentazione della domanda di riduzione contributiva Enpaf, relativa all'anno 2021.

Si ricorda che le categorie che possono accedere alla riduzione sono:

- *esercenti attività professionale in regime di lavoro dipendente*
- *disoccupati temporanei e involontari*
- *non esercenti attività professionale*
- *pensionati Enpaf non esercenti attività professionale*
- *titolari di pensione di vecchiaia o anzianità erogata dall'Enpaf che esercitano attività professionale senza ulteriore previdenza obbligatoria.*

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2021

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la 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

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.