



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. Aumento di peso, disfunzioni della tiroide la causa”, vero o falso?
4. Cause e sintomi della congiuntivite
5. le misure del seno perfetto, e' a goccia, non tondo né maxi
6. Le donne con il sedere grosso sono più intelligenti e sane



Prevenzione e Salute

7. Coppetta mestruale: che cos'è e come si usa

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
L'ammore nun s'accatta e nun se venne

AUMENTO di PESO, DISFUNZIONI della TIROIDE la CAUSA”, VERO o FALSO?

*Molti credono che la causa dell'aumento di peso siano le **disfunzioni della tiroide**. Vero o falso?*

FALSO “Il modesto aumento di peso che si osserva nei **pazienti con ipotiroidismo grave**, cioè quando sono bassi i livelli di ormoni (FT4 ed FT3) prodotti dalla tiroide, è legato ad una **umentata ritenzione di liquidi** – più che ad un significativo incremento della massa grassa.

Da sempre le alterazioni della funzione tiroidea, cioè **ipotiroidismo e ipertiroidismo**, sono state messe in relazione con le modificazioni del peso corporeo e in particolare con l'**aumento di peso** e l'obesità.

Tale convinzione si fondava sul noto effetto degli ormoni tiroidei sul metabolismo basale. Infatti, se da una parte si osserva di frequente un **calo di peso nei pazienti con ipertiroidismo**, cioè quando i livelli degli ormoni prodotti dalla tiroide sono elevati, non vi è la stessa relazione tra ipotiroidismo e incremento peso.

L'**ipotiroidismo** oltre ai sintomi propri della malattia quali stanchezza, sonnolenza, rallentamento mentale e delle prestazioni fisiche, si caratterizza per una **riduzione del metabolismo basale**, del fabbisogno energetico dell'organismo con conseguente riduzione del senso di fame e, pertanto, dell'apporto calorico. Nel passato era stata trovata una correlazione tra i livelli di TSH e il peso corporeo; in particolare, il riscontro di livelli più elevati di TSH nei pazienti obesi rispetto a quelli normopeso aveva fatto ipotizzare un ruolo chiave dell'ipotiroidismo nella genesi dell'obesità.

Il dimagrimento si assocerebbe alla normalizzazione del **TSH**, situazione questa non possibile se l'alterata funzione tiroidea fosse causa e non conseguenza dell'obesità.” (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CAUSE E SINTOMI DELLA CONGIUNTIVITE

La congiuntivite è l'infiammazione della congiuntiva, la sottile membrana che riveste gran parte dell'occhio e lo rende umido.

Si tratta di un'infiammazione tutt'altro che banale: se non trattata in modo adeguato a partire dalle cause, la congiuntivite può mettere in serio rischio la salute degli occhi.

Perché la congiuntiva si infiamma? Come si manifesta la congiuntivite e come si cura?

Quali sono le cause della congiuntivite?

Non esiste un solo tipo di congiuntivite. Spesso si pensa che la congiuntivite sia solo infettiva, ma non è così:

- ✓ *le congiuntiviti possono essere causate da **microrganismi** come batteri, miceti o virus, oppure da un **corpo estraneo**, come ad esempio la sabbia o la polvere, o da **allergie, sostanze tossiche, farmaci**.*

Ad es., toccarsi gli occhi con le mani sporche può aiutare a veicolare microrganismi nella congiuntiva e indurre l'infiammazione di uno o entrambi gli occhi.

Tra le cause più frequenti di congiuntivite ci sono la **congiuntivite allergica, batterica o virale**.

Il primo sintomo da non sottovalutare è l'**arrossamento della congiuntiva**, ed è comune a tutti i tipi di congiuntivite.

Per evitare conseguenze agli occhi – che in casi gravi possono anche arrivare a pregiudicare la vista – è bene rivolgersi a uno specialista per una visita oculistica alla comparsa dei primi sintomi.

Quali sono i sintomi della congiuntivite batterica?

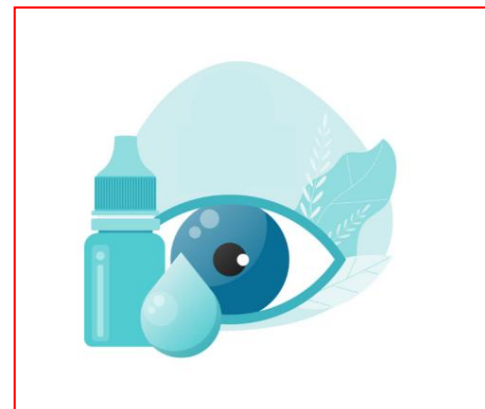
Sintomo della congiuntivite batterica è la secrezione purulenta (pus), la cui gravità varia a seconda del batterio responsabile. Se non curata adeguatamente e in tempi brevi, l'infezione batterica potrebbe diffondersi dalla congiuntiva ai tessuti oculari vicini – ovvero cornea, ghiandola lacrimale, palpebre – con il rischio di danni permanenti.

Quali sono i sintomi della congiuntivite virale?

La congiuntivite virale si manifesta con sintomi quali:

- **fastidio** prima a un occhio e poi all'altro;
- **gonfiore** a palpebra e congiuntiva;
- **lacrimazione** abbondante degli occhi;
- **fotofobia** – fastidio alla luce;
- **disturbo della vista**.

Anche in questo caso il trattamento deve essere rapido e adeguato per evitare che la congiuntivite diventi **cheratite virale**, ovvero un'**infezione della cornea** che può portare a limitazione della visione. Le **congiuntiviti virali**, associate a virus influenzali, sono le **forme più contagiose** e possono essere trasmesse da una persona all'altra attraverso l'uso di asciugamani o cuscini comuni, per contatto diretto, o attraverso le mani non accuratamente lavate.



Quali sono i sintomi della congiuntivite allergica?

La congiuntivite allergica si manifesta con:

- **prurito; sensazione di corpo estraneo; lacrimazione;**
- **gonfiore della palpebra; fotofobia.**

Sebbene dal punto di vista clinico sia meno grave rispetto alla congiuntivite batterica o virale, anche la congiuntivite allergica necessita di cure adeguate in tempi brevi

Come si cura la congiuntivite?

Sarà lo specialista durante la **visita oculistica** a determinare il tipo di congiuntivite, e quindi prescrivere la terapia adatta.

A seconda dei casi, questa può prevedere:

- ❖ **colliri antivirali, antibiotici o antifungini, oppure colliri con antistaminico o cortisonico.**

In caso di congiuntivite allergica, l'oculista consiglierà anche la **visita allergologica**.

Nel caso in cui la terapia non dovesse risultare efficace e non offrire sollievo al paziente dopo qualche giorno di trattamento, sarà necessario rivolgersi all'oculista per effettuare un **tampone congiuntivale** che, attraverso un esame specifico (**antibiogramma**) permette di determinare un'eventuale resistenza ad **alcuni antibiotici** e quindi individuare quello più adatto. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

LE MISURE DEL SENO PERFETTO, E' A GOCCIA, NON TONDO NÉ MAXI

Più naturale, leggermente sceso, il preferito da uomini e donne

I gusti sono cambiati e i chirurghi plastici dovranno adeguarsi. Agli uomini e alle donne il seno tondo **'a coppa di champagne'** non piace più e, ancora meno, le maxi taglie ad effetto **'reggiseno imbottito'**. E' il **seno a goccia il preferito**, leggermente sceso, dall'aspetto naturale.

Le *misure del perfetto décolleté* sono state individuate dai ricercatori del dip. di chirurgia plastica della Cadogan Clinic di Londra.



Gli specialisti attraverso calcoli statistici hanno individuato che il **seno perfetto è quello che mostra la forma di una goccia con un volume maggiore nell'area più bassa del seno**, pari al 55% del totale, ed uno più piccolo nella zona superiore delle mammelle, pari al 45%, con capezzoli leggermente proiettati in su di 20 gradi.

"I cliché sono cambiati, in particolare quelli sui gusti maschili".

"Se gli uomini di tutte le età concordano e bocciando i seni troppo pieni con volume grossomodo uniforme o eccessivamente grandi, le donne hanno gusti un pò diversi in base all'età".

L'86% delle donne intervistate, al di sotto dei 40 anni, **sogna il seno a goccia**, comparato con il 76% delle over 40 che lo vorrebbe più pieno anche nella parte superiore.

Bocciate da tutti invece le **mammelle che accentuano il décolleté nell'area superiore, ad effetto 'reggiseno imbottito'**.

Conclusioni: *"Non più seni a punta. La nuova ricerca evidenzia che il seno più bello è quello di poco sceso con areola e capezzolo appena inclinati verso l'alto, morbido e non un décolleté prorompente."*

PREVENZIONE E SALUTE

COPPETTA MESTRUALE: CHE COS'È E COME SI USA

Una coppetta mestruale è un presidio sanitario a forma di imbuto, che può essere in gomma o silicone, da inserire nella vagina per raccogliere il ciclo mestruale.

Come tutti i presidi sanitari che riguardano le mestruazioni, però, la coppetta mestruale può non essere comoda per tutte le donne, e va perciò “provata”.

Le coppette mestruali possono contenere più sangue rispetto ad assorbenti e tamponi, e ne rappresentano un'alternativa ecologica; basti pensare che, a seconda del flusso, la coppetta mestruale può durare fino a 12 ore durante la notte, e ogni 6 ore durante la giornata.

Insieme alla dottoressa [Serena Del Zoppo](#), ginecologa presso Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care Arese, scopriamo di più sulla coppetta mestruale.

Come usare una coppetta mestruale

La prima cosa da sapere è che le coppette mestruali – acquistabili online e in farmacia – hanno **diverse misure**; un primo passo è capire la propria, grazie all'indicazione dello specialista di fiducia.

La taglia della coppetta mestruale infatti dipende da una serie di fattori da considerare, come:

- *l'età*
- *la lunghezza della cervice*
- *il tipo di flusso*
- *il materiale e la capacità della coppetta*
- *la forza dei muscoli del pavimento pelvico*
- *l'eventuale parto per via vaginale.*

Le coppette mestruali più piccole sono generalmente consigliate per le **donne sotto ai 30 anni** che non hanno partorito per via vaginale.

Le taglie più grandi sono adatte alle donne che con più di 30 anni, che hanno partorito naturalmente, o che hanno un **flusso particolarmente abbondante**.

Come inserire la coppetta mestruale

Inserire una coppetta mestruale non è più difficile di inserire un tampone: generalmente, possiamo indicare questi passaggi:

- **Lavarsi accuratamente le mani**
- **Se necessario, applicare acqua o un lubrificante a base d'acqua sul bordo della coppetta.**
- **Piegare saldamente la coppetta mestruale a metà, tenendola in una mano con il bordo rivolto verso l'alto.**
- **Inserire la coppetta nella vagina come se fosse un assorbente interno senza applicatore. Dovrebbe appoggiarsi a pochi centimetri sotto la cervice.**
- **Una volta che la coppetta è nella vagina si aprirà e creerà una chiusura ermetica che blocca le perdite.**

La coppetta mestruale, se inserita correttamente, non si sente e lascia libere di muoversi, saltare, sedersi, stare in piedi e svolgere altre attività quotidiane senza che cada o si sposti.



Quando togliere la coppetta mestruale

Si può indossare una coppetta mestruale per **6-12 ore**, a seconda che si abbia o meno un flusso abbondante. Ciò significa che si può utilizzare una **coppetta anche durante la notte**; l'importante è rimuoverla entro le 12 ore.

Come togliere la coppetta mestruale

Per **estrarre una coppetta mestruale**:

- *Lavarsi accuratamente le mani*
- *Mettere l'indice e il pollice nella vagina. Tirare delicatamente lo stelo della coppetta fino a raggiungere con le dita la base.*
- *Pizzicare la base per "staccarla" dalle pareti e tirare verso il basso per rimuovere la coppetta.*
- *Una volta fuori, svuotare la coppetta nel lavandino o nel water e lavarla seguendo le indicazioni fornite dal produttore.*



La coppetta dovrebbe essere svuotata almeno due volte al giorno. Le coppette riutilizzabili sono resistenti e possono durare da 6 mesi a 10 anni, se mantenute con la dovuta cura.

Quali sono i vantaggi dell'utilizzo delle coppette mestruali?

Una coppetta mestruale:

- è **conveniente** – la coppetta è molto più economica di assorbenti e tamponi
- è **sicura** – poiché le coppette mestruali raccolgono piuttosto che assorbire il sangue, si evitano tutta una serie di infezioni e patologie
- **trattiene più sangue** di assorbenti o tamponi
- **rispetta l'ambiente** – le coppette mestruali riutilizzabili possono durare a lungo.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

LE DONNE CON IL SEDERE GROSSO SONO PIÙ INTELLIGENTI E SANE

Amato e odiato, il didietro pronunciato è dovuto a un accumulo di Omega 3. Questi grassi contribuiscono allo sviluppo del cervello

Il grasso che si accumula proprio lì sul fondoschiena, croce e delizia. Molte donne cercano di combatterlo con sessioni sfiancanti di step, altre hanno fatto del lato B abbondante un pass per il successo, come **Kim Kardashian** e **Jennifer Lopez**.

A prescindere dai gusti, per gli scienziati della **University of Oxford** le donne che hanno la tendenza ad accumulare grasso sul sedere e sulle cosce sono **più intelligenti e più sane**.

Più cervello e più salute - *Avere il fondoschiena pronunciato richiede un eccesso di grassi Omega 3.*

E' stato provato che questo tipo di lipidi promuovono lo sviluppo del cervello. Ma i vantaggi non si limitano al cervellone.

Chi ha un sedere più grande ha livelli più bassi di colesterolo ed è più propenso a produrre gli ormoni che metabolizzano lo zucchero.

La caratteristica forma "a pera" sarebbe, dunque, un'arma in grado di prevenire il diabete.

Il grasso concentrato sull'addome, invece, fa male alla salute.

(Salute, Tgcom24)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Scadenza termini domanda di Riduzione Contributiva



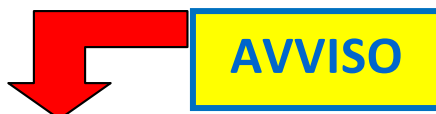
Il **30 settembre** scade il termine per la presentazione della domanda di riduzione contributiva Enpaf, relativa all'anno 2021.

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.