



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché nella corsa può comparire dolore a fianco e fegato?
4. Mestruazioni: quanto dovrebbero durare?
5. Cosa fare se il bambino ha la febbre



6. È meglio fare tanti piccoli pasti nel corso della giornata o pochi pasti abbondanti?

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual

PERCHÉ nella CORSA può Comparire DOLORE a FIANCO e FEGATO?

Il “dolore al fianco del runner” è un dolore tipico che può comparire, almeno una volta, nella zona del fegato degli appassionati della corsa sia che si tratti di corridori amatoriali sia che si tratti di runner, cioè di professionisti che corrono le maratone o le lunghe distanze come le ultra maratone.

Il **dolore al fianco** destro dove si trova il **fegato** è un tipo di **dolore** che può insorgere soprattutto durante l’allenamento o la **corsa** di medio-alta intensità, anche se non c’è alcuna relazione dimostrata tra **dolore al fianco** e l’essere più o meno allentati in uno sport come la **corsa**.

Può capitare quindi che durante la **corsa** anche il runner più allenato possa sentire un **dolore al fianco** e pensare che sia riferito al **fegato** perché compare nell’area sottocostale destra. La causa potrebbe essere dovuta :

- ✓ **all’accumulo di sangue che si ha a livello epatico in seguito allo sforzo fisico durante la corsa** –

L’aumento dell’afflusso di sangue è legato alla difficoltà del ritorno venoso al cuore destro che porta il fegato a “gonfiarsi”, si distende la membrana che lo ricopre, detta membrana glissoniana, che è innervata, determinando così un **dolore al fianco** che talvolta è così acuto da dare la sensazione di “togliere il fiato” costringendo il runner a rallentare l’intensità della **corsa** o addirittura fermarsi. Anche il diaframma, ovvero il muscolo che divide il torace dall’addome, potrebbe essere coinvolto nell’insorgenza del **dolore al fianco** del runner soprattutto in seguito ad una respirazione non corretta ed affannosa che determina stiramento e quindi infiammazione dei ligamenti diaframmatici.

Generalmente è *sufficiente diminuire lo sforzo* e quindi rallentare l’intensità della **corsa** o fermarsi per qualche minuto perché il **dolore** gradualmente scompare. Se il disturbo dovesse protrarsi a lungo dopo lo sforzo fisico è utile sottoporsi ad una visita medica ed a eventuali approfondimenti diagnostici per la valutazione dello stato di salute del fegato. (*Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

MESTRUAZIONI: Quanto DOVREBBERO DURARE?

Le mestruazioni corrispondono all'emissione di sangue proveniente dallo sfaldamento dello strato mucoso che riveste la cavità uterina, attraverso la vagina, e si verificano ciclicamente durante il periodo fertile della vita della donna.

Il **ciclo mestruale** è il periodo che intercorre tra una mestruazione e l'altra, e può durare da 21 a 35 giorni.

E le mestruazioni? Quanto durano?

Le fasi del ciclo mestruale

L'intero **ciclo mestruale** viene conteggiato dal primo giorno di mestruazione al primo giorno della mestruazione successiva. In genere dura **tra 21 e 35 giorni**. Il ciclo mestruale include diverse fasi.

❖ La fase follicolare

La **fase follicolare** inizia il primo giorno delle mestruazioni e termina con l'**ovulazione**.

Durante questa fase il follicolo contenente la cellula uovo inizia a crescere fino a diventare "maturo" in fase ovulatoria.

La sua crescita determina un aumento degli **ormoni estrogeni**, che stimolano a loro volta l'ispessimento del rivestimento dell'utero (**endometrio**) e la produzione di muco dal collo dell'utero, che in fase ovulatoria diventa più abbondante e trasparente.

❖ L'ovulazione

L'**uovo maturo** viene rilasciato dal follicolo e captato dalla **tuba di Falloppio**, che lo trasporta verso l'utero. Ciò si verifica in genere circa due settimane dopo l'inizio del ciclo, intorno al quattordicesimo giorno, in un ciclo ideale di **28 giorni**.

❖ La fase luteale

Il corpo si prepara a una **eventuale gravidanza**, vi è un aumento del progesterone e di estrogeni.

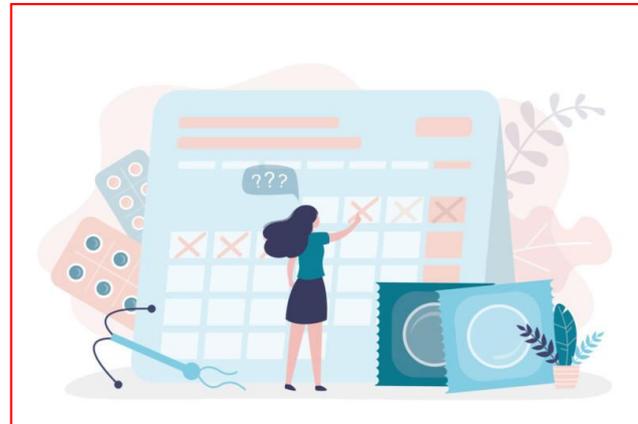
Se un ovulo fecondato non si impianta nell'utero, questa fase terminerà circa 14 giorni dopo l'ovulazione e inizieranno le mestruazioni.

Le mestruazioni

Durante questa fase, il rivestimento ispessito dell'utero viene eliminato attraverso un sanguinamento.

In linea generale, le **mestruazioni** dovrebbero presentarsi **ogni 28 giorni circa (un ciclo si considera però regolare se dura da 21 a 35 giorni) e durare dai 4 ai 7 giorni**.

Le mestruazioni però variano da donna a donna, per durata, sintomatologia correlata e intensità.



Ciclo irregolare e visita ginecologica

È particolarmente comune che le giovani donne, durante i primi anni delle mestruazioni, sperimentino **cicli mestruali irregolari**, molto lunghi o molto brevi, per poi stabilizzarsi negli anni successivi.

Capita comunque che l'irregolarità del ciclo riguardi anche donne più in là con gli anni.

Se le mestruazioni sono a meno di 21 giorni di distanza o a più di 35 giorni, potrebbe esserci una causa sottostante che andrebbe indagata con il proprio ginecologo, così da poter risolvere il problema.

Cosa può influire sulle mestruazioni?

Esistono diversi fattori che influiscono sul ciclo.

Con l'**avanzare dell'età**, le mestruazioni tendono ad alleggerirsi, e a diventare **più regolari**.

L'uso di un **nuovo contraccettivo**, tra cui pillole anticoncezionali, anelli vaginali e spirali, possono inizialmente causare irregolarità, che si può presentare anche alla loro sospensione.

Alcuni metodi anticoncezionali, poi, possono causare l'assenza delle mestruazioni in modo temporaneo o persistente durante l'utilizzo del contraccettivo stesso

Altri fattori che possono causare cambiamenti al ciclo mestruale includono:

- **forte perdita di peso**
- **esercizio eccessivo**
- **infezioni agli organi riproduttivi**, come la **malattia infiammatoria pelvica**
- condizioni come la **sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)**
- **aumento dello stress**
- **cambiamenti nella dieta**
- **problemi ormonali** che riguardano la **tiroide** o la **prolattina**.

Come regolare il ciclo mestruale?

La regolazione del ciclo mestruale si concentra su strategie e trattamenti per garantire che il ciclo di una donna arrivi entro un determinato lasso di tempo e duri per un periodo adeguato.

Lavorare su eventuali concause (che sia l'aumento o la perdita di peso, lo stress, l'ansia, e lo stile di vita) permetterà di influire positivamente sulla durata del ciclo mestruale.

Alcuni **integratori** come l'**inositolo** possono aiutare a regolarizzare il ciclo, specie se la causa di irregolarità è da attribuire all'ovaio policistico.

Altre volte il ginecologo potrà prescrivere una terapia a base di progesterone, che, assunto in modo ciclico, mima la produzione ovarica post-ovulatoria di tale ormone e induce quindi un sanguinamento mestruale regolare.

La **pillola contraccettiva** induce anch'essa un sanguinamento regolare, che è però determinato dalla "pausa di sospensione" del farmaco.

Quando fare una visita ginecologica?

Sebbene ogni donna sia diversa ci sono sintomi che possono rendere necessaria una visita dal ginecologo:

- le **mestruazioni** diventano **irregolari** dopo essere state stabili per un lungo periodo di tempo;
- le **mestruazioni** si interrompono improvvisamente **per 90 giorni o più**, senza che vi sia una gravidanza in corso;
- potrebbe esserci una **gravidanza in corso**;
- le mestruazioni durano più di **otto giorni**, specie se in più di un ciclo
- il **sanguinamento** si mostra molto più **abbondante** del solito, e per un lungo periodo.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**È Meglio Fare TANTI PICCOLI PASTI nel CORSO della GIORNATA o Pochi PASTI ABBONDANTI?**

L'esperto: «Immagini un organismo che deve gestire i nutrienti, vale a dire digerirli, assorbirli, trasportarli, metabolizzarli e conservarli. Se i nutrienti arrivano a rate è più facile gestirli»

Chi è sostenitore dei pochi pasti abbondanti sostiene che mangiare ogni tre ore circa, frazionando la dieta in 4-5 pasti, continua ripetutamente a stimolare l'insulina e si resta costantemente in uno stato postprandiale. Questo sarebbe poco conveniente in quanto non si attivano mai gli ormoni controinsulari e soprattutto l'autofagia. Dall'altra parte però comprendo che, frazionando i pasti, c'è minor impatto sulla glicemia e sul metabolismo in genere. Quindi possiamo dire che in entrambi gli approcci ci possono essere dei vantaggi?

Risponde **Andrea Ghiselli**, direttore Master I livello in Scienza dell'alimentazione e dietetica applicata, Unitelma Sapienza, Roma

Intanto occorre mettersi d'accordo sui tanti e pochi pasti.

Tanti in genere si considerano 6 o più, mentre per pochi si intende 2-3.

Sono tre le cose da tenere in considerazione: **cosa si mangia, quanto e quante volte e infine quando.**

Ovviamente la parte del leone la fanno il cosa e quanto, ma giocano un ruolo anche la frequenza e il quando. Il discorso che più pasti non danno modo agli **ormoni controinsulari** di agire non regge per due motivi:

1. il primo è che **non tutti i pasti stimolano l'insulina** e quindi se uno di quei pasti è fatto da frutta secca o da bistecca e insalata, l'insulina viene stimolata poco o per nulla.

Ma il secondo motivo è più importante:

2. mettiamo che un pasto grande, diciamo di **1.000 kcal**, stimoli 100 molecole di insulina per un paio di ore.
3. Un altro pasto uguale a distanza di 8 ore ristimolerà altre 100 molecole di insulina che scompariranno in un paio di ore.
4. Quindi ci saranno **4 ore di alta produzione di insulina e 20 ore di digiuno**, durante il quale si attiveranno gli ormoni controinsulari.

Ora invece facciamo 4 pasti da 500 kcal che ovviamente produrranno 50 molecole di insulina che dureranno un'ora.

❖ **Avremmo quindi 4 ore di presenza di insulina e 20 senza.**

C'è differenza? Nessuna, se non un fatto che porto alla sua riflessione:

❖ **immagini un organismo che deve gestire i nutrienti che arrivano dall'alimentazione, vale a dire digerirli, assorbirli, trasportarli, metabolizzarli e conservarli. Se i nutrienti gli arrivano a rate è ben più facile gestirli no? (Salute, Corriere)**



SCIENZA E SALUTE

COSA FARE SE IL BAMBINO HA LA FEBBRE

L'allarme deve scattare quando riguarda bambini fino a tre mesi di età

Irritabilità, dolore o inappetenza

Se è il piccolo di casa ad avere la febbre, meglio mantenere la calma. Nella maggior parte dei casi non occorre andare di corsa dal pediatra e tanto meno partire subito con gli **antipiretici**.

«La febbre è una **reazione dell'organismo** indicativa di un'infezione o un'infiammazione in corso. Diversamente da quanto molti pensano, nel bambino non va abbattuta sempre e comunque, ma solo quando si associa ad altri segni di malessere generale, come irritabilità, dolore o inappetenza.

Non c'è una correlazione tra l'entità della febbre e la gravità della malattia, anche se valori estremi di temperatura corporea sono più spesso associati a infezioni batteriche gravi. Questo si verifica più spesso nei bambini con meno di tre mesi o in presenza di un innalzamento degli indici infiammatori».



Paracetamolo e ibuprofene

Gli unici antipiretici raccomandati per l'uso nei bambini sono il **paracetamolo** e l'**ibuprofene**, mentre si sconsiglia di ricorrere ad altre strategie, come le spugnature con liquidi tiepidi o l'applicazione di borse del ghiaccio, che servono solo per gli innalzamenti periferici della temperatura, per esempio in caso di colpo di calore.

«Da evitare l'abuso degli antipiretici e, quando indicati, utilizzarli nel dosaggio corretto, da stabilire in base al peso e non all'età del piccolo. Il **paracetamolo**, l'antipiretico più utilizzato nei bambini, viene spesso impiegato con leggerezza, dimenticando che si tratta pur sempre di un farmaco il cui abuso può comportare effetti collaterali, soprattutto a carico del fegato».

Convulsioni febbrili

Per non incorrere in eventuali effetti indesiderati, si raccomanda anche di evitare l'uso combinato o alternato di **ibuprofene** e **paracetamolo**. Sbaglia inoltre chi pensa che l'uso degli antipiretici possa prevenire le convulsioni febbrili o che serva a ridurre il rischio di febbre o reazioni locali nei bambini sottoposti a vaccinazione.

«Le **convulsioni febbrili** sono una delle manifestazioni più temute dai genitori. Si presentano in bambini predisposti, che in genere hanno familiarità per tale disturbo. Purtroppo si è visto che i tentativi di mantenere bassa la temperatura, impiegando gli antipiretici, non riescono a evitarle».



Neonati e lattanti

Se nella maggior parte dei casi la febbre non deve preoccupare i genitori, perché rispecchia infezioni stagionali che passeranno da sole con alcuni giorni di riposo, altre volte occorre maggiore cautela, soprattutto in neonati e lattanti. Di norma nei primi mesi di vita i bambini si ammalano di rado perché, sebbene non abbiano ancora avuto il tempo di fare i propri anticorpi, possono disporre di quelli della madre (passati attraverso la placenta nella gravidanza) e, se sono allattati al seno, ne ricevono anche con il latte. «*In un bimbo con meno di tre mesi, la febbre è sempre un campanello di allarme di un'infezione potenzialmente grave.* es. il rischio di meningite, polmonite e sepsi è maggiore in questa fascia di età»

Termometro digitale

L'apparecchio migliore per misurare la febbre nel bambino è il termometro elettronico digitale da posizionare sotto l'ascella. Nei piccoli oltre le quattro settimane si può ricorrere anche alla misurazione timpanica con un termometro a infrarossi. La via di misurazione rettale non dovrebbe essere impiegata sotto i cinque anni, a causa della sua invasività e del disagio che comporta. (*Salute, Corriere*)

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 - Pianura	FT/PT	339 201 1202	18 Gennaio
Napoli - Soccavo	Notturno	347 150 6885	18 Gennaio
Napoli – Colli Aminei	FT/PT	guarinov@farmaciaguarino.191.it	18 Gennaio
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Gennaio
Napoli - Agnano	FT/PT	Roberto.pignatiello@farmaciameo.com	12 Gennaio
S. Giuseppe Vesuviano	FT	333 411 7718	12 Gennaio
Napoli	FT/PT	340 861 1863	12 Gennaio
Poggiomarino Boscorale	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	09 Gennaio
Varcaturò/Lago Patria	FT/PT	380 156 4663	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	09 Gennaio
Pompei	FT/PT	339 391 3325	09 Gennaio
Napoli Centro Storico	FT/PT	392 947 1908	09 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 206 3159	02 Gennaio
Marano	FT/PT	luigi.ruggiero@farmaciameo.com	02 Gennaio

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



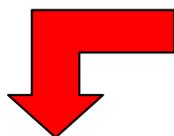
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

Convegno sulla CANNABIS MEDICA e PREPARAZIONI GALENICHE

Napoli 3 Febbraio 2023 – Centro Congressi Università degli Studi di Napoli Federico II

Cannabis medica e preparazioni galeniche: le sfide in campo formulativo, farmaceutico e clinico

Napoli, 3 febbraio 2023

Centro Congressi
Università degli Studi di Napoli Federico II
via Partenope, 36 – Napoli

Responsabile scientifico

Prof.ssa Agnese Miro
Dipartimento di Farmacia
Università degli Studi di Napoli Federico II

CON IL PATROCINIO DI



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II



CITTÀ METROPOLITANA
DI NAPOLI



ISCRIZIONE La partecipazione all'evento è gratuita. L'iscrizione potrà essere effettuata in sede.

CREDITI n. 8 crediti ECM