



AVVISO

Ordine

1. Covid-19: Gestione
2. Corso di Alta Formazione PharmaForward

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Coronarografia
4. Perché pur facendo la dieta alcuni non riescono a dimagrire?

novità

Prevenzione e Salute

5. Una mela al giorno toglie il dentista di turno, vero o falso?
6. San Valentino, la ginnastica sentimentale per rivitalizzare la coppia
7. Vulvodinia, meglio evitare indumenti stretti e salvaslip

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'O cane mòzzeca ò stracciato. Il cane morde lo straccione.

UNA MELA al GIORNO TOGLIE il DENTISTA di TORNO, Vero o Falso?

*Vero. I detti, pur popolari, si rivelano spesso veritieri: non fa eccezione neppure quanto si sente ripetere sulla **mela**.*

VERO

“Sebbene il consumo giornaliero di questo frutto non sia un elisir di salute e giovinezza eterna – spiega lo **specialista di odontoiatria** di Humanitas – si sono notati significativi e interessanti **benefici** legati alle sostanze presenti nei pomi”.

Facciamo il punto:

- le **mele**, specie quelle **verdi** (della qualità *granny* per intenderci), sono poco zuccherine e non attentano ai nostri denti con infide **carie**: proprio la loro caratteristica nota acidula (attribuita all'*acido malico*), oltre ad essere una coccola per il palato, sbianca naturalmente lo **smalto**, per un **sorriso** da star!

L'alto contenuto di **fluoro**, è l'ennesimo pregio, più o meno segreto che si cela nella polpa farinosa e fruttata del **pomo**.

Integrare nella dieta tale minerale, diventa fondamentale per assicurarsi una **dentatura forte e robusta**.

Sgranocchiare questo **frutto** con la sua buccia poi, è un aiuto alla **pulizia infradentale** (similmente a quanto fanno spazzolino e filo dentale) ed un piacevolissimo **massaggio gengivale**.

“Pur confermando quindi le mille doti della **mela** – precisa lo specialista – non illudiamoci di sostituire la tradizionale, accurata e profonda **igiene dentale** (da ripetersi al termine di ogni pasto), con un morso del frutto del peccato!”

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**CORONAROGRAFIA**

Di seguito principali caratteristiche dell'esame

CHE COS'È

È l'esame radiologico che visualizza i tubi arteriosi che nutrono il cuore: le coronarie.

Le indicazioni principali di questa indagine sono

- le **sindromi anginose**
- e l'**ischemia** del miocardio.

COME SI SVOLGE?

Al paziente, in posizione supina, vengono applicati gli elettrodi sul torace per monitorare l'attività elettrica del cuore.

A questo punto si procede, dopo un'opportuna disinfezione e l'iniezione di un anestetico locale, a

effettuare una piccola incisione in corrispondenza dell'inguine, per introdurre un catetere nell'arteria femorale (*l'inserimento può avvenire più raramente al polso, nell'arteria radiale, o nell'arteria brachiale, alla piega del gomito*).

Il tubicino viene quindi spinto nell'albero arterioso, sotto controllo radioscopico, fino a raggiungere l'imbocco delle arterie coronarie, che verranno "inondate" con una soluzione di contrasto.

Dopodiché, l'acquisizione di una serie di immagini radiologiche permette di ricavare l'anatomia delle coronarie, destra e sinistra, e dei loro rami principali.

Durante l'indagine coronarografica si provvede routinariamente anche a visualizzare il ventricolo sinistro: la **ventricolografia sinistra** permette la determinazione di una serie di rilevanti parametri funzionali, come le pressioni e i volumi alla fine della sistole e della diastole, nonché la portata cardiaca, rendendo altresì possibile la valutazione adeguata delle prestazioni contrattili del ventricolo sinistro.

La coronarografia necessita della collaborazione del paziente, che, dietro indicazione del medico, potrà eseguire profondi respiri o trattenere il fiato per qualche secondo.

L'esame dura, in genere, 20-30 minuti.

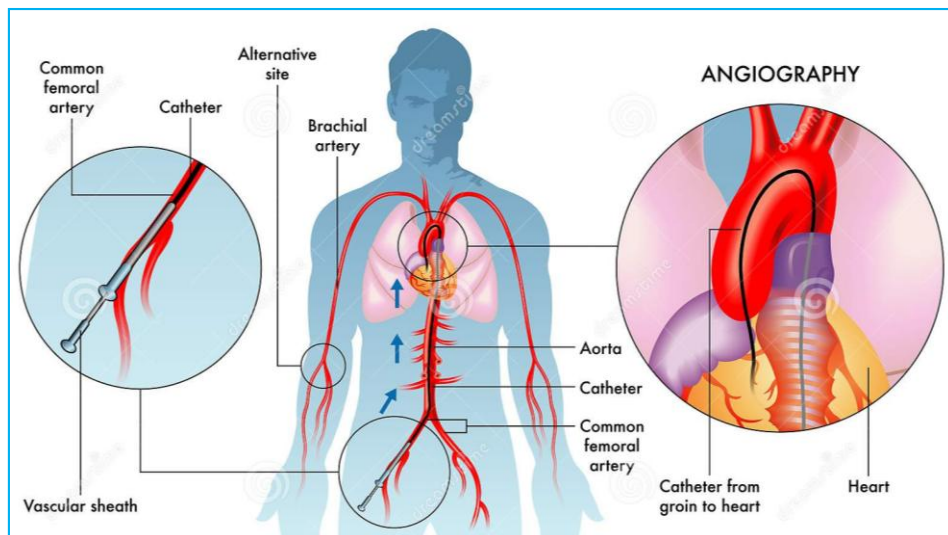
Conclusa l'indagine, il catetere viene rimosso e si procederà a una compressione, nella sede dell'incisione, per un quarto d'ora circa.

Se è stata utilizzata la via femorale per l'inserzione del catetere, la gamba del paziente dovrà restare estesa per 6-8 ore.

E' bene che il paziente, dopo l'esame, beva acqua abbondantemente per eliminare agevolmente il mezzo di contrasto iniettato nella circolazione.

NOTA BENE: le informazioni in questa pagina non possono sostituire il parere e le spiegazioni del tuo medico

(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE**SAN VALENTINO, la GINNASTICA SENTIMENTALE per RIVITALIZZARE la COPPIA**

La sessuologa suggerisce alcuni 'esercizi' per facilitare le relazioni, specie quando si è insieme da tanto. Perché l'amore è come una torta che ha bisogno di tanti ingredienti per lievitare.

CHE SIA L'AMORE GIOVANE appena sbocciato o quello di lunga data di una coppia sposata, poco importa: le relazioni sentimentali tendono a spegnersi con il tempo.

Perché a volte ci si impigrisce e si perde la voglia di impegnarsi per far funzionare le cose e invece anche l'amore richiede **'allenamento'** ed esercizi che ci aiutino a tonificare il nostro lato romantico.

Nella giornata dedicata alla festa degli innamorati, abbiamo chiesto a **Roberta Rossi**, presidente della Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica, di aiutarci a capire come prendersi cura della coppia e far sì che l'amore resti vivo attraverso la ginnastica sentimentale.

Gli ingredienti dell'amore**Cosa rende una coppia solida? Cosa fa sì che in un rapporto ci sia ancora complicità e passione?**

"Bisogna pensare all'amore come a una torta". "Servono tanti ingredienti per far lievitare l'amore:

- ❖ *il sentimento, ma anche il rispetto dell'altro, la stima e la capacità di comunicare con l'altro".*

L'esercizio dell'ascolto

Si, la durata del rapporto è importante ma conta anche il benessere della coppia. Ecco perché servono degli 'esercizi' che allenino i sentimenti e la capacità di amare:

"E' importante non perdere la voglia di parlarsi e non solo degli aspetti pratici come chi paga la bolletta o chi fa la spesa.

In una coppia bisogna sempre comunicare i propri sentimenti e il proprio sentire, aprirsi all'altro e mettersi all'ascolto perché solo così possiamo capire cosa succede al partner e non perdere il contatto".

Allenare l'attenzione per l'altro

Sono sempre più frequenti i cosiddetti **'matrimoni bianchi'**, quelli cioè nei quali non c'è sesso.

Meglio rassegnarsi?

"Bisogna accettare il fatto che nella coppia la sessualità non rimane mai simile ma cambia nel tempo con nuovi desideri, nuove modalità di entrare in relazione e gusti diversi dal passato":

- ❖ *"E' importante mantenere sempre alta l'attenzione verso l'altro e i suoi bisogni, non trascurandolo e senza dimenticare la valenza del contatto fisico quotidiano anche con un bacio e una carezza".*

Via l'orologio per stimolare la fantasia sessuale

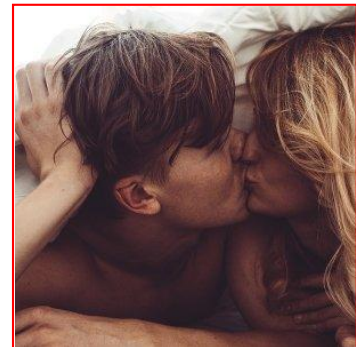
Ma la sessualità richiede anche tempo e tutti noi conduciamo vite frenetiche che spesso lasciano poco spazio anche alla vita di coppia.

"All'inizio di una relazione ogni situazione è buona per fare sesso".

Ma nelle coppie di lungo periodo ci vuole tempo per far nascere il desiderio, per stimolare l'erotismo. Dobbiamo essere consapevoli che non basta il quarto d'ora serale per fare sesso, ma che serve programmare del tempo insieme, magari iniziando proprio dalla festa di San Valentino".

E se il desiderio è del tutto spento? "

Se la coppia ha voglia di ritrovare un'intesa - si può fare un piccolo gioco esprimendo le proprie fantasie sessuali o il desiderio di essere accarezzati e toccati in un certo modo per poi provare a sperimentare insieme".



L'esercizio della pazienza

Non solo nelle coppie di lunga data, ma spesso anche in quelle appena formatesi, a volte la scintilla della discordia rischia di bruciare ogni desiderio.

Che fare? “Serve tanta pazienza e una buona capacità di adattamento.

Alcuni studi hanno dimostrato che chi ha una personalità rigida entra più facilmente in rotta di collisione con l'altro mentre chi è più 'morbido' riesce a far fronte meglio ai cambiamenti che la vita ci riserva come, per esempio, la nascita di un figlio”.

Questo non significa annullarsi o rinunciare a dire la propria opinione per quieto vivere, ma piuttosto non essere giudicanti e cercare di capire cosa c'è dietro questa forma di rigidità:

“A volte può trattarsi di ripicca per qualcosa accaduta tempo fa o del timore di perdere potere: è bene riflettere su ciò che ci spinge a mantenere il punto e capire quando è il caso mollare e quando, invece, si tratti di un problema più profondo”.

L'esercizio del sognare

Mai perdere la voglia di progettare qualcosa insieme:

- ❖ che sia una serata speciale per San Valentino, un viaggio o semplicemente il cambio del divano, sognare qualcosa da realizzare insieme cementa il rapporto:

“Man mano che si va avanti con l'età e la lunghezza del rapporto – la progettualità diventa sempre più importante perché fa sì che la coppia resti unita nell'obiettivo da raggiungere e regala un po' di entusiasmo”. (*Salute, La Repubblica*)



SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ PUR FACENDO LA DIETA ALCUNI NON RIESCONO A DIMAGRIRE?

Sono numerosi i motivi che possono ridurre l'efficacia di una dieta per cui alcuni, pur a dieta, non riescono a dimagrire.

Il primo motivo per cui alcuni faticano a **dimagrire** è la mancanza di **attività fisica** associata alla **dieta**. L'attività fisica non deve essere intesa solo come sport, ma come stile di vita attivo: ben venga andare in palestra o correre 2-3 volte a settimana ma è utile muoversi anche negli altri giorni ed evitare di passare la giornata seduti.



Per notare già la differenza tra fare solo la **dieta** ed essere anche attivi tutti i giorni, è sufficiente inserire nella routine quotidiana piccoli percorsi a piedi o fare le scale. Un altro motivo per cui la **dieta** può far fatica a funzionare è da attribuire ai piccoli sgarri ripetuti, quelli di cui ci si rende meno conto:

- ❖ **un biscotto in più, il pezzetto di formaggio mentre si cucina, un boccone di pane, il cioccolato dopo cena.**

In questo caso tenere un diario alimentare e segnare ogni giorno tutto ciò che si mangia, può essere d'aiuto nell'individuare dove sono i principali errori. Un altro sbaglio è avere un **apporto proteico e di carboidrati insufficiente**, cioè mangiarne meno rispetto al fabbisogno giornaliero:

- ❖ **quando proteine e i carboidrati sono carenti in modo costante il nostro corpo è meno efficiente e il metabolismo rallenta, rendendo difficile dimagrire.**

Infine le **diete ripetute che instaurano la sindrome dello yo-yo** cioè le diete che promuovono un continuo **dimagrire** e riprendere peso, possono contribuire a modificare la composizione corporea aumentando la massa grassa e diminuendo la massa magra con conseguente rallentamento del metabolismo. Si instaura, spesso una fase di stallo durante la **dieta** in cui non si perde peso, a cui bisogna rispondere apportando le giuste modifiche alla **dieta** e all'allenamento. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE 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 es. 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 es. 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.**
- ✓ **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. (*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 – Proroga termini Iscrizioni: **28 Febbraio 2022; n. 40 posti***

**La farmacia italiana oltre il Covid.
Un nuovo futuro professionale**

ore 9:30 Saluti
Prof. Vincenzo Santagada
 Presidente Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Prof. Matteo Lorito
 Rettore Università degli studi di Napoli Federico II
Prof.ssa Maria Filippone
 Vicesindaco Città di Napoli
Prof.ssa Angela Zampella
 Direttrice Dipartimento di Farmacia Federico II

**ore 10:00 Presentazione della
Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli**
Prof. Vincenzo Santagada
 Presidente della Fondazione
Dott. Raffaele Marzano
 Vicepresidente della Fondazione

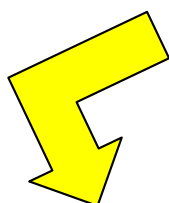
- L'impegno della Fondazione per i Farmacisti
- Consegna dei premi 'Carraturo' e 'Marzano' e della Borsa di Studio 'Costa'
- Il progetto Jail's Angel
- Ischia Pharma 2022

11:00 La Farmacia italiana oltre il Covid
 Modera:
Dott. Raffaele Marzano
 Intervengono:
Prof. Vincenzo Santagada
Prof.ssa Angela Zampella
Dott. Franco Falorni
Dott. Riccardo Iorio
Dott. Marco Ottino
Prof. Orazio Tagliatela Scafati
Dott. Ugo Trama
Dott. Giovanni Trombetta
Prof. Raffaele Calabrò
On. Prof. Pierpaolo Sileri*

**12:30 Presentazione Corso
di Alta Formazione per Farmacisti
Pharmaforward 2022**

13:00 Light Lunch

* invitato a partecipare



Sabato 19 Febbraio 2022 ore 9.30 – Aula Magna Federico II – **Via PARTENOPE 36** – Napoli

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>