



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Paracetamolo e ibuprofene, conosci le differenze?
4. Macchie sulla pelle: che cosa sono le cheratosi attiniche
5. Ecco cinque cibi che accelerano il metabolismo



Prevenzione e Salute

6. Cistite, lo sai che si può prevenire?
7. fumo, ecco cosa succede ai batteri che vivono in bocca

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Nisciuno è nato 'mparato

PARACETAMOLO E IBUPROFENE, CONOSCI LE DIFFERENZE?

Sono entrambi farmaci da banco, per cui non serve la prescrizione medica.

Entrambi analgesici usati nell'automedicazione, il **paracetamolo** (o acetaminofene) e l'**ibuprofene** vengono usati per lenire il dolore generico. Dal *mal di testa, ai dolori mestruali a quelli articolari*, si tratta di due fra i principi attivi più usati per questo scopo. Ma che differenza c'è fra loro?



PARACETAMOLO E IBUPROFENE: LE DIFFERENZE

Mentre il paracetamolo allevia il **dolore** e abbassa la febbre, l'ibuprofene ha anche un **effetto antinfiammatorio**.

Di entrambi i farmaci è bene non abusare, ma assumerli sono quando è davvero necessario. Mentre il paracetamolo può essere usato, a bassi dosaggi, anche in gravidanza (previo parere dello specialista o del proprio medico di base), l'ibuprofene è **sconsigliato alle donne incinta** a causa della sua potenziale capacità di inibire la sintesi delle prostaglandine nel neonato.

QUANDO ASSUMERE PARACETAMOLO E QUANDO L'IBUPROFENE?

Se si è in presenza di **febbre o dolori di intensità da lieve a moderata** come il mal di denti, mal di ossa, dolore post-chirurgico e mal di testa da cefalea muscolotensiva (quindi, non derivante da emicrania), ma anche dolore muscolo-scheletrico associato a processi infettivi acuti, l'analgesico più raccomandato è il paracetamolo. Nei casi di **insufficienza epatica o renale**, invece, meglio l'ibuprofene, che va comunque bene anche in presenza di dolore di intensità da lieve a moderata e permette invece meglio anche il **trattamento dei sintomi** di artrite, artrosi e spondilite anchilosante (artrite della colonna vertebrale), infiammazione non reumatica e dolori mestruali. L'**ibuprofene** non è però raccomandato nei pazienti con problemi gastrici, insufficienza renale o epatica o in coloro che assumevano farmaci antipertensivi o anticoagulante alto rischio di interazione. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

MACCHIE sulla PELLE: CHE COSA SONO le CHERATOSI ATTINICHE

La comparsa sulla pelle di macchie e nei non va sottovalutata e in caso si verifichi è bene sottoporsi a una visita dermatologica.

Dopo i 40 anni alcuni tipi di macchie, infatti, possono essere lesioni precancerose chiamate cheratosi attiniche o cheratosi solari.

Come si riconoscono e come si curano?.

Che cosa sono le cheratosi attiniche

Le cheratosi attiniche sono **lesioni precancerose** che si formano sulla pelle a causa dell'esposizione non protetta ai raggi ultravioletti del sole e che possono essere curate. Laddove dovessero comparire macchie scure su alcune zone del volto e del corpo, è importante rivolgersi allo specialista dermatologo perché le cheratosi attiniche possono rappresentare un segnale d'allarme per alcuni tumori invasivi dell'epidermide, come ad esempio il **carcinoma squamocellulare**.

Cheratosi attiniche: quali sono i sintomi?

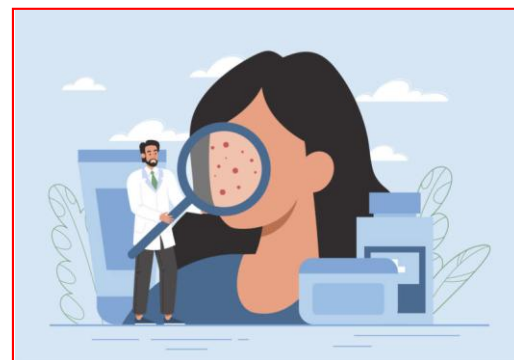
Le **cheratosi attiniche** sono caratterizzate in genere da **piccole macchie eritematose ruvide**, di colore rosso, che compaiono sulla pelle del viso, sul dorso delle mani, sul cuoio capelluto in presenza di stempitura o calvizie, oppure sul labbro inferiore (in questo caso parliamo di cheilite attinica).

Spesso le macchie, dopo essere comparse singolarmente, si possono unire e formare **chiazze di estensione maggiore** che tendono in molti casi a desquamarsi, provocando pizzicore, bruciore o prurito. La **desquamazione** da cheratosi attinica spesso può scomparire per poi ricomparire nello stesso punto, ma può anche essere asintomatica: è bene quindi osservare attentamente la pelle per verificare la presenza di una cheratosi attinica.

Cheratosi attiniche: quali sono le cause?: Tra i fattori di rischio per lo sviluppo delle cheratosi attiniche vi è l'**esposizione prolungata e continua ai raggi ultravioletti del sole o delle lampade abbronzanti**, specie per le pelli più chiare, con i capelli rossi o biondi e con gli occhi chiari, in genere più suscettibili alle scottature solari e alle lesioni cancerose della pelle. Le persone che hanno un **fototipo chiaro**, che svolgono lavori o attività sportiva di lunga durata all'aperto, ma anche le persone in terapia con farmaci immunosoppressori, dovrebbero stare bene attenti alla protezione solare e alle macchie che possono comparire sulla pelle, nonché sottoporsi a una visita dermatologica di controllo con una certa periodicità. Sebbene il rischio che le cheratosi attiniche si trasformino in carcinoma squamocellulare invasivo è relativamente basso, vanno comunque prese in seria considerazione e ritenute un campanello d'allarme. Il **65% dei carcinomi squamocellulari invasivi** infatti insorge su una cheratosi attinica preesistente, e non è trascurabile neppure il rischio di **melanoma**, il tumore più aggressivo della pelle, e di **carcinoma basocellulare** o basalioma, causati anch'essi dall'esposizione alla luce del sole.

Prevenzione e cura delle cheratosi attiniche: Per prevenire le cheratosi attiniche, così come ogni altro tipo di lesione cutanea causata da eccessiva esposizione solare, occorre utilizzare una **crema con fattore di protezione elevato** (50 o più), cappello, abiti coprenti e occhiali da sole.

Per quanto riguarda le cure, trattamenti di **crioterapia, curettage o diatermocoagulazione** sono volti alla rimozione di singole lesioni clinicamente evidenti. In caso di più lesioni estese in superfici ampie della pelle, si opta per **terapie topiche** sull'area interessata, al fine di inibire la proliferazione delle cellule precancerose, oppure per la **terapia fotodinamica** che permette l'**applicazione**, attraverso l'attivazione con una luce visibile, di un **farmaco sotto forma di crema**. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

ECCO CINQUE CIBI CHE ACCELERANO IL METABOLISMO

*Certo, l'attività fisica può molto, la costituzione gioca il suo ruolo, la **moderazione nell'alimentazione è imprescindibile**, ma non bisogna dimenticare che anche scegliendo opportunamente cosa mangiare si può fare qualcosa di concreto per essere in forma.*

E lo si può fare con una dieta allineata al progetto di bruciare grassi, ossia cibi che “accelerino” il metabolismo. Ecco una lista di **cinque alimenti comuni** che possono diventare nostri alleati nella battaglia contro i grassi.

CIBI PICCANTI: Mangiare piccante può rappresentare un grande aiuto per l'organismo.

La ricerca ha dimostrato che assumere **cibi piccanti aumenta la frequenza cardiaca**, il che, a sua volta, accelera il metabolismo. Si aggiunga il fatto che la **capsaicina**, il composto chimico che conferisce ai peperoncini la loro caratteristica piccantezza, è conosciuta come soppressore dell'appetito. Uno studio ha inoltre scoperto che la Capsaicina potrebbe aiutare a **convertire le cellule adipose bianche** (immagazzinano i grassi) **in cellule adipose brune** (bruciano i grassi).

TÈ VERDE: Fra le bevande da prendere in considerazione in chiave anti grassi il tè verde rappresenta un'ottima scelta, **a patto ovviamente di non aggiungere lo zucchero alla bevanda**.

Non solo è, in sé, privo di calorie, ma può anche aiutare a “bruciare” calorie extra grazie al suo potere stimolante sul metabolismo. Il tè verde contiene, infatti, un antiossidante chiamato EGCG, (**Epigallocatechina Gallato**) che è noto per stimolare il metabolismo. C'è un aspetto da considerare:

- *con il tè verde tradizionale bisognerebbe bere circa cinque tazze, che non sono poche, perché l'EGCG influisca sul metabolismo.*

Per avere lo stesso apporto di antiossidante si può però ricorrere a una qualità, il **matcha**, una forma finemente macinata di **tè verde giapponese** con una concentrazione di EGCG almeno tre volte superiore.

PESCE: Se è risaputo che il pesce è un **ottimo alimento per capelli, pelle e unghie**, il fatto che contenga **omega 3** (*acidi grassi polinsaturi essenziali per il metabolismo*) lo rende ancora più prezioso perché questi possono aiutare a regolare l'appetito e a stimolare il metabolismo.

Gli omega 3 concorrono, inoltre, a stimolare la **produzione di leptina**, un ormone proteico che contribuisce a regolare il senso di sazietà.

L'OMS raccomanda almeno **500 mg di omega 3 alla settimana**, quantitativo che può essere raggiunto mangiando pesce 2 volte alla settimana: *sardine, tonno, aringhe e salmone sono pesci ricchi di omega 3.*

LATTICINI: I prodotti lattiero-caseari sono noti come stimolatori del metabolismo, soprattutto perché contengono sia proteine che calcio e questa combinazione aiuta a mantenere intatta la massa muscolare ma, nel contempo, anche a fare sciogliere i grassi. Alcuni studi hanno evidenziato che tra le persone che seguono **diete ipocaloriche**, chi ha consumato latticini ha perso più peso rispetto a chi non aveva inserito latticini nella dieta. Da non dimenticare che in questa famiglia di alimenti il formaggio e il latte possono avere un alto contenuto di grassi e calorie, il che annulla i benefici per il metabolismo.

POMPELMO: Il pompelmo contiene la **Naringina**, un *flavanone responsabile del caratteristico sapore amarognolo*, e la naringenina che è un precursore della naringina.

Vari studi, sia in vitro che su modello animale, hanno evidenziato come queste due sostanze siano in grado di favorire la riduzione del colesterolo e dei trigliceridi e hanno anche effetto ipoglicemizzante.

Il pompelmo è **ipocalorico** e può essere utilizzato come spuntino per resistere alla tentazione di cibi più calorici. Bisogna però fare attenzione ed evitare il consumo di pompelmo se si stanno assumendo farmaci perché la **naringina può interagire con alcuni principi attivi**. E' meglio consultare il proprio medico prima di mangiare un pompelmo se si sta seguendo una terapia farmacologica. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE, LO SAI CHE SI PUÒ PREVENIRE?**

La cistite, ovvero l'infezione della vescica accompagnata dalla sua infiammazione, non è un caso raro per le donne ma si può prevenire – seguendo raccomandazioni che valgono per le donne di ogni età.

In particolare, la menopausa e l'uscita dal periodo fertile, nella donna si accompagna a un aumento del rischio di cistite.

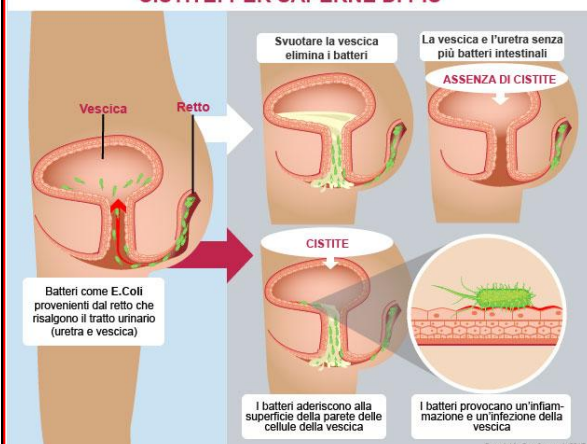
I cambiamenti ormonali che influenzano la flora batterica, la riduzione del tono dell'uretra e le più frequenti perdite di urina, rendono la donna più vulnerabile alla contaminazione batterica che provoca la cistite.

In generale però, a causa della conformazione anatomica dell'apparato uro-genitale, cioè l'uretra è più corta rispetto a quella dell'uomo, i batteri presenti nella parte terminale dell'intestino, vicino all'ano, o nella vagina, riescono più facilmente a risalire verso uretra e vescica e per questo la cistite è più frequente nelle donne.

**Cosa fare per prevenirla?**

Per evitare la cistite, che spesso si accompagna a difficoltà e dolore alla minzione, cioè quando si urina, ma può presentarsi anche con febbre, per tutte le donne è importante:

1. *svuotare la vescica completamente ogni volta si avverte lo stimolo ad urinare*
2. *mantenere una buona idratazione: nella fase acuta, quando la cistite si presenta con difficoltà alla minzione accompagnata da dolore, cioè stimolo irritativo, meglio moderare l'apporto di acqua; nelle cistiti ricorrenti, cioè nelle infezioni che si presentano ogni due/tre mesi in donne giovani, è importante bere molto per diluire la concentrazione batterica in vescica*
3. *seguire una dieta ricca di fibre: aiuta a scongiurare la stipsi e ridurre la presenza dei batteri nell'intestino*
4. *svuotare la vescica prima e dopo un rapporto sessuale*
5. *curare l'igiene intima*
6. *evitare di bere molta acqua tutta in una volta: meglio bere spesso*
7. *bere tisane: camomilla e malva hanno un effetto lenitivo*
8. *evitare alcolici, bevande zuccherate e gassate*
9. *preferire succhi di frutta senza zucchero, spremute, centrifughe, ma anche zuppe e minestre. Il succo di mirtillo aiuta l'idratazione e supporta la terapia farmacologica per l'infezione batterica*

CISTITE: PER SAPERNE DI PIÙ

Per le donne in menopausa, invece, oltre ai consigli generali che valgono per tutte le donne, è possibile prevenire la cistite aumentando le difese dell'organismo contro la risalita dei batteri dall'uretra alla vescica.

A questo scopo può aiutare l'applicazione di pomate con estrogeni ad azione locale, e migliorare il tono dei tessuti dell'uretra.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**FUMO, ECCO COSA SUCCEDE AI BATTERI CHE VIVONO IN BOCCA**

*Il fumo manda in tilt l'equilibrio dei **batteri** che vivono in **bocca**.*

Il **micro bioma** presente nelle mucose del cavo orale di un fumatore è quindi diverso da quello di un non fumatore ma anche di un ex fumatore.

Ed ecco la buona notizia: smettendo di fumare il **microbioma** orale si ripristina. Queste variazioni potrebbero rappresentare un fattore di rischio di cancro o altre malattie, ma sono necessari ulteriori studi per dimostrarlo.

Sono le conclusioni di una ricerca del NYU Langone Medical Center (Stati Uniti) pubblicata sull'*International Society for Microbial Ecology Journal*.

Gli autori dello studio hanno esaminato 1204 campioni di collutorio utilizzati da uomini e donne già monitorati nell'ambito di altri studi sul cancro. I volontari avevano almeno 50 anni di età; di questi 112 erano fumatori, 571 ex fumatori e 521 non avevano mai fumato.

Grazie a dei test genetici e ad analisi statistiche i ricercatori hanno visto che

- *il **microbioma** dei fumatori era diverso da quello degli altri due sottogruppi:*

ad esempio,

- ❖ *in oltre 150 specie vi era un aumento significativo*
- ❖ *mentre le colonie di altre 70 specie erano drasticamente diminuite.*

Ancora, c'erano meno **proteobatteri**, i microrganismi coinvolti nella scomposizione delle sostanze chimiche tossiche che arrivano in **bocca** con il **fumo**, mentre c'erano più Streptococchi, i **batteri** responsabili della carie.

IL DATO POSITIVO È CHE SMETTENDO DI FUMARE TUTTO PUÒ TORNARE COME PRIMA

Gli ex fumatori, che avevano chiuso con il tabacco da almeno 10 anni, presentavano lo stesso **microbioma** dei non fumatori. Tuttavia non è ancora chiaro in quanto tempo il **microbioma** riacquisti l'equilibrio perduto.

Inoltre, aggiungono i ricercatori, sono necessari ulteriori approfondimenti per dimostrare se e in che modo le variazioni del **microbioma** possano favorire l'insorgenza di malattie del cavo orale o di altre parti dell'organismo.

I benefici che si ottengono dallo smettere di fumare sono tangibili immediatamente:

«Già solo dopo 8 ore la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa tendono ad abbassarsi mentre dopo due giorni si riacquistano gusto e olfatto.

- ❖ **Dopo 3 giorni** migliora la capacità polmonare»,
- ❖ **«Dopo 2-8 settimane** la pelle e i capelli riacquistano un aspetto più sano.

Provando a fare attività fisica si noteranno i benefici sulla respirazione, che diventa più regolare e naturale. Si stabilizza la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca mentre dopo 3 mesi la tosse cronica, solitamente, sparisce», conclude la specialista. (*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 Annuncio
Napoli	FT/PT	335 206 406	14 Ottobre
S. Giorgio a Cremano	FT/PT	335 808 8865	14 Ottobre
Casoria	FT/PT	392 702 4430	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	320 879 2075	14 Ottobre
Napoli	FT/PT	339 130 7449	10 Ottobre
Napoli	FT/PT	347 824 7202	10 Ottobre
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	349 335 6246	10 Ottobre
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	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

ENPAF: ASSISTENZA

le prestazioni previste dal regolamento

Il Regolamento di assistenza Enpaf prevede prestazioni in favore degli iscritti, figli di iscritti, pensionati e superstiti che si trovino in una situazione di particolare difficoltà economica.

Le prestazioni previste possono distinguersi in due principali categorie:

- a) Assistenza continuativa
- b) Assistenza straordinaria

L'assistenza continuativa prevede la liquidazione di un importo mensile erogato annualmente su tredici mensilità, rinnovabile di anno in anno in presenza dei requisiti richiesti.

L'assistenza straordinaria è costituita da una erogazione una tantum e viene corrisposta a titolo di contributo per le spese sostenute in relazione a determinati eventi oppure a sostegno del reddito riferito a condizioni particolari del beneficiario.

A queste tipologie di prestazioni, se ne aggiungono altre che possono essere approvate dal Consiglio di amministrazione in favore di particolari gruppi di iscritti.



ASSISTENZA

BORSE DI STUDIO

CALAMITÀ NATURALI

FARMACIE RURALI

LIBERI PROFESSIONISTI

PARAFARMACIE

SCUOLE DI SPECIALIZZAZIONE

INTERVENTI PER FAVORIRE L'OCCUPAZIONE

Il Consiglio di amministrazione ha individuato nell'ISEE lo strumento di valutazione della situazione economica per accedere alle prestazioni assistenziali dell'Ente.

Per l'accesso alle prestazioni assistenziali, è richiesta la **regolarità contributiva**:

il richiedente deve essere in regola con la contribuzione posta in riscossione nell'anno della domanda e non deve avere una morosità pregressa, nei limiti della prescrizione quinquennale, pari o superiore ad un quarto del contributo previdenziale dovuto per ciascun anno

<https://www.enpaf.it/assistenza/>