



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Salute per Tutti: 1-2 Ottobre - Piazza Plebiscito

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Che cos' è la Gonorrea e quali sono i SINTOMI?
4. Che cos'è la LISTERIOSI (e come si previene l'infezione da listeria)?



Prevenzione e Salute

5. Il Preservativo Che Si Autolubrifica per ridurre le malattie sessualmente trasmesse
6. TRISTEZZA da Rientro: le CAUSE e cosa fare.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'E chiacchiere s' 'e pporta 'o viento; 'e maccarune jengheno 'a panza

II PRESERVATIVO che si AUTOLUBRIFICA per ridurre le malattie sessualmente trasmesse

Dopo più di 50 anni il condom subisce una trasformazione che dovrebbe renderne più piacevole l'utilizzo: dalla scienza dei materiali un modo per combattere malattie veneree e HIV.

Uno speciale rivestimento che rende i profilattici scivolosi a contatto con i fluidi corporei promette di incoraggiarne l'utilizzo - l'unica forma di contraccezione che protegge dalle infezioni a trasmissione sessuale.



La ricerca pubblicata su *Royal Society Open Science*, promette di essere la prima vera trasformazione in questo campo dopo più di 50 anni, quando furono introdotti gli oli al silicone come lubrificanti. Queste sostanze, così come i lubrificanti a base d'acqua, rendono il contatto con il lattice meno "sgradevole", ma sono facilmente assorbite dalla pelle.

ATTRATTI DALL'ACQUA. Per risolvere il problema che incide sull'accettazione dei condom si è ricorso a un rivestimento a base di polimeri idrofili (progettati per trattenere acqua) che si fissano al lattice dei preservativi attraverso 30 minuti di esposizione alla luce ultravioletta.

Quando queste sostanze entrano in contatto con l'acqua, per es. attraverso i fluidi corporei, la trattengono in superficie e diventano scivolose.

AFFIDABILE. quando il lattice rivestito dal polimero è stato strofinato contro una superficie in poliuretano simile alla pelle umana per 16 minuti il condom ha generato il **53% di attrito in meno** rispetto al lattice tradizionale lubrificato semplicemente con acqua. L'attrito prodotto da un condom ricoperto con un lubrificante commerciale è invece risultato superiore del 10%.

La gradevolezza al tatto del materiale è parso più scivoloso e preferibile rispetto ai condom tradizionali. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE

Che cos'è la GONORREA e quali sono i SINTOMI?

La gonorrea è la seconda infezione batterica sessualmente trasmissibile più frequente dopo la clamidia.

Questa patologia può riguardare sia le donne, sia gli uomini, anche se in genere a essere più vulnerabili sono le donne in quanto la malattia si manifesta spesso senza sintomi.

La sua natura asintomatica rende difficile eseguire una diagnosi precoce, facilitando il contagio e aumentando le conseguenze della gonorrea sulla salute, come problemi alle tube, infertilità e pericolo di gravidanza ectopica.

Come diagnosticarla per tempo e quali possono essere i campanelli di allarme da non sottovalutare?

Che cos'è la gonorrea?

La gonorrea è una patologia causata da *Neisseria gonorrhoeae*, un batterio in grado di infettare le **vie uretrali nell'uomo e le vie uro-genitali nella donna**.

Per crescere e riprodursi, questo batterio necessita di un ambiente caldo e umido: gli organi genitali femminili e l'uretra (nella donna e nell'uomo) sono l'ambiente ideale.

A differenza di altre patologie, una persona può re-infettarsi con lo stesso ceppo batterico anche dopo aver sconfitto l'infezione.

Come si trasmette la gonorrea?

La gonorrea si trasmette per **via sessuale**, tramite rapporti vaginali, anali e orali non protetti, attraverso un bacio, attraverso la saliva, e anche da madre e figlio durante il parto.

È importantissimo seguire la profilassi alla nascita, perché la gonorrea può provocare al nascituro danni molto gravi, come la cecità neonatale.

Quali sono i sintomi della gonorrea?

I **sintomi della gonorrea** sono diversi nell'uomo e nella donna. Se nelle donne c'è asintomatismo per il 50% dei casi, gli uomini che non presentano sintomi sono solo nel 20% delle diagnosi positive.

Quando presenti, i sintomi riscontrabili nelle donne sono:

- *dolore e bruciore durante la minzione; prurito;*
- *infezioni orali come faringite e tonsillite;*
- *problemi di fertilità; secrezioni vaginali più abbondanti;*
- *perdita di sangue tra un ciclo e l'altro.*

Spesso i sintomi nelle donne sono di breve durata, uno tra i motivi che porta le pazienti a sottovalutarli.

Gonorrea: quali esami fare per la diagnosi?

La gonorrea può essere diagnosticata attraverso esami di laboratorio: i campioni da analizzare vengono prelevati dalle parti del corpo infettate con più frequenza (cervice, uretra, retto, faringe), utilizzando dei **tamponi**. Il batterio può essere poi analizzato tramite un esame diretto (al microscopio), o con un esame colturale (coltivato in laboratorio).

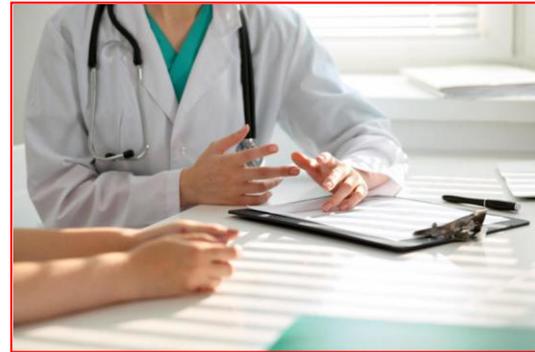
Come si cura la gonorrea?

La terapia della gonorrea prevede l'utilizzo di **antibiotici adeguati**. Il trattamento dev'essere esteso anche al partner.

Se non regolarmente diagnosticata e trattata, la gonorrea può avere delle complicanze anche gravi.

Nel 10-20% dei casi, infatti, può essere causa di malattia infiammatoria pelvica (PID – Pelvic Inflammatory Disease) correlata a infertilità di coppia e maggior rischio di gravidanza ectopica.

Possibili complicanze, seppur più rare, possono essere la poliartrite migrante, l'epatite, l'endocardite e la meningite, dovute a una diffusione ematica del batterio. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**TRISTEZZA da Rientro: le CAUSE e cosa fare**

Settembre è il mese del rientro, e ora che è finito, chi è riuscito a prendersi un po' di pausa estiva dal lavoro ritorna a pieno ritmo alle sue attività – dal lavoro in ufficio, alla scuola.

Ad aspettarci, nei prossimi mesi, giorni sempre più corti, meno ore di luce e tempo più freddo, e l'estate resta un ricordo.

Questi fattori sono in grado di incidere non poco sulla mente, e di conseguenza sulle nostre modalità di affrontare le giornate.

Perché al rientro dalle ferie ci si sente più stanchi?

Ultimamente sembra che lo stress ci stia perseguitando in qualsiasi tempo e situazione, anche quando **rientriamo dalle vacanze**, che dovrebbero essere invece un momento di recupero, pieno di slancio ed energia.

Si tratta di un vero e proprio disturbo, nominato "tristezza da rientro" e che si manifesta dopo le vacanze, con un insieme di sintomi che indicano una difficoltà a riprendere le attività quotidiane.

Coloro che ne soffrono possono provare:

- *difficoltà di concentrazione;*
- *cefalea;*
- *ansia;*
- *abbassamento del tono dell'umore;*
- *sonnolenza,*
- *senso di affaticamento;*
- *irritabilità;*
- *crisi di pianto;*
- *senso di stordimento.*



È possibile sentire anche un'energia nuova, contemporaneamente?

Le vacanze dovrebbero avere come obiettivo quello di ricaricare le batterie, ma spesso in un comune contesto sociale **vengono caricate di ruoli che non soddisfano questo desiderio**.

È importante scegliere luoghi che siano un'alternativa ai ritmi frenetici della quotidianità, che possano essere rigeneranti, senza però stravolgere completamente le abitudini:

❖ *questo creerebbe difficoltà nella ripresa.*

La vacanza, poi, non dovrebbe essere considerata un modo di staccarsi dalla realtà, quanto piuttosto un'occasione per ascoltarsi e comprendere i propri desideri.

Per esempio, quando siamo in ferie dal lavoro possiamo riflettere sulla nostra routine, e capire se e come cambiare qualcosa per stare meglio con noi stessi, con gli altri e con la **gestione del nostro tempo**.

Stress da rientro: quali fattori incidono?

Il rientro può essere stressante anche a seconda di come le vacanze sono state vissute, dalle aspettative (anche idealizzate) riposte in esse, specie se immaginate come una fuga dalle difficoltà di ogni giorno:

❖ *il risultato, quindi, è che il ritorno è visto come faticoso da affrontare, che sia in famiglia, al lavoro, nello studio.*

Si può anche cercare di **individuare le cause più profonde che possono causare stress da rientro**, invece di rimuoverle e al ritorno avere l'impressione di averle nuovamente addosso.

Infatti, a volte accumuliamo tensioni per parecchio tempo, magari a causa di un lavoro che non ci gratifica, relazioni insoddisfacenti, giornate frenetiche, routine frustranti, dinamiche familiari complicate.

Si tratta di aspetti da non sottovalutare, perché in grado di minacciare l'equilibrio psicofisico e la qualità della vita.

Come affrontare al meglio il rientro?

L'aspetto più importante per affrontare lo stress da rientro ha a che fare con la gestione del nostro tempo. Possiamo, a tal proposito:

- **Prenderci cura del nostro corpo e della nostra mente.** Per fare ciò, è importante mantenere un corretto ritmo sonno-veglia, tornare a un'alimentazione sana con alimenti di qualità, ricca di frutta e verdura di stagione. Praticare regolarmente un'attività fisica che sia per ognuno divertente e gratificante, possibilmente all'aria aperta, perfetta per il buon umore e efficace antistress.
- **Ricominciare con gradualità.** Per il rientro, bisogna riprendere evitando di imporci affanni a velocità insostenibili, piuttosto provare a darsi piccoli obiettivi senza farsi travolgere da ciò che possiamo organizzare con diversi gradi di priorità;
- **Prolungare gli effetti rigeneranti delle vacanze,** mantenendo vivo il ricordo di ciò che ci ha emozionato e provando a ricreare occasioni simili nella quotidianità.
- **Prendersi cura di sé stessi,** cercando di ritagliarsi tra i periodi stressanti della settimana alcuni momenti di relax; è altresì importante dedicarsi alle proprie passioni, dando priorità a ciò che ci dà piacere e benessere.
- **Prendersi cura delle relazioni.** Le persone che ci circondano possono fare molto per aiutarci ad affrontare il rientro. Fondamentale è dare spazio alle relazioni gratificanti, costruire buoni rapporti con i colleghi per creare un contesto lavorativo sereno, dedicare tempo alla famiglia e agli amici, condividendo tempo di qualità.

Infine, ogni tanto è bene fermarsi e chiedersi se il nostro stile di vita ci soddisfa e se siamo in grado di capire cosa ostacola il nostro benessere psico-fisico. Per esempio, è bene domandarsi se alcune cose da fare sono davvero importanti e necessarie.

Le scelte che si fanno, anche piccole, hanno una loro utilità, perché permettono di arrivare a fine giornata soddisfatti per come è stato gestito il tempo a disposizione, ricordandosi – e ricordandoci – che siamo noi a poterlo gestire. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

Che cos'è la LISTERIOSI (e come si previene l'infezione da listeria)?

Come si prende la listeriosi e da che cosa è causata? Quali sono gli alimenti a rischio e quelli ritirati? Conosci le buone pratiche per evitarla?

La listeriosi che negli ultimi giorni occupa i titoli di giornali e siti di informazione è l'infezione provocata dal batterio **Listeria monocytogenes**. È una malattia che si contrae ingerendo cibo contaminato: fa parte, cioè, di quelli che gli esperti chiamano tossinfezioni alimentari. Il *Listeria* può nascondersi su molti alimenti che consumiamo quotidianamente, ma per ridurre il rischio di infettarsi è sufficiente osservare alcune indicazioni, dettate dal buon senso, per conservare e preparare degli alimenti. Vediamo in che modo.

LISTERIA: CHE COS'È?

Il *Listeria monocytogenes* è un batterio che si trova comunemente nell'acqua e nel suolo e che può contaminare anche gli animali senza che questi mostrino sintomi apparenti. Cresce e si riproduce a temperature tra gli 0 e i 45 °C ed è molto persistente: ecco perché può contaminare anche i cibi lavorati, trasformati e refrigerati. Risulta infettivo anche a bassi livelli di carica batterica - in pratica, ne basta una piccola quantità per scatenare l'infezione.



QUALI SONO I CIBI A RISCHIO? gli alimenti più spesso associati a listeriosi sono

- ❖ *pesce, carne e verdure crude, latte non pastorizzato e latticini come formaggi molli e burro, cibi trasformati e preparati (pronti all'uso) inclusi hot dog, carni fredde tipiche delle gastronomie, insalate preconfezionate, panini, pesce affumicato.*

I casi di listeriosi di cui si è parlato negli ultimi giorni in Italia sono legati al consumo di würstel di pollo, che non figurano ufficialmente nell'elenco dei cibi più a rischio ma che, nei 3 casi di listeriosi poi risultati fatali, sono stati probabilmente consumati crudi, al contrario di quanto raccomandato sull'etichetta.

Un'altra allerta listeriosi ha riguardato alcuni **tramezzini al salmone**.

LISTERIOSI: COME SI RICONOSCE? Nelle persone in salute la listeriosi in genere non dà sintomi o causa problemi gastrointestinali come la diarrea. In altri casi si presenta come una *gastroenterite acuta febbrile* che compare alcune ore dopo il consumo dei cibi contaminati.

In alcune rare circostanze, tuttavia, la malattia può assumere una forma invasiva o sistemica. Il batterio passa dall'intestino al sangue e da lì si diffonde nell'organismo fino al sistema nervoso, causando *encefaliti, meningiti* (infiammazioni del cervello o delle sue membrane) e forme acute di sepsi (una risposta infiammatoria sistemica sproporzionata). Se ciò accade si presentano sintomi neurologici come irrigidimento del collo, confusione, emicranie e perdita di equilibrio, anche a un mese (e fino a tre mesi) di distanza dall'ingestione dell'alimento infetto.

CHI RISCHIA DI PIÙ? Le persone più inclini a forme sistemiche di listeriosi sono **anziani, neonati, pazienti immunocompromessi** (con *cancro, diabete, AIDS*) e le **donne in gravidanza**:

la listeriosi può infatti comportare gravi problemi per il feto, come parto prematuro, morte pre e perinatale, aborto spontaneo.

Le forme gravi di listeriosi, in quanto infezioni batteriche, sono trattabili con antibiotici, ma data la loro estensione all'organismo la prognosi è spesso infausta. Ecco perché occorre lavorare bene sulla prevenzione.

LISTERIOSI: COME SI PREVIENE? una particolare attenzione al **lavaggio degli alimenti**:

- ❖ *occorre sciacquare molto bene frutta e verdura crude sotto l'acqua prima del consumo, anche se poi si cuociono o si sbucciano.*

In caso di verdure con buccia ruvida e sporca di terra è bene pulirle con una spazzola apposita prima di sbuciarle. E quando si lavora sul tagliere in cucina bisogna ricordarsi di tenere separate verdure e carni crude tra loro e dagli alimenti cotti e pronti al consumo. Ricordiamoci poi di lavare molto bene mani e utensili dopo aver toccato alimenti crudi.

I cibi derivati da animali vanno **cotti completamente** (ma attenzione: **mai lavare il pollo prima di cuocerlo!**).

Il batterio *Listeria* muore in cottura a temperature maggiori di 65 °C, ma è capace di contaminare i cibi anche dopo la cottura: da qui la necessità di separarli da quelli crudi.

Gli alimenti deperibili sono da mangiare in fretta e non oltre la data di scadenza, e il frigorifero andrebbe mantenuto pulito, lavandolo periodicamente con acqua e sapone. I cibi che abbiamo già cotto, come gli avanzi, vanno conservati con ordine, divisi in base alla tipologia e consumati entro 3-4 giorni.

Occorre poi **evitare di mangiare** formaggi molli o latte se non si ha la certezza che siano stati prodotti o che si tratti di latte pastorizzato (la **pastorizzazione** è un trattamento termico che ha un'azione battericida).

COSA DEVE FARE CHI È A RISCHIO? Se gli accorgimenti elencati vanno bene per tutti, chi è più a rischio per le conseguenze della listeriosi può osservare norme più scrupolose, **elencate** dall'Ist. Sup. di Sanità:

- ❖ *evitare di mangiare panini contenenti carni o altri prodotti elaborati da gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature*
- ❖ *evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi dei supermercati e delle delicatessen*
- ❖ *non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato*
- ❖ *non mangiare paté di carne freschi e non inscatolati*
- ❖ *non mangiare pesce affumicato, a meno che non sia inscatolato e che non deperiscono a breve scadenza (Salute, Focus)*

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 Annuncio
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	333 323 5574	10 Ottobre
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	3 Ottobre
Napoli Piscinola	Stage	339 166 0249	3 Ottobre
Napoli/Casoria	FT/PT	338 960 8833	3 Ottobre
Napoli	FT/PT	335 549 9705	3 Ottobre
S. Giuseppe Vesuviano	PT	333 678 7742	30 Settembre
Casoria	Notturmo	338 800 8379	30 Settembre
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	26 Settembre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	ariemmag@libero.it	26 Settembre
Grumo Nevano	FT/PT	338 882 7026	26 Settembre
Giugliano	FT/PT	380 156 4663	26 Settembre
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

Giornate Napoletane della Salute VILLAGGIO della SALUTE

1 - 2 Ottobre Piazza Plebiscito



Con il patrocinio di



Salute per Tutti!

Giornate napoletane della salute, prevenzione e benessere

Screening gratuiti

Piazza del Plebiscito
1 e 2 ottobre dalle 10:00 alle 18:00

Adesione record all'evento; 15.000 partecipanti e migliaia di prestazioni gratuite

L'evento organizzato dal Comune di Napoli con il patrocinio della Regione Campania e dell'Università di Napoli Federico II e con la partecipazione di tutti gli Ordini delle professioni sanitarie e delle strutture ospedaliere cittadine ha visto il nostro Ordine co-protagonista con due gazebo ed il Camper della Salute per visite ambulatoriali.

In particolare nelle tre aree dell'ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli sono state svolte:

- ❖ 350 ecodoppler per la valutazione dell'insufficienza venosa;
- ❖ 250 Valutazione in Telemedicina di ECG
- ❖ 240 Valutazioni di monitoraggio del declino cognitivo (*Eldercare*)
- ❖ 80 interventi di fisioterapia
- ❖ Informazioni sulle manovre di primo soccorso in caso di morte improvvisa

Siamo felici di aver dato un apporto ad una manifestazione rivolta esclusivamente alla salute dei cittadini – dice il presidente Santagada – ed in particolare alle persone che in questo momento soffrono anche di povertà sanitaria –.

Ringrazio i tanti colleghi e i volontari del progetto Un farmaco per tutti che hanno contribuito alla riuscita di questa due giorni che ha visto la partecipazione di 15.000 cittadini: segno che bisogna dare una spinta sui temi della prevenzione.

