



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. CapriPharma 2023 : conclusa la III° Edizione
3. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Il cioccolato fondente aiuta il 'dolce dormire'
5. I SINTOMI del Fuoco di Sant'Antonio: come evitare che la Malattia diventi troppo dolorosa.



6. Colon irritabile: quali sono i sintomi e come curarlo.



Proverbio di oggi.....

'E figlie sò pezze 'e core

PERDERE APPENA 16 MINUTI DI SONNO REGALA CONFUSIONE

Perdere appena 16 minuti di sonno potrebbe fare la differenza tra una giornata proficua e all'insegna della lucidità in ufficio e una piena di distrazioni.



Lo rileva una ricerca pubblicata sulla rivista **Sleep Health**.

Secondo i ricercatori dormire anche poco meno del solito è associato a una minore capacità di valutazione e facile distrazione sul lavoro il giorno successivo, una cosa che potrebbe risultare problematica soprattutto per chi ha avuto da poco un figlio e di notti insonni o con sonno frammentato ne trascorre parecchie.

Non a caso, infatti, il team di ricerca ha preso in esame le risposte a un questionario di 130 dipendenti sani, che lavoravano nell'ambito dell'*information technology* e avevano almeno un bambino in età scolare.

I partecipanti hanno riferito che quando hanno dormito 16 minuti in meno del solito e con un sonno di qualità peggiore, hanno avuto più problemi cognitivi il giorno successivo.

Ciò ha aumentato i loro livelli di stress, in particolare per quanto riguarda le questioni relative all'equilibrio tra vita lavorativa e vita privata, con la conseguenza di spingerli ad andare a letto prima e svegliarsi sempre prima a causa dell'affaticamento.

«I risultati di questo studio - forniscono prove empiriche del motivo per cui nei luoghi di lavoro ci voglia un impegno maggiore per promuovere il sonno dei dipendenti: **chi dorme bene può essere più "performante" sul lavoro**, grazie alla maggiore capacità di rimanere concentrato, con meno errori e conflitti interpersonali». (*Salute, Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE

Conclusa la III Ediz. di Capri Pharma: l'impegno comune "Uniti per Tutelare il Diritto alla Salute"

Si è conclusa la III° ediz. di Capri Pharma, evento voluto dal presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli Vincenzo Santagada con il patrocinio di Federfarma Napoli guidata dal presidente Riccardo Iorio, della Fondazione ENPAF nella veste del presidente Emilio Croce, di Assoram nella veste del presidente Pierluigi Petrone e della Sif guidata dal professore Giuseppe Cirino.

La tutela del diritto alla salute ha portato al centro tematiche dedicate alla farmacogenomica, ai servizi e telemedicina, all'industria farmaceutica come risorsa ed eccellenza italiana, nonché alla previdenza ed assistenza, gli interventi sono risultati essere di alto profilo scientifico e soprattutto hanno generato un confronto dinamico e formativo di altissimo livello culturale ed umano.

«La professione del farmacista ha un valore insostituibile ed è sempre pronta ad evolversi per essere al passo con i tempi per anticipare e mai inseguire il futuro» dichiara **Vincenzo Santagada**, presidente dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

La cerimonia inaugurale ha visto la presenza del **Sottosegretario alla Salute** **Marcello Gemmato**, dei **parlamentari** **Marta Schifone** e **Ettore Rosato**, del **Rettore dell'Università degli studi di Napoli Federico II** **Matteo Lorito**, del **Consigliere Regionale** **Giovanni Mensorio**, del **presidente di Federfarma Lombardia** **Annarosa Racca**, del **presidente di Federfarma Napoli** **Riccardo Iorio**, dell'**assessore al Bilancio del Comune di Napoli** **Pierpaolo Baretta** e del **direttore del dipartimento di Farmacia** **Angela Zampella**, alla presenza del **sindaco di Capri** **Marino Lembo**.

Di grande interesse ed attualità l'intervento dell'attivista per i diritti umani e digitali **Pegah Moshir Pour**.

«Farmaco, farmacia, farmacista: trittico indissolubile - commenta **Gemmato** - su cui occorre lavorare e fare sistema; l'obiettivo è rendere ai cittadini italiani una articolazione territoriale fruibile del sistema sanitario nazionale».

«Con l'iniziativa si è voluta ribadire la centralità del diritto alla salute: tutti gli attori della sanità vanno sostenuti in questa funzione e visione» sostiene **Marta Schifone**.

Il presidente Santagada ringrazia i relatori, i moderatori **Raffaele Marzano** e **Ugo Trama**, protagonisti di alcune sessioni e soprattutto tutti i numerosi partecipanti al convegno, nonostante le avverse condizioni meteo, che hanno reso questo appuntamento ricco di spunti e riflessioni.



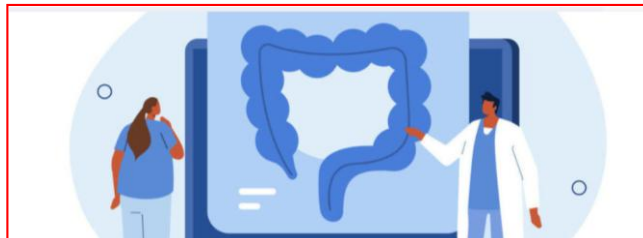
PREVENZIONE E SALUTE

COLON IRRITABILE: QUALI SONO I SINTOMI E COME CURARLO

Dolore all'addome, gonfiore, disturbi nell'evacuazione, debolezza: potrebbe trattarsi di colon irritabile, una patologia molto comune che interessa dal 7% al 21% della popolazione generale.

I sintomi del colon irritabile sono circa 2 volte più diffusi tra le donne rispetto agli uomini.

Si tratta di un disturbo cronico, fortemente legato ai momenti **stress psico-fisico** che può essere particolarmente debilitante in quanto correlato anche a varie manifestazioni extra-intestinali.



Quali sono i sintomi del colon irritabile? E come si cura?

Ne parliamo con la dottoressa **Anita Busacca**, gastroenterologa presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano e presso gli ambulatori Humanitas Medical Care.

Colon irritabile: i sintomi

La sintomatologia del colon irritabile si divide tra **sintomi addominali** e **sintomi extra intestinali**. La manifestazione addominale principale di questo disturbo è il **gonfiore e dolore addominale**, che nei casi meno severi può manifestarsi anche come un semplice fastidio. Abitualmente il dolore migliora dopo aver evacuato, nonostante anche questo aspetto presenti delle problematiche poiché la patologia porta ad alternare **diarrea e stipsi**.

Ad accompagnare il colon irritabile è una sensazione di generale debolezza e manifestazioni come:

- ❖ *Eemicrania*
- ❖ *Difficoltà Nella Concentrazione*
- ❖ *Irritabilità*
- ❖ *Depressione*
- ❖ *Ansia*
- ❖ *Fibromialgia*
- ❖ *Cistite*
- ❖ *Problematiche della Sfera Sessuale.*

I sintomi del colon irritabile sono tendenzialmente **cronici e ad andamento fluttuante**, poiché i momenti di riacutizzazione del disturbo coincidono abitualmente con momenti di **stress psico-fisico**.

Per esempio in concomitanza di **infezioni** o interventi chirurgici, o **stress lavorativo** ed emotivo.

Quali sono le cause del colon irritabile?

Come abbiamo detto, il colon irritabile è correlato allo stress, ma anche a una serie di **concause** che influenzano la motilità intestinale e la salute del colon.

Tra queste si annoverano la **gastroenterite**, la disbiosi (alterazione della flora intestinale), il reflusso gastroesofageo o ancora l'utilizzo di **farmaci** che interferiscono con la regolarità dell'intestino.

Per quanto riguarda le **infiammazioni**, invece, vi sono determinati globuli bianchi che possono erroneamente infiltrare la mucosa intestinale, o la presenza di cellule correlate allo sviluppo di **allergie** alimentari e intolleranze.

In generale, il **colon irritabile** si associa a una molteplicità di concause per cui la predisposizione individuale, le **alterazioni della funzionalità intestinale** e la sensibilità dell'intestino, oltre a fattori cognitivi ed emotivi e compresenza di altre patologie, vanno a determinare il quadro clinico del colon irritabile.

La conseguenza è che, così come lo **stress psicologico** si riflette sulla salute dell'intestino, anche i problemi del tratto digestivo provocano stress nei pazienti che li sperimentano.

Come curare il colon irritabile

Il colon irritabile non è una patologia dalla diagnosi "a esclusione":

- ❖ si tratta infatti di una **patologia funzionale**, in cui l'organo non presenta alterazioni e gli esami diagnostici hanno esito negativo (per es. gli esami del sangue e i test per la ricerca di infezioni intestinali).

Una volta individuata dallo specialista la presenza del disturbo, in primis è opportuno **modificare il proprio stile di vita**, che dovrà essere più **attivo**, e con una **dieta equilibrata**. Fondamentale, per chi presenta il colon irritabile, **bere molta acqua**, perché una buona idratazione favorisce i processi digestivi. Quando, nonostante una modifica delle abitudini igienico comportamentali, la situazione non migliora, potrebbe essere necessario il ricorso alla **terapia farmacologica**.

Tra i **farmaci** somministrati per risolvere le problematiche intestinali vi sono gli antispastici, contro i dolori, i lassativi non irritanti, in caso di stitichezza, i farmaci antidiarroici, o gli antibiotici intestinali, che riducono l'attività di fermentazione della flora intestinale e sono utili per ridurre il gonfiore. Utile, poi l'integrazione di fermenti lattici (**probiotici**) ed enzimi digestivi per chi soffre di meteorismo.

Colon irritabile, cosa mangiare

La dieta che viene considerata più adatta per chi ha il colon irritabile è la **dieta Fodmap**:

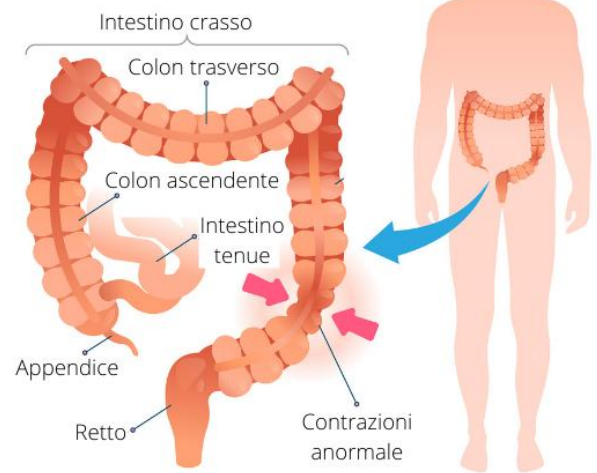
- ❖ si tratta di una tipologia di dieta che prevede una drastica **riduzione degli zuccheri a bassa digeribilità**, tra cui i monosaccaridi e gli oligosaccaridi, e di altre sostanze che favoriscono il richiamo di acqua nell'intestino e assecondano la fermentazione.

Parliamo per esempio dei legumi, dei carciofi, del latte, delle mele, albicocche e pesche e della birra.

Gli **alimenti migliori** per chi soffre di colon irritabile sono il pesce, la carne, i formaggi stagionati, frutta come banane e fragole e il glutine.

Tuttavia la dieta va integrata di volta in volta in base alla **storia clinica del singolo individuo**, a eventuali allergie o intolleranze e, soprattutto, va considerato che è sconsigliato escludere alimenti per un tempo eccessivamente lungo. Da questo punto di vista, dunque, è opportuno venire presi in carico, oltre che dallo **specialista gastroenterologo**, anche da un **dietista**, che può individuare insieme al paziente la dieta più adatta alle sue esigenze. (*Salute, Humanitas*)

Sindrome del colon irritabile (IBS)



SCIENZA E SALUTE

I SINTOMI del Fuoco di Sant'Antonio: come evitare che la Malattia diventi troppo dolorosa

Il vaccino contro l'Herpes Zoster è consigliato e disponibile gratis per over 65 e persone immunodepresse. Ma rischiano di ammalarsi tutti coloro che hanno avuto la varicella

Si narra che Sant'Antonio Abate, eremita nel deserto, resistette agli attacchi insidiosi del diavolo, riportando però gravi e dolorose ustioni. Una sofferenza simile è quella provocata dal «Fuoco di Sant'Antonio», nome popolare dell'**Herpes Zoster**, malattia dovuta alla riattivazione del virus della **varicella**. In Italia sembra che i casi siano in aumento, ma non esistono stime precise né registri ufficiali che tengano il conto per cui non è possibile dirlo con esattezza. È certa però l'efficacia del vaccino, disponibile gratuitamente per i 65enni e per le **persone immunodepresse**, utile soprattutto a evitare le conseguenze peggiori della malattia.



Sintomi: dolore, prurito e pustole

«Il Varicella Zoster Virus, dopo aver causato la varicella, può rimanere nascosto per anni senza dare alcun segno della sua presenza –. Soprattutto dopo i 50 anni di età, il virus può risvegliarsi provocando l'Herpes Zoster, malattia di origine virale caratterizzata da un'**infiammazione dei gangli nervosi** che provoca un'intensa sensazione di **dolore bruciante** (ecco perché lo chiamano "fuoco"), prurito e, dopo circa una settimana, compare un **eritema cutaneo** con vescicole contenenti liquido, simili a quelle della varicella».

Di solito i disturbi sono localizzati in una zona ben precisa (*fianco, torace, busto, volto sono le sedi più frequenti*) e a rendere questa malattia particolarmente temibile è la sua durata:

- ❖ soprattutto nelle persone anziane e più fragili le manifestazioni durano diverse settimane e la **complicanza più frequente**, un'assai dolorosa **nevralgia post-herpetica**, può protrarsi anche mesi.

Il vaccino per evitare le conseguenze più pesanti

Per questo l'Herpes Zoster è incluso nel Piano Nazionale per le Vaccinazioni e il ministero della Salute ha previsto una campagna di sensibilizzazione per informare sui vantaggi della protezione, soprattutto dopo i 65 anni. Sono disponibili due diversi vaccini, uno prevede una singola iniezione e l'altro due.

«La scelta viene effettuata dal medico in base alle caratteristiche della singola persona –.

La protezione è consigliata soprattutto a chi, avendo un sistema immunitario più debole, rischia sia di soffrire in modo più intenso e più a lungo sia di sviluppare le complicanze:

- ❖ *ovvero gli anziani e tutte le persone immunocompromesse, come chi ha avuto un trapianto o chi è affetto da HIV, malattie del sistema immunitario o tumori».*

Come fare il vaccino In pratica la trafila da seguire è simile a quella del vaccino per l'influenza stagionale e lo pneumococco: bisogna rivolgersi al proprio medico di base in modo tale da essere indirizzati al proprio centro vaccinale di riferimento. **Chi ne ha diritto riceve il vaccino gratis, altrimenti bisogna pagare un ticket. Per chi si ammala, quali sono le terapie più efficaci?** «Si possono **diminuire durata e gravità degli episodi di fuoco di Sant'Antonio** usando **farmaci antivirali** specifici da somministrare nei primi giorni –.

Per la maggior parte delle persone in buona salute, che inizino la terapia subito dopo la comparsa dell'eritema sulla pelle, le lesioni scompaiono, il dolore regredisce nel giro di **tre-cinque settimane** e le vescicole di solito non lasciano cicatrici. E' poi possibile utilizzare **antidolorifici, antinfiammatori, impacchi freddi per attenuare la sofferenza e il prurito**». Chi non si è mai ammalato di varicella non corre pericoli, ma per non trasmettere il virus dell'Herpes Zoster è importante non grattarsi le vescicole, lavare spesso le mani, tenere coperta l'eruzione, **non condividere oggetti personali** (ad es. gli asciugamani). I malati possono uscire, ma dovrebbero evitare di far entrare le altre persone in contatto con l'eritema cutaneo. (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Monte di Procida	FT/PT	339 312 8126	18 Aprile
S. Anastasia	FT/PT	338 922 7703	18 Aprile
S Giuseppe Vesuviano	FT/PT	366 307 5712	3 Aprile
Frattaminore	FT/PT	349 250 4921	3 Aprile
Afragola	FT	335 833 6528	3 Aprile
Vico Equense	FT/PT	393 509 4406	27 Marzo
Napoli – Piazza Dante	PT	331 872 8897	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 734	27 Marzo
Casalnuovo	PT	349 6344 733	27 Marzo
Napoli - Posillipo	FT/PT	339 402 9999	20 Marzo
Napoli –Piazza Cavour	FT/PT	333 433 1678	20 Marzo
Napoli – Capodichino	FT/PT	338 609 8038	20 Marzo
Vico Equense	FT/PT	081 879 8041	13 Marzo
Napoli - Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	13 Marzo
Casoria	FT/PT	339 525 2872	13 Marzo

Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5x1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**

2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

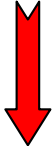
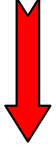
ORDINE:

Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom e pagina facebook dell'ordine.

Cronoprogramma Formazione 2023 – I° Semestre

Coordinamento: B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
Mese di APRILE – Inizio ore 21.00			
III° Sessione			
Giovedì 20 Aprile	Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di Intervento: Classificazione delle Dipendenze -	Prof. Fabio Curcio	 8 CF
Giovedì 27 Aprile	Dipendenze Giovanili: le nuove droghe – queste sconosciute	Prof. A. Miccichè	
Mese di MAGGIO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 4 Maggio	Dipendenze da Sostanze: meccanismi psicopatologici Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo	Prof. G. Di Petta	 12 CF
Giovedì 11 Maggio	Dipendenze Comportamentali: <i>Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pronografie, Dipendenze Affettive, Dipendenze da Lavoro</i>	Prof. A. Miccichè Prof.ssa A. Grandinetti Prof. L. Carnile	
Giovedì 18 Maggio	Cannabinoidi: non solo dipendenza!	Prof.ssa A. Miro	
Giovedì 25 Maggio	Dipendenze da Cibo: disturbi della sfera alimentare: Aspetti Psicologici e Clinici	Prof. Alessandro Raggi Prof.ssa A. De Rosa	
Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00			
8 Giugno	Gestione degli antibiotici: ruolo del Farmacista Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza	Prof. G. Cirino Prof.ssa M.R. Bucci	In corso di accreditamento
15 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: le <i>Immunoterapie</i>	Prof. G. Marone	
21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. Ascierto	