



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. La placca fa male ai denti?
4. MELANOMA, ABCDE: le cinque regole per riconoscere i nei sospetti
5. Perché in autunno cambia l'umore?
6. Ecco a cosa serve l'appendice



Prevenzione e Salute

7. Pressione Oculare: cos'è e perché è importante la Visita Oculistica?
8. "Anemia, Carne Rossa è l'unica vera fonte di ferro", vero o falso?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

A chi me da 'o ppane, je 'o chammo pate.

LA PLACCA FA MALE AI DENTI?

Durante le vacanze estive può capitare che non ci si lavi denti con regolarità dopo ogni pasto della giornata o che non si usino tutti gli strumenti fondamentali per l'igiene orale.

In questi casi è molto probabile che si formi la placca, una **leggera patina che ricopre la superficie dei denti.**

La placca dentale è una pellicola trasparente **composta dai batteri presenti in bocca** e dagli alimenti che consumiamo ogni giorno. Se non rimossa si calcifica in una sostanza dura e difficile da rimuovere con lo spazzolino da denti: il **tartaro.**

Perché la placca va eliminata?

La placca dentale ospita i **batteri nocivi** già presenti all'interno del cavo orale. Quando vengono consumati alimenti zuccherati o non si rimuovono correttamente residui di cibo dai denti, è come se si desse nutrimento a questi batteri, e **si mettesse a rischio la salute della bocca.** Possono infatti insorgere patologie come **gingivite, carie** e la **perimplantite**, infezione che può compromettere la stabilità degli impianti dentali.

In commercio esistono delle apposite pastiglie che, attraverso un colorante del tutto innocuo, mettono in evidenza la placca batterica. In questo modo è possibile individuarla e rimuoverla con lo spazzolino.

Come contrastare la placca?

Per contrastare la placca dentale è fondamentale **utilizzare correttamente tutti gli strumenti di igiene orale:** spazzolino, dentifricio, filo interdentale o scovolino. I denti devono essere spazzolati bene per circa due minuti, senza tralasciare gli spazi interdentali, dove possono incastrarsi frammenti di cibo e l'interno della dentatura. Lo **spazzolamento deve avvenire con un movimento verticale**, dalla base delle gengive verso il dente, mantenendo le setole a 45 gradi. In questo modo si rimuove la placca dentale nella maniera più corretta.

Effettuare una visita di controllo con odontoiatri è il primo passo da fare per valutare lo stato di salute della bocca. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

PRESSIONE OCULARE: cos'è e perché è importante la Visita Oculistica?

Il buon funzionamento del nostro sistema cardiovascolare passa anche per il monitoraggio della pressione arteriosa, cioè la pressione del sangue.

Quando parliamo degli occhi, è ugualmente importante misurare la pressione oculare, determinata quest'ultima dall'equilibrio tra produzione e drenaggio dei liquidi intraoculari. Con una differenza:

- se la misurazione della pressione arteriosa si può controllare anche a casa, la pressione oculare deve essere necessariamente monitorata dallo specialista oculista.



Perché è importante il controllo della pressione oculare?

Come per quella arteriosa, la pressione oculare che non rientra nei parametri definiti normali è un segnale importante che qualcosa non va.

La misurazione della pressione intraoculare prende il nome di **tonometria**.

- **Essa è normalmente compresa tra 12 e 21 mmHg** (millimetri di mercurio).

Generalmente, a valori elevati di pressione oculare si associa una patologia nota come **glaucoma**, una patologia grave, spesso con caratteri di familiarità, che comporta un danno cronico e progressivo a livello del nervo ottico e se non diagnosticata precocemente, può portare a cecità completa.

A oggi si stima che in Italia siano circa mezzo milione le persone che non sanno di esserne affetti, anche perché non fanno controlli della pressione oculare presso lo specialista oculista.

Senza che il paziente se ne renda conto, il glaucoma 'ruba' progressivamente la visione periferica e successivamente la visione centrale fino alla cecità completa, da qui la denominazione di 'ladro silenzioso' della vista.

Per i motivi sopracitati i controlli dall'oculista e il controllo della pressione oculare sono fondamentali per tutti, e non solo per chi ha familiarità con il glaucoma o soffre di patologie che rappresentano un fattore di rischio per questa patologia, come ad esempio il diabete.

Quando controllare la pressione oculare?

Ogni anno, in particolar modo dopo i 40 anni, è importante programmare la visita di controllo dall'oculista per monitorare sia la pressione oculare sia la salute degli occhi in generale, così da poter prevenire i campanelli d'allarme.

I sintomi del glaucoma tendono a manifestarsi solo nelle fasi più avanzate della malattia, quando i danni al nervo ottico sono già avvenuti.

Il **nervo ottico** trasmette le informazioni visive, dell'ambiente e dei dettagli che ci circondano, dalla retina al sistema nervoso centrale: il glaucoma può danneggiare irreparabilmente il nervo ottico, riducendo, nelle fasi precoci, la visione periferica degli oggetti e dell'ambiente, rendendo difficile compiere semplici azioni quotidiane come scendere le scale, guidare e attraversare la strada, fino a interessare progressivamente la visione centrale e portare, pertanto, a cecità totale.

Nel caso compaiano quindi alcuni indicatori di un qualche disturbo visivo del campo periferico, è fondamentale rivolgersi all'oculista, al fine di trattare tempestivamente la patologia glaucomatosa.

Pressione oculare: come funziona l'esame?

La **misurazione della pressione oculare** è un **esame indolore** che viene effettuato durante la visita di controllo in ambulatorio. Esistono vari metodi per la misurazione della pressione oculare o tonometria attraverso tonometri a contatto o non a contatto.

Nel caso siano presenti alterazioni della pressione, l'oculista può decidere di effettuare ulteriori esami ambulatoriali di approfondimento diagnostico, così da valutare lo stato del campo visivo, l'angolo irido-corneale, la pachimetria corneale per correlare lo spessore corneale al valore della pressione riscontrato ambulatorialmente e stabilire di conseguenza il reale valore della pressione stessa, la tomografia ottica a luce coerente (**OCT**) per lo studio della morfologia papillare, dello strato delle fibre nervose peripapillari (**RNFL**) e dello stato delle cellule ganglionari retiniche (**GCL**) e avere preziose indicazioni sullo stato di salute del nervo ottico.

La pressione oculare che si innalza oltre valori normali può essere causata anche da alcuni farmaci assunti per molto tempo (es. Corticosteroidi) e/o da un non adeguato drenaggio dell'umor acqueo prodotto dall'occhio o da un aumento della produzione dell'umore acqueo stesso.

Una **dieta sana, attività fisica regolare, un uso limitato di caffeina**, proteggere gli occhi dal sole e recarsi al controllo annuale dall'oculista sono accorgimenti che aiutano a preservare la salute degli occhi.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

“ANEMIA, CARNE ROSSA È L'UNICA VERA FONTE DI FERRO”, VERO O FALSO?

*In caso di **anemia** e carenza di **ferro** molti credono che mangiare più **carne rossa** sia l'unica vera fonte per ripristinare i valori del **ferro**. Vero o falso?*

FALSO

Anche se la **carne rossa** è certamente una valida fonte di **ferro** in caso di **anemia**, la **carne rossa** però non è l'unica vera risorsa di **ferro**, un minerale indispensabile per la sintesi dell'emoglobina, proteina che trasporta l'ossigeno alle cellule. In caso di **anemia** spesso i medici consigliano di mangiare più **carne rossa**, fino a 2-3 volte a settimana, ma sono moltissimi gli alimenti vegetali che sono una valida fonte di **ferro** per l'organismo.

Non a caso anche chi non mangia **carne rossa**, come i vegetariani, raramente soffre di carenza di ferro se segue un'alimentazione corretta, mentre è più frequente che presenti carenze di vitamina B12, una vitamina presente solo negli alimenti di origine animale – spiega l'esperta. –

Poiché il **ferro** viene introdotto con l'alimentazione, o con integratori, quando i livelli di **ferro** scendono e si sviluppa **anemia**, una condizione che provoca sensazione di stanchezza, fiato corto, pallore e talvolta anche irritabilità, per alzare i livelli di **ferro** nel sangue è possibile ricorrere anche ad alimenti vegetali come legumi, in particolare *fagioli bianchi, soia, ceci e lenticchie, semi di zucca, cacao amaro e cioccolato fondente* oltre il 70%, germe di grano e semi di sesamo. Si tratta di alimenti che possono essere utilizzati da soli o abbinati ad altri piatti, meglio se accompagnati da una fonte di vitamina C come succo di limone, una spremuta d'arancia o di pompelmo, per es., che favoriscono l'assorbimento del **ferro**. Da evitare tè e caffè, una dieta troppo ricca di fibre dai cereali e crusca, e un eccessivo consumo di latticini perché inibiscono l'assorbimento del **ferro**.” *(Salute, Humanitas)*



PREVENZIONE E SALUTE

MELANOMA, ABCDE: le cinque regole per riconoscere i nei sospetti

*Quali sono le regole per tenere la propria **pelle** sotto controllo? Chi vuole curare la propria salute sa bene quanto sia importante conoscere i concetti fondamentali di prevenzione, screening e stile di vita sano: imparare a comprendere gli errori che facciamo è il primo passo per impostare in modo intelligente la propria vita, ridurre al minimo le possibilità di ammalarsi e minimizzare i danni se questo si verificasse.*

Il libro “**Non aspettare**”, scritto dal professor Armando Santoro, direttore del nostro Cancer Center dell’ospedale Humanitas, e dalla dottoressa Lidia Rota, Responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Humanitas, affronta queste questioni.

“**Non aspettare**” è un’utile guida per chiunque voglia saperne di più su cosa fare per cercare di mantenersi in salute più a lungo possibile, basato su consigli pratici e spiegazioni semplici e dirette.



E DUNQUE COSA FARE PER PROTEGGERE LA SALUTE DELLA PROPRIA PELLE?

“Qualsiasi cambiamento di forma, dimensione, colore o posizione di un neo o di una qualsiasi macchia cutanea dovrebbe essere motivo per una visita specialistica: un dermatologo è perfettamente in grado di riconoscere una lesione sospetta, per la quale sono necessarie ulteriori indagini.

Per individuare le lesioni da sottoporre all’attenzione dello specialista, i dermatologi consigliano di usare la cosiddetta “**Regola ABCDE**”

(**A**= asimmetria, **B** = bordi irregolari, **C** = colore, **D** = dimensioni, **E** = evoluzione),

che spiega come riconoscere i nei e le macchie “normali” da quelle “sospette”.

Le caratteristiche descritte non devono per forza essere tutte presenti contemporaneamente: potrebbe essere sufficiente uno di questi elementi per giustificare una visita con uno specialista.

Regole **ABCDE** per la diagnosi clinica di **melanoma**

- **A** come **Asimmetria**: I **melanomi** sono di solito asimmetrici. Una metà della macchia cutanea potrebbe essere più grande dell’altra.
- **B** come **Bordi**: I bordi del **melanoma** sono irregolari, “a carta geografica”, al contrario di quelli dei normali nei.
- **C** come **Colore**: Il **melanoma** è spesso policromo, ovvero presenta colori diversi come nero, bruno, rosso e rosa.
- **D** come **Dimensione**: Una lesione cutanea sospetta che abbia un diametro superiore ai 6 millimetri deve essere verificata da uno specialista.
- **E** come **Evoluzione**: La lesione cutanea che tenda a modificare la propria forma, il colore o la superficie dovrebbe essere ritenuta sospetta e da verificare.”

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**PERCHÉ IN AUTUNNO CAMBIA L'UMORE?**

*È frequente che in **autunno** si abbia la sensazione di un cambio di **umore** che vira verso la "tristezza autunnale" la cui causa è sia correlata ai maggiori impegni rispetto al periodo delle vacanze ma anche ad alterazioni ormonali che dipendono da una minore durata delle giornate e quindi della **luce solare**.*

La correlazione tra disturbi dell'umore e cambio di stagione è nota da secoli. Studi recenti hanno trovato un :

➤ *legame tra la carenza di **luce solare** e la minore produzione di serotonina*, uno dei tanti neurotrasmettitori del cervello che regolano l'**umore**.

Osservando alterazioni dell'**umore** e un maggiore livello di depressione nei paesi nordici dove le ore di **luce solare** sono inferiori rispetto alle nostre latitudini, i ricercatori hanno evidenziato la correlazione *tra riduzione dei livelli di serotonina*, detto anche ormone del benessere e del buon umore, associati alla luce solare, e **innalzamento dei livelli di melatonina** detta anche ormone del sonno.

Pertanto, quando i giorni si accorciano e diventano più bui, **aumenta anche il livello di melatonina** che, sostituendosi alla serotonina, può portare sonnolenza, apatia e alterazioni dell'**umore**.

Forse è anche per questo motivo che in **autunno** aumenterebbero il desiderio di carboidrati e zuccheri, spiegando, in alcuni casi, l'aumento di peso ricorrente in questo specifico periodo dell'anno.

Per evitare che l'**autunno** porti con sé tristezza e alterazioni dell'**umore**, è consigliabile cercare di prolungare il più possibile la vita all'aria aperta, almeno fino a quando il bel tempo lo permette; infatti, esposta alla luce solare, la pelle produce vitamina D, un prezioso alleato del buon **umore**.

Per controllare l'aumento di peso, invece, ridurre il tempo trascorso in casa e integrare dell'attività fisica costante possono essere validi rimedi per tutto l'anno. (*Salute, Humanitas*)

**ECCO A COSA SERVE L'APPENDICE**

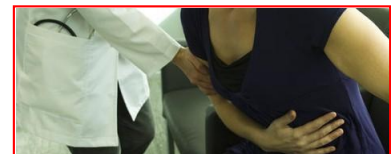
Altro che inutile: è più importante di quello che pensi

L'appendice è uno di quegli organi del corpo umano considerato inutile. Come la milza, solo per fare un esempio. L'appendice veniva presa in considerazione solo per i gravi rischi che comporta la sua infiammazione o perforazione, e che obbligano all'asportazione chirurgica.

E invece, dopo decenni di queste false convinzioni è venuto il momento di riabilitarla: *l'appendice, il piccolo prolungamento cieco dell'intestino crasso, viene riabilitata dalla scienza*. Con vantaggi soprattutto nei Paesi in via di sviluppo.

Rifugio per batteri "buoni": *l'appendice serve da rifugio ai batteri buoni che abitano nel nostro intestino*. In caso di infezioni e forti diarree, quindi, questi microrganismi "amici" sono protetti e possono ricolonizzare l'intestino. Nello studio filogenetico i ricercatori dimostrano che l'appendice esiste da più di 80 milioni di anni, sotto forme differenti, in più specie di mammiferi, tra cui i primati e alcuni roditori. Se l'appendice è presente da così lungo tempo, sostengono, vuol dire che ha un vantaggio evolutivo. Un beneficio che nell'uomo persiste, anche se è più evidente nei Paesi in via di sviluppo.

Il ruolo protettivo Nelle aree ricche del mondo, infatti, siamo più protetti. Non beviamo acqua contaminata e, probabilmente, "non abbiamo così bisogno dell'appendice". Nei Paesi poveri invece, continua ad essere utile. E infatti si osservano meno casi di appendicite, l'infiammazione che porta all'intervento chirurgico per l'asportazione dell'appendice. Proprio in quelle aree l'appendice continua a svolgere al meglio il suo ruolo protettivo, assicurano i ricercatori. (*Salute, Libero*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2022 Ischia 14 – 16 Ottobre

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – Terza Edizione"

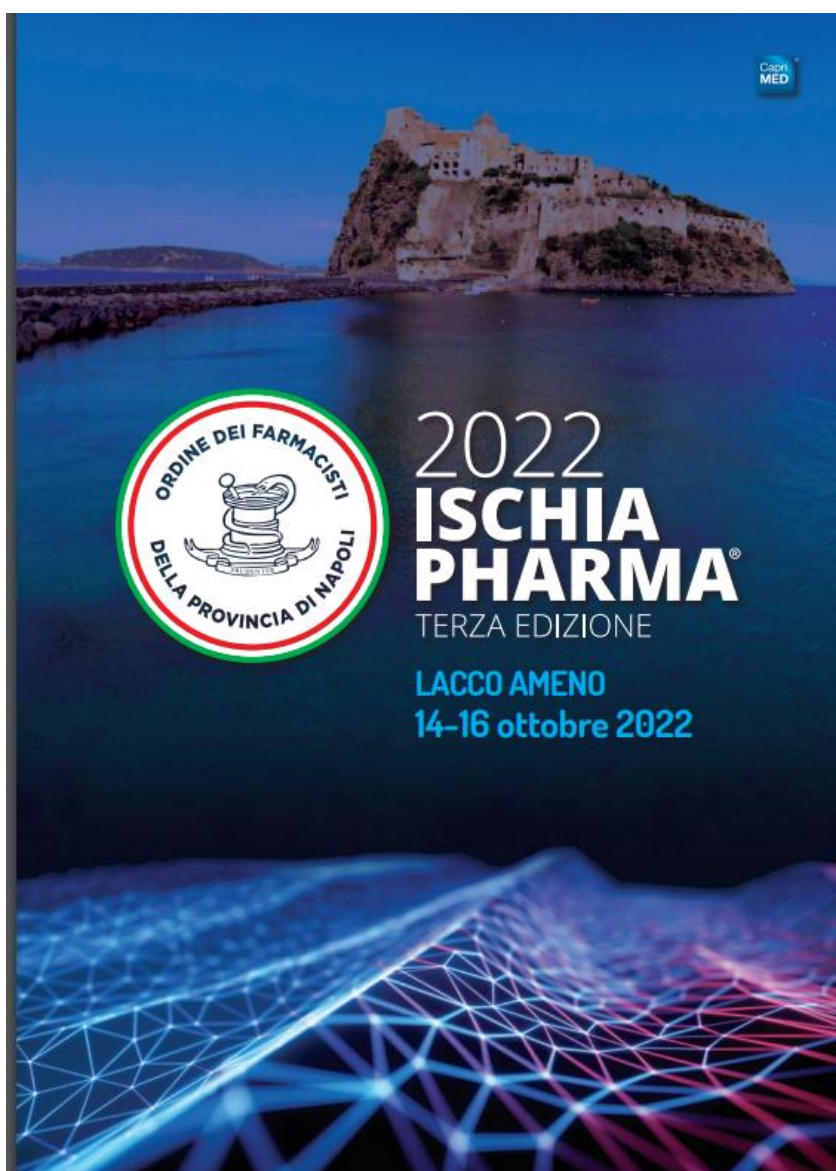
l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2022 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 14 al 16 Ottobre 2022 presso la sede *Hotel Reginella e San Montano*.

COME PARTECIPARE

Contattare la segreteria
organizzativa
Capri MED

❖ Tel.: 081 – 8375841

❖ Mail:
info@caprimed.com



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO
LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	339 312 8126	12 Settembre
Villaricca	FT/PT	338 125 8413	12 Settembre
Napoli	FT/PT	335 586 9886	8 Settembre
Calvizzano	FT/PT	380 680 4161	5 Settembre
Pozzuoli	FT/PT	334 356 9309	5 Settembre
Capri	FT/PT	329 019 4506	1 Settembre
Marano	FT/PT	392 912 3311	1 Settembre
Casoria	FT/PT	Ines.larosa@farmaciameo.com	31 Agosto
Pozzuoli	FT/PT	335 179 9832	31 Agosto
Mugnano di Napoli	FT/PT	338 683 2840	31 Agosto
Napoli	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	29 Agosto
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 2215	29 Agosto

Il giorno **18 Settembre 2022** si svolgerà la prima edizione di “Napoli per Napoli”, una serie di giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

COME PARTECIPARE

Per maggiori informazioni può cliccare il seguente link

<https://www.comune.napoli.it/napolipernapoli>

“Napoli per Napoli”, giornate di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

CONDIV



18/Settembre/2022
Prima giornata di sensibilizzazione, educazione ambientale e cura del verde

**NAPOLI
PER
NAPOLI**





farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la 1° ediz. il 3 Settembre 2012

L'obiettivo che ci siamo posti all'inizio di questo coinvolgente impegno verso di Voi era quello di cercare di fornire in tempo reale notizie utili per la nostra Professione attraverso un **notiziario online** di facile e immediata consultazione dedicato specificamente:

- *all'informazione sanitaria medico-scientifica,*
- *agli aspetti economici e sociali della sanità e della farmacia,*
- *all'evoluzione del settore farmaceutico,*
- *alla nutrizione e alla cosmesi*
- *alla prevenzione e alla tutela della Salute dei cittadini*

L'Ordine non è e non vuole essere un'entità a sé stante ma vuole creare un legame sempre più stretto con i propri Iscritti.

		GIORNI	MESI
 <p>Questi i numeri</p>	N. Articoli Pubblicati	16.530	
	ORE di LAVORO	6.939 h	289 9.6
	N. di Visualizzazioni	14.780.450	

GRAZIE A TUTTI VOI