



farmaDAY



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

Anno XI – Numero 2175

Mercoledì 05 Gennaio 2022 – S. Amelia

AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

2. “dormire bene evita il raffreddore”, vero o falso?
3. Freddo e sensibilità dentale: perché succede e come combatterne gli effetti



Prevenzione e Salute

4. Secrezioni vaginali, sai riconoscere quelle fisiologiche da quelle patologiche?
5. “Fare più SESSO Ritarda l'Arrivo della Menopausa”



Proverbio di oggi.....
'Mparate a parlà, no a faticà.

“DORMIRE BENE EVITA il RAFFREDDORE”, VERO o FALSO?

Alcune persone credono che dormire bene eviti di ammalarsi di raffreddore. Vero o falso?

“**VERO.** Dormire bene, e soprattutto dormire a sufficienza, cioè non meno di 7 ore per notte, aiuta a ridurre le probabilità di ammalarsi di raffreddore – dice il professore –

Un **sonno** adeguato, continuo e di buona qualità, infatti aiuta il sistema immunitario a funzionare in maniera efficiente ed efficace e quindi aiuta

anche a respingere il virus del **raffreddore**, come dimostrato da uno studio americano.

Chi dorme 7 ore, infatti, ha la metà delle probabilità di prendere il raffreddore rispetto a chi ne dorme solo 5 o 6, secondo i test effettuati durante la ricerca:

- ✓ **i volontari, esposti al virus del raffreddore** contenuto in gocce nasali, avevano maggiori probabilità di combattere il virus e non ammalarsi di raffreddore se dormivano almeno 7 ore per notte.

Questo significa che avere un buon **sonno**, come sottolineano anche gli autori dello studio, è il fattore che più di altri riesce a ridurre le probabilità di prendersi il **raffreddore**.

Oltre al sonno ristoratore, gli altri due fattori che, come dimostrato da numerosi altri studi, concorrono al buon funzionamento del sistema immunitario, tanto da essere considerati “*pilastri del benessere*”, sono alimentazione equilibrata e attività fisica costante.” (*Salute, Humanitas*)



LA GIORNATA DELLA
NUTRIZIONE

UN NUOVO MODELLO
DI BUSINESS PER
LA FARMACIA.



PREVENZIONE E SALUTE

SECREZIONI VAGINALI, sai riconoscere quelle FISIOLOGICHE da quelle PATOLOGICHE?

Le secrezioni vaginali sono parte della fisiologia dei genitali femminili.

Non solo contengono batteri buoni e aiutano a mantenere un pH naturalmente acido, ma difendono la vagina da aggressioni batteriche esterne e potenzialmente dannose.

Secrezioni vaginali troppo abbondanti o troppo esigue o di colore, odore e densità differente possono però nascondere un problema.

Ce ne parla la dottoressa **Serena Del Zoppo**, ginecologa in Humanitas Medical Care ad Arese.

A cosa servono le secrezioni vaginali e come si presentano?



Le secrezioni vaginali sono fondamentali perché aiutano a mantenere la vagina pulita e lubrificata, espellendo insieme al muco germi, cellule morte ed evitando quindi le infezioni.

Normalmente la vagina produce secrezioni chiare, prive di odore particolare.

In base al periodo del ciclo, la donna in età fertile può visualizzare anche delle perdite di muco:

- ❖ *in fase ovulatoria questo è più abbondante e ha un aspetto filamentoso, contribuendo a una maggior lubrificazione vaginale. Non solo: **questi sono i giorni in cui si è fertili.***

Cosa può alterare l'equilibrio del pH?

Innanzitutto può essere utile sapere che, a causa del **pH vaginale** più basico durante il ciclo, ci sono maggiori probabilità di contrarre infezioni vaginali poco prima o durante le mestruazioni.

Oltre a fattori prettamente naturali, ad alterare il pH naturale possono intromettersi fattori come l'utilizzo di prodotti per l'igiene intima troppo aggressivi, l'utilizzo di alcuni farmaci come gli antibiotici, condizioni particolari della vita come la gravidanza o, appunto, il ciclo mestruale.

Come riconoscere le secrezioni patologiche

Quando le secrezioni appaiono maleodoranti, di un colore come il giallo o il verdastro, magari accompagnate da prurito o bruciore, sono molto probabilmente indicatori di un'infezione in corso.

Non solo:

- ❖ **perdite di sangue** lontane dal ciclo,
- ❖ **secrezioni abbondanti** e acquose,
- ❖ **bruciore** durante la minzione e consistenze più o meno dense

sono tutti segnali che, probabilmente, qualcosa non va.

Le infezioni più comuni

Come sempre, in caso di **infezione prolungata** la visita medica è ben più che consigliata.

Nonostante in commercio ci siano numerosi prodotti che possono alleviare il dolore e il bruciore, è molto importante rivolgersi al medico per diagnosticare la giusta infezione e trattarla come si deve.

Tra le **vaginiti e vaginosi** più comuni, possiamo indicare:

✓ *Candida Albicans*

La candida è un fungo che si trova naturalmente all'interno della flora batterica intestinale e vaginale. In condizioni favorevoli, prolifera e diventa sintomatica.

Si manifesta attraverso bruciore, dolore durante la minzione, eritema, prurito intenso e perdite biancastre, la cui consistenza ricorda la ricotta.

✓ *Gardnerella vaginalis*

Anche la *Gardnerella vaginalis* è presente nella flora batterica intestinale e vaginale e si riproduce a dismisura in condizioni favorevoli. A differenza della candida, però, la Gardnerella è un batterio e tende a proliferare in casi come l'abuso di antibiotici, i rapporti sessuali completi, lavaggi vaginali frequenti con prodotti aggressivi.

La vera difficoltà sta nel fatto che, nella metà delle pazienti, la Gardnerella ha un decorso quasi totalmente asintomatico, magari con perdite abbondanti ma assenza di prurito, o di bruciore.

✓ *Mycoplasma hominis*

I micoplasmi sono batteri non sempre patogeni, che possono però causare infezioni di una certa gravità, e possono degenerare in malattia infiammatoria pelvica, compromettendo la fertilità.

Il batterio si trasmette principalmente per via sessuale e si manifesta con bruciore, secrezioni anomale, prurito e dolore, ma può anche essere del tutto asintomatico.

✓ *Trichomonas vaginalis*

La tricomoniasi è anch'essa trasmissibile sessualmente ed è causata da un protozoo flagellato (un parassita, detto *Trichomonas vaginalis*), che altera la flora batterica locale, bloccando i lattobacilli, che hanno la funzione di proteggere la vagina da batteri e infezioni.

A volte è asintomatica, altre volte, invece, presenta i classici sintomi delle vaginiti e vaginosi, dal prurito alle perdite anomale.

✓ *Herpes Simplex*

Non solo funghi e batteri: anche i virus possono provocare infezioni. L'Herpes (HVS-1 e HVS-2) ha certamente sintomi più evidenti, come la comparsa di vesciche sui genitali e sulle mucose, andando a toccare anche uretra e cervice uterina.

Si trasmette principalmente per contatto sessuale non protetto e il rischio aumenta considerevolmente in caso di stress o difese immunitarie basse.

PREVENZIONE E SALUTE

“Fare più **SESSO** Ritarda l’Arrivo della **MENOPAUSA**”

Lo sostiene uno studio americano i cui risultati sono stati pubblicati dal Journal of Royal Society Open Science

LA **MENOPAUSA** è una fase di vita difficile per tutte le donne, o quasi per tutte. Perché alle *vampate*, all’*insonnia*, all’*umore altalenante* pochissime scampano davvero del tutto.

Posticipare questa fase della vita, che mette uno stop definitivo all’ovulazione e alla possibilità di procreare, non sarebbe male. **Per nessuna. Ma si può fare?**

Uno studio recente ha rilevato che fare più **secco** nel periodo che precede la **menopausa**, la posticiperebbe.

Stando ai risultati le donne con una attività sessuale settimanale avrebbero infatti una probabilità del 28%

più bassa di entrare in menopausa prima di coloro che fanno sesso una volta al mese o meno.

LA RICERCA:

Secondo l’analisi delle ricercatrici, la frequenza **con cui si fa sesso prima dell’entrata nell’età infertile sembra in qualche modo in relazione con il timing della menopausa**.

Le autrici osservano che **l’età della menopausa varia a livello transculturale**, cioè tra le differenti culture, e che alcune analisi – addirittura suggerirebbero anche una tendenza delle donne single a entrare in menopausa un poco prima di quelle in coppia.

In un contesto di questo tipo, il comportamento sessuale potrebbe avere un ruolo importante.

“Se dovessi avere rapporti poco frequenti o rari quando ti stai avvicinando alla menopausa – il corpo non riceverà i segnali di una possibile gravidanza e quindi smetterà di investire energia nell’ovulazione in modo che quella energia possa essere destinata altrove, per esempio per aiutare nella cura di figli o nipoti”.

Si tratterebbe di una ipotesi di tipo adattivo, come dicono i biologi e gli psicologi evolvuzionisti.

L’età della menopausa

Un’età precisa per la menopausa non c’è, perché ogni donna fa un po’ storia a sé, tuttavia si può dire che in genere la menopausa naturale, fisiologica, si verifica fra i **45 e 55 anni**.

In alcune donne, spesso per predisposizione genetica, può arrivare tardivamente

❖ (**menopausa tardiva**: tra i 55 e i 60) o precocemente (**menopausa precoce**: sotto i 40).

Tra i fattori che possono anticipare la menopausa gli esperti elencano oltre alla familiarità il consumo di *alcol* il *tabagismo*, la *malnutrizione*. E ora anche una ridotta attività sessuale.

Non fumate, bevete poco, mangiate bene.

E mantenetevi sessualmente attivi. Per i nipoti, in fondo, c’è tempo.

(Salute, La Repubblica)



SCIENZA E SALUTE

FREDDO E SENSIBILITÀ DENTALE: Perché Succede e come Combatterne gli EFFETTI

Con sensibilità dentale intendiamo la sensazione di fastidio che si avverte quando i denti reagiscono a uno stimolo esterno, che può essere di varia origine: termica, chimica o tattile. Ne sono un esempio l'eccessivo freddo, l'eccessivo caldo o un'alimentazione ricca di cibi acidi.

La causa dell'**ipersensibilità dentale**, tuttavia, non è tanto lo stimolo esterno in sé, ma piuttosto lo stato di **esposizione della dentina**, la struttura portante del dente che racchiude la polpa, attraversata da tubuli che contengono fibre nervose. La dentina è per sua natura sensibile e normalmente è coperta dallo smalto, che non permette il suo contatto con l'ambiente orale circostante.

Ma quali sono i fattori di rischio che aumentano il rischio di sensibilità dentale? E come porre rimedio?

Abrasioni, erosioni, parafunzioni: i fattori di rischio

Se la dentina si scopre, o si rovina, il dolore sopraggiunge: tra le cause possibili, vi sono fattori traumatici abrasivi, come lo spazzolamento errato; fattori erosivi, come sostanze acide che entrano in contatto con i denti, ma anche fattori patologici, come le malattie parodontali.

Le **abrasioni** sono tra le più comuni:

- ❖ *possono avvenire a causa di uno scorretto spazzolamento durante l'igiene orale, o l'utilizzo di uno spazzolino troppo duro per il proprio smalto, o anche di un dentifricio con effetto abrasivo.*
- ❖ *È importante evitare di usare una forza eccessiva durante lo spazzolamento, o una tecnica errata.*

Le **erosioni** sono causate da un eccessivo consumo di alimenti e bevande acide, quali i succhi di frutta, spremute, agrumi, yogurt, o le bibite gassate.

Anche le **parafunzioni**, ossia tutti quegli atteggiamenti perpetuati nel tempo che spesso facciamo con labbra e denti senza accorgercene – mordersi le labbra, tenere in bocca il bastoncino della matita, appoggiarsi al mento, mangiarsi le unghie -, possono portare all'esposizione del tessuto dentinale.

Una tra tutte, il **BRUXISMO**, ossia la contrazione involontaria dei muscoli della masticazione, che si manifesta con il digrignamento dei denti, specie nelle ore notturne.

Anche alcuni trattamenti odontoiatrici realizzati in maniera poco professionale, come sbiancamenti, possono portare alla medesima problematica.

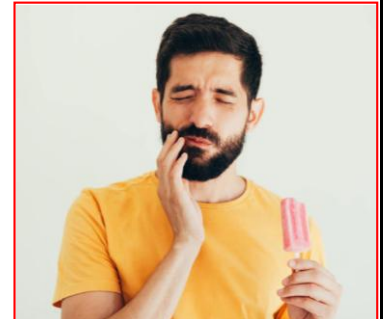
Come si cura l'ipersensibilità dentinale?

La prima cosa da fare, in caso di sospetta ipersensibilità dentinale, è **rivolgersi a uno specialista**, che potrà individuare la causa del disturbo ed escludere altre patologie. Le terapie professionali variano in base alla gravità dell'ipersensibilità e prevedono l'utilizzo di principi attivi che hanno come scopo quello di evitare la comparsa, attraverso il sigillo dei tubuli dentinali. Ad es.:

- *Fluoruro di sodio o stannoso in gel da applicare sull'area sensibile;*
- *Nitrato di potassio in gel;*
- *Idrossianapatite;*
- *Fosfato di calcio e idrossido di calcio.*

È anche molto importante attuare alcuni **piccoli accorgimenti** a casa:

- *Curare l'igiene orale in modo scrupoloso;*
- *Adottare una corretta tecnica di spazzolamento (non spazzolare con eccessivo vigore) e utilizzare il filo interdentale;*
- *Utilizzare un dentifricio per denti sensibili; Usare uno spazzolino morbido;*
- *Evitare bevande e alimenti acidi; Sottoporsi a pulizia professionale periodica. (Salute, Humanitas)*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Corso di Alta Formazione PharmaForward

Il corso si propone di dotare i Farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale – **Termine Scadenza 28 Gennaio 2022; n. 40 posti**



Ordine
dei Farmacisti
della provincia
di Napoli



Corso di Alta Formazione PharmaForward (Farmacia Clinica di Comunità)

Il Corso si propone di dotare i farmacisti degli strumenti e delle competenze, anche digitali, necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

Il Corso è focalizzato sulle tematiche di carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia, nonché sulle nuove competenze necessarie per la gestione e l'erogazione dei servizi di I e II livello della farmacia clinica di comunità.



Il Corso di Alta Formazione:

- ammette 40 candidati in possesso di titolo di Laurea appartenente alla Classe delle Lauree Magistrali in Farmacia e Farmacia Industriale.
- **avrà inizio il giorno 18 Febbraio 2022 e terminerà il 9 Aprile 2022.**
- ha una durata di 56 ore, suddivise in lezioni frontali e laboratori tematici, e rilascia un attestato di frequenza.
- le lezioni si terranno presso il Dipartimento di Farmacia dell'Università degli Studi di Napoli Federico II, Via Domenico Montesano, 49 nelle giornate di venerdì (pomeriggio) e sabato (mattina).

Il Bando è disponibile sul sito web del Dipartimento di Farmacia al seguente link: [Bando](#)

Per informazioni rivolgersi alla Dott.ssa Michela Russo:

area-didattica.dip.farmacia@unina.it

Di seguito il link dove scaricare il bando:

<http://www.farmacia.unina.it/-/27803387-corso-di-alta-formazione-in-pharmaforward->

Misure anti Covid-19: QUARANTENA

CONTATTO CASO COVID-19	Alto rischio (contatti stretti)	Basso rischio
<i>Soggetti non vaccinati</i>	10 giorni da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	Nessuna quarantena + Mantenere le comuni precauzioni igienico-sanitarie *
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario > 120 giorni, asintomatici e con Green pass valido</i>	5 giorni da ultimo contatto + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	
<i>Soggetti guariti < 120 giorni</i>	Nessuna quarantena + Auto-sorveglianza per 5 giorni + Obbligo FFPP2 per 10 giorni da ultimo contatto	
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario < 120 giorni</i>		
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		
Operatori sanitari devono eseguire tamponi su base giornaliera fino al 5° giorno da ultimo contatto.		

* Qualora tali contatti non abbiano indossato mascherina, dovranno sottostare a sorveglianza passiva.

Sintesi Nuove Misure Gestione casi COVID-19

Misure anti Covid-19: ISOLAMENTO

CASO COVID-19	Asintomatico	Sintomatico
<i>Soggetti non vaccinati</i>	10 giorni + Test SARS-CoV-2 molecolare NEGATIVO	10 giorni di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 molecolare NEGATIVO
<i>Soggetti che non hanno completato il ciclo vaccinale primario</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario da meno di 14 giorni</i>		
<i>Soggetti che hanno completato il ciclo vaccinale primario > 120 giorni, asintomatici</i>		
<i>Soggetti che hanno completato ciclo vaccinale primario < 120 giorni</i>	7 giorni + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO	7 giorni di cui almeno 3 giorni senza sintomi + Test SARS-CoV-2 molecolare o antigenico NEGATIVO
<i>Soggetti vaccinati con dose booster</i>		

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>

Cerimonia Caduceo d'Oro 2021: Teatro di San Carlo

in collaborazione con

