



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “L’ERNIA INGUINALE può guarire da sola”, Vero o Falso?
4. È pronto il Test per riconoscere l’ODORE del PARKINSON



Prevenzione e Salute

5. Quando le FECCI devono preoccupare?
Cosa significa se sono NERE o molto CHIARE?

Proverbio di oggi.....

Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta

I FARMACI per alleviare i DOLORI MESTRUALI



Quali medicinali scegliere e come assumerli contro spasmi e crampi da ciclo

Per una donna su due il ciclo è una tortura: colpa della **dismenorrea** (*mestruazione dolorosa*), che provoca spasmi o crampi. Il dolore alla *parte bassa del ventre, alle cosce e al coccige* appare di solito il giorno prima dell’inizio del flusso e si spegne nell’arco della prima giornata.

La Prevenzione

Per prevenire il malessere è utile il **magnesio**, da prendere in fiale o bustine almeno una settimana prima del ciclo. È importante riposare bene e fare una leggera **attività fisica** anche nei primi giorni di flusso.

Gli Antinfiammatori

Se invece hai bisogno di bloccare i dolori mestruali, puoi ricorrere ai **farmaci antinfiammatori non steroidei** (Fans). Sono medicinali da banco, in compresse o bustine, che non richiedono la ricetta, e sono contrassegnati dal bollino rosso. Secondo l’Associazione nazionale farmaci di automedicazione, i più adatti sono quelli a base di **ibuprofene, naprossene sodico e ketoprofene**, oltre all’**acido acetilsalicilico** (*da evitare sotto i 16 anni e in chi ha il ciclo abbondante*). Vanno presi a stomaco pieno e senza mischiarli con alcol.

Non sono indicati a chi soffre di disturbi gastrointestinali o renali o assume medicine per aumentare la fluidità del sangue.

Le alternative: In questi casi, i Fans possono essere sostituiti dal **paracetamolo**, che però non è adatto a chi ha problemi al fegato.

Se il dolore è sordo (*e non acuto, come nei crampi*) e si risveglia in qualunque giorno del ciclo, potrebbe trattarsi di un problema ginecologico (*dismenorrea secondaria*).

L’uso di **contraccettivi ormonali**, assunti sempre dietro prescrizione e controllo medico, può essere d’aiuto a risolvere il malessere del ciclo.

(OK Salute e Benessere)

SCIENZA E SALUTE

«PERCHÉ DOPO AVER FATTO UNA CORSA I VALORI DELLA GLICEMIA SONO PIÙ ALTI?»

In un soggetto normale, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola con altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, e viene attivata la produzione di glucosio

DOMANDA: *come mai, dopo aver effettuato la mia solita corsa quotidiana, mi ritrovo i valori della glicemia più alti di circa 20/30 mg rispetto a prima? Ero convinto che, bruciando zuccheri, il valore dovesse scendere.*

RISPOSTA: Il quesito che pone è incompleto: dovrei sapere se è un soggetto con diabete o no e se - diabetico - pratica terapia insulinica o orale, oltre ai suoi dati antropometrici.

Comunque cercherò di soddisfare la sua curiosità e credo, dall'impostazione della domanda, che lei sia un soggetto non diabetico.

La modifica dello stile di vita (*corretta alimentazione mediterranea e attività fisica, specie se aerobica*) è parte integrante della terapia del diabete mellito, secondo cui, per il sinergismo d'azione del lavoro muscolare e dell'insulina, ***l'esercizio fisico può essere considerato un vero e proprio "pilastro" della terapia del diabete.***

Nei soggetti con **diabete mellito tipo 2** l'esercizio fisico (EF) contro resistenza ha dimostrato di essere efficace nel migliorare il controllo glicemico, così come la combinazione di attività aerobica e contro resistenza.

IL MECCANISMO: I soggetti con diabete di tipo 2 devono essere incoraggiati a eseguire EF contro resistenza secondo un programma definito col proprio diabetologo di fiducia per tutti i maggiori gruppi muscolari tre volte a settimana.

Entrambi i tipi di EF migliorano l'insulino-resistenza e l'HbA1c (***emoglobina glicata***).

L'EF aerobico agisce anche sulle ***citochine pro-infiammatorie***, mentre l'EF di forza incrementa la massa magra.

In un ***soggetto normale***, durante l'attività fisica il livello di insulina, che regola insieme ad altri ormoni il metabolismo dei glucidi, si riduce, mentre viene attivata la produzione di glucosio, soprattutto a opera della ***glicogenolisi***; viene scisso il glicogeno nei depositi e viene riversato nel circolo sanguigno come glucosio, per evitare l'ipoglicemia durante l'attività fisica e assicurare al muscolo, un flusso continuo e costante di glucosio in grado di integrare e sostituire quello consumato con la stessa attività fisica.

D'altra parte i livelli di glucosio possono essere elevati se misurati immediatamente dopo l'attività fisica, soprattutto dopo esercizio fisico intenso, anche per effetto dell'attività adrenergica.

DUE IPOTESI: Altre variabili che possono essere implicate, per spiegare questo aumento della glicemia "inattesa", visto che di solito ci si aspetterebbe una riduzione della stessa perché i muscoli bruciano glucosio e l'insulina in circolo tende a funzionare meglio dopo aver svolto attività fisica, possono essere:

a) ***eventuale ipoglicemia:*** *mentre un soggetto svolge regolare attività fisica ha potuto avere una marcata riduzione della glicemia (ipoglicemia), che ha provocato poi di rimbalzo l'innalzamento della stessa glicemia (effetto "rebound");*

b) *lo sforzo fisico praticato è molto intenso.*

Il consiglio finale è che lei continui a svolgere la sua regolare attività fisica associata a una corretta e sana alimentazione mediterranea: insieme rappresentano la migliore guida per prevenire il diabete mellito, l'obesità e altre malattie cardio-metaboliche e ridurre il rischio cardiovascolare. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

QUAL È LA CAUSA DELL'HERPES SULLE LABBRA?

Un virus «silente» risvegliato da stress, sole e stanchezza

La capacità di venire alla luce nei momenti meno opportuni: all'inizio delle vacanze, alla vigilia di un incontro importante, quando siamo giù di corda per un'influenza.

«L'Herpes labiale, la fastidiosa eruzione, conosciuta anche come "febbre delle labbra", è provocata dal virus Herpes simplex, che alberga silente nell'organismo e ha la tendenza a risvegliarsi in occasione di alcune circostanze».



Come si viene in contatto con il Virus?

«Il primo "incontro" con il virus avviene in genere nell'infanzia, quando per esempio si viene sbacucchiati da qualcuno che ha un Herpes in atto o che sta per venire. L'infezione questa prima volta non sempre si manifesta in modo chiaro, per cui è facile non accorgersi di nulla. A volte, invece, compare una stomatite. Guarita l'infezione, il virus non viene però eliminato del tutto, ma riesce a insediarsi nei gangli nervosi periferici della zona dove è penetrato inizialmente e lì rimane inattivo, latente, finché non si pongono le condizioni per un suo risveglio.

I **fattori scatenanti** vanno dallo *stress psico-fisico* all'*esposizione eccessiva i raggi ultravioletti* - ragione per la quale è comune con l'arrivo della bella stagione, da un'*alimentazione scorretta* a uno *sforzo eccessivo*. Nelle *persone immunodepresse* gli herpes possono essere più frequenti e gravi.

Tra i soggetti a rischio non c'è solo chi è positivo per il virus dell'AIDS, ma anche chi è in cura con cortisonici o chemioterapici».

Come si riconosce?: «L'Herpes labiale si presenta con *tipiche vescichette o bollicine*, in genere sulle labbra o in loro prossimità.

Talvolta le bollicine possono fare la loro comparsa in altre parti del viso e, raramente, colpire gli occhi, dove provocano la cheratite erpetica. Sulla pelle l'eruzione è preceduta da una sensazione di formicolio e bruciore che chi ha già avuto l'Herpes, di solito, riconosce in modo chiaro. Le bollicine tendono a rompersi e a seccarsi nell'arco di pochi giorni, lasciando poi crosticine che, infine, cadono senza lasciare tracce. Questo ciclo dura in media una settimana se non si interviene in alcun modo».

Si può attaccare l'Herpes ad altre persone?

«Il lasso di tempo in cui si può trasmettere il virus ad altre persone è brevissimo, perché una volta comparse le bollicine, il virus torna subito nei

gangli nervosi.

Il contagio può avvenire solo attraverso il contatto diretto con il siero contenuto nelle bollicine e solo per i soggetti che non hanno ancora avuto contatto con il virus, come appunto i bambini. *Se si ha un Herpes labiale in atto si sconsiglia però di andare a trovare malati gravi o frequentare nursery».*

Che cosa si può fare? «Per accelerare la guarigione si può ricorrere ad *antivirali in crema*, che però funzionano solo se applicati alle prime avvisaglie perché poi il virus si ritira. Per favorire il riassorbimento delle vescicole, far cessare il prurito e favorire la guarigione si può applicare gel astringente a base di **cloruro d'alluminio**.

Per evitare di contagiare altri e di peggiorare la situazione è utile non grattarsi, evitare baci ed effusioni, non condividere stoviglie e asciugamani, non esporsi al sole e non applicare sulle lesioni rimedi "fai da te" non convalidati». (*Salute Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

L'INFEDELTÀ SI LEGGE IN FACCIA

Uomini e donne con il viso più squadrato sono più sensibili al richiamo del sesso

Cornuti d'Italia (permetteteci la confidenza!), tirate un sospiro di sollievo.

D'ora in poi potreste avere un'arma in più per tenervi alla larga da **traditori seriali** e **mangiatrici di uomini**.

Al primo appuntamento portatevi gli occhiali da vista buoni e controllate bene le **proporzioni del viso** della persona che vi sta davanti:

- **se la faccia è squadrata, più larga che lunga, fate molta attenzione.**

Potreste avere a che fare con un soggetto dall'attività sessuale particolarmente vivace e impulsiva, che prende un po' sotto gamba il concetto di fedeltà.



Lo dice la SCIENZA

Il Volto parla

Se pensate che stiamo riciclando una vecchia teoria di **Cesare Lombroso** in salsa rosa e piccante, vi sbagliate di grosso.

A correlare l'anatomia del volto con l'infedeltà non è un controverso antropologo nostalgico della scienza di fine Ottocento, ma una seria **ricerca** dell'Università del Canada pubblicata su *Archives of Sexual Behavior*.

: Lo studio è solo l'ultimo di una serie che collega certe caratteristiche psicologiche e comportamentali con il **rapporto tra larghezza e lunghezza del volto**.

Diverse ricerche, ad esempio, hanno dimostrato che gli **uomini che hanno un viso squadrato** (*dunque un elevato rapporto fra larghezza e lunghezza della faccia*) tendono ad essere percepiti come più **aggressivi, dominanti, disonesti e perfino più attraenti come partner occasionali**.

Colpa degli ORMONI

Gli esperti attribuiscono queste differenze nelle proporzioni del viso a **variazioni dei livelli di testosterone** durante particolari momenti dello sviluppo, ad esempio durante la **pubertà**: del resto, questo ormone gioca un ruolo cruciale nel determinare i desideri e le attitudini sessuali dell'individuo adulto.

SESSO, AMORE & Co.

In questo nuovo studio, i ricercatori canadesi coordinati dallo psicologo Steven Arnocky hanno condotto due analisi separate su due campioni di studenti universitari.

La prima ha coinvolto **145 giovani sentimentalmente impegnati**: il loro **comportamento interpersonale e sessuale** è stato valutato attraverso un questionario e poi messo a confronto con le proporzioni del viso.

La seconda analisi è stata estesa a **314 giovani**, interrogati circa l'**orientamento sessuale**, il rapporto con l'**infedeltà** e il concetto di **sesso senza amore**.

Faccia da TRADITORE

: I risultati indicano che il **rapporto fra larghezza e lunghezza del volto è un parametro efficace per valutare la sessualità**, sia negli uomini che nelle donne:

- **più la faccia è squadrata, più la persona è sensibile al richiamo del sesso.**

Negli uomini, in particolare, questa caratteristica si associa anche ad una maggiore predisposizione all'infedeltà e ai rapporti occasionali.

(OK, Salute e benessere)

SCIENZA E SALUTE**DOLORE INGUINALE, ERNIA O PUBALGIA?**

*Una sensazione di fastidio fino a un vero e proprio dolore nella **regione inguinale** potrebbero far pensare – in particolare chi si dedica regolarmente all'attività fisica – a due disturbi: la **pubalgia** o l'**ernia inguinale**.*

La localizzazione del sintomo è l'elemento in comune tra queste due condizioni:

- ✓ *si avverte fastidio o dolore alla base della parete addominale, nei pressi della circonferenza della coscia.*

Ma in che modo si può rafforzare il sospetto nell'uno o nell'altro senso prima di arrivare a una diagnosi precisa dallo specialista? L'abbiamo chiesto al dottor **Stefano Bona**, Responsabile della sezione di Chirurgia Generale e Day Surgery dell'Unità Operativa di Chirurgia Generale e Digestiva di Humanitas.

**LA PUBALGIA**

Agli sportivi, ma anche agli appassionati di sport, questo termine suonerà familiare:

la pubalgia è infatti una condizione piuttosto frequente che può costringere gli atleti all'interruzione dell'attività fisica.

È una sindrome dolorosa che si può situare nella regione inguinale o del pube e può riconoscere diverse cause, che in generale coinvolgono la **parete addominale** inferiore, i muscoli adduttori della coscia e la sinfisi pubica, alla quale tali strutture sono ancorate.

Va sottolineato che il termine pubalgia si riferisce a un sintomo e non rappresenta di per sé una diagnosi.

Le cause della pubalgia sono diverse e spesso si sovrappongono fra loro, rendendo la diagnosi (e quindi il trattamento) ancor più difficile.

L'ERNIA

L'**inguine** è solo uno dei punti in cui può insorgere un'ernia, ovvero dove i visceri contenuti nell'addome possono fuoriuscire da un orifizio.

E proprio come la pubalgia, anche l'**ernia inguinale** può essere associata all'attività fisica:

- ✓ **gli sforzi fisici, infatti, possono fare da fattore scatenante.**

In presenza di **dolore** inguinale quali elementi dovrebbero aiutare l'individuo a propendere per la presenza di un'ernia e non di pubalgia?

«Innanzitutto il dubbio si pone in assenza di una tumefazione evidente, che in caso di ernia inguinale ha caratteristiche tipiche riscontrabili alla visita», risponde il dottor Bona.

«In mancanza di tale reperto può trattarsi di una piccola ernia non visibile all'esame clinico oppure di pubalgia. La pubalgia colpisce soprattutto atleti sia a livello amatoriale che professionistico, soprattutto calciatori, e in misura minore giocatori di hockey, rugby e mezzofondisti».

Qual è l'esame che – oltre alla valutazione clinica – potrà chiarire definitivamente la situazione? «L'esame di scelta per dirimere fra ernia inguinale e pubalgia è l'**ecografia**.

Tale esame ha il vantaggio di poter essere effettuato in condizioni dinamiche, cioè sotto sforzo, permettendo così di distinguere

- ✓ l'ernia vera (*fuoriuscita di tessuto adiposo o di visceri attraverso l'orifizio inguinale*)
- ✓ dalla "**sport hernia**" (*semplice debolezza della parete a livello inguinale, che rappresenta una delle principali cause di pubalgia*)», conclude il dottor Bona.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione e Annuncio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	328 662 7954	15 Settembre
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

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/napoli-pernapoli>

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



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

**NAPOLI
PER
NAPOLI**



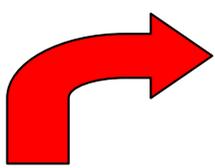


farmaDAY festeggia **DIECI** Anni: la I° ediz. il 3 Settembre 2012

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