



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000
3. Corsi ECM - 2023

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Macchie sui denti, quali sono le cause?
5. Ernia iatale: quali sono i sintomi e come si cura



6. Stare a Riposo aiuta a ridurre il Gonfiore alle GAMBE”, Vero o Falso?
7. Diabete di tipo 2: bere caffè e tè salva la vita ai malati



Proverbio di oggi.....
I strunze saglieno semp 'a galle

Stare a Riposo aiuta a ridurre il Gonfiore alle GAMBE”, Vero o Falso?

Le gambe gonfie e pesanti sono il tormento di molte donne, specialmente dopo una giornata in piedi o sedute alla scrivania.

Molte donne pensano che stare a **riposo** aiuti ad alleviare il fastidio causato dalle gambe gonfie.

Vero o falso?

“**VERO e FALSO.** Le gambe gonfie e pesanti possono essere conseguenza dell'insufficienza venosa o linfatica, patologie comuni a molte donne –. Fare movimento è un'ottima soluzione per contrastare il fastidio causato dalle gambe gonfie e la tipica sensazione di pesantezza.



L'attività fisica, infatti, anche se consiste in una semplice passeggiata, è un'ottima opportunità per riattivare la circolazione sanguigna ed evitare il ristagno di liquidi nelle gambe, che sono appunto la causa del gonfiore.

L'ideale, sarebbe *svolgere le passeggiate in riva al mare, con l'acqua fino alle caviglie, oppure praticare qualche sport in piscina*; l'acqua, infatti, è una “palestra” eccellente per i vasi sanguigni e la circolazione in generale. Anche delle **docce fredde** col getto rivolto dai piedi alle cosce è utile per riattivare la circolazione dopo una giornata in movimento e prima di andare a dormire.

Una volta a letto, a riposo quindi, può essere ulteriormente benefico posizionare un rialzo in fondo al letto, in modo da sollevare leggermente le gambe e favorire il deflusso dei fluidi dalle gambe al cuore.

In questo modo, non ci sarà ristagno di liquidi e la mattina dopo ci si sveglierà con gambe leggere e riposata in modo naturale” (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

MACCHIE SUI DENTI, QUALI SONO LE CAUSE?

Le **macchie sui denti** sono un problema estetico che colpisce giovani e adulti di tutte le età.

Questa condizione può essere molto fastidiosa e può causare disagio quando si sorride ad altre persone. Prevenire questa evenienza è possibile in moltissimi casi, grazie a trattamenti odontoiatrici, come la **pulizia dei denti periodica**, oppure evitando cattive abitudini come il fumo di sigaretta o l'assunzione di particolari cibi che macchiano la dentatura.

Macchie sui denti: le cause

Le cause che portano alla comparsa di **macchie antiestetiche** sul sorriso sono molto diverse tra loro. Ad esempio:

- ❖ *cattive abitudini;*
- ❖ **alimentazione;**
- ❖ *eccessiva o carente assunzione di fluoro;*
- ❖ *malattie particolari;*
- ❖ *assunzione di farmaci.*

C'è da dire che nella maggior parte dei pazienti trattati dal dentista, le macchie sono causate da un'alimentazione ricca di cibi e bevande che macchiano i denti, come ad esempio caffè o vino e dall'abuso di tabacco e fumo di sigaretta.

La prima cosa da fare, quindi, per portare molti benefici al sorriso, è **ridurre questi vizi** o alimenti, facendone un uso moderato e consapevole.

Macchie sui denti: superficiali e profonde

Le macchie sui denti possono essere divise in **due categorie**, ovvero superficiali e profonde, e di solito si presentano con diverse colorazioni in base alla causa scatenante.

Le **macchie superficiali** sono macchie che interessano la parte più esterna dello **smalto dentale** e in genere il loro colore può essere giallo e marrone.

Queste alterazioni possono essere rimosse facilmente con la pulizia dei denti professionale dal dentista e/o attraverso lo **sbiancamento dei denti**.

Le **macchie profonde** sono, come dice il nome stesso, alterazioni profonde dello smalto difficili da eliminare. Si presentano di colore bianco e grigio.

In questo caso la cura potrebbe essere più complessa e richiedere delle terapie specifiche.

In presenza di macchie sui denti non bisogna **mai ricorrere a soluzioni fai da te**.

Il rischio infatti è quello di compromettere lo smalto dentale e la salute dei denti.

L'**intervento di un professionista** è necessario sia per comprendere la tipologia di macchia, sia per individuare il trattamento più adeguato a rimuoverla.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

ERNIA IATALE: QUALI SONO I SINTOMI E COME SI CURA

*Se si avverte bruciore allo stomaco, reflusso gastroesofageo e difficoltà a deglutire gli alimenti, potrebbe trattarsi di sintomi legati alla presenza di **ernia iatale**.*

L'ernia iatale, infatti, comporta la migrazione di parte dello **stomaco nel torace** ed è provocata da un rilassamento delle **pareti dello iato**, che è lo spazio del diaframma che consente il passaggio dell'esofago.

La presenza di ernia iatale è molto comune e nella popolazione generale e si ritrova nel **15% circa** degli italiani.

Può essere asintomatica o essere associata a sintomi come quelli sopracitati.



Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Gaia Pellegatta**, gastroenterologa in Humanitas.

Ernia iatale: da scivolamento, paraesofagea e mista

Quando parliamo di ernia iatale è importante distinguere in base alle caratteristiche con cui si manifesta. La forma di ernia iatale che si sviluppa nella maggior parte dei casi è quella **da scivolamento**, che comporta la migrazione di una parte di stomaco in torace in base alla pressione dell'addome.

Questo tipo di ernia è comune nei pazienti che presentano obesità addominale e i sintomi si presentano particolarmente quando il paziente è in decubito supino.

L'**ernia paraesofagea**, invece, implica il passaggio della parte superiore dello stomaco nella cavità toracica, a fianco dell'esofago.

Infine l'**ernia mista** è un disturbo poco comune in cui si verificano al contempo la condizione dell'ernia da scivolamento e quella dell'ernia paraesofagea.

Quali sono i sintomi dell'ernia iatale?

L'ernia iatale può presentarsi senza essere accompagnata da una sintomatologia specifica.

Se sintomatica, le manifestazioni tipiche comportano **sintomi da malattia da reflusso gastroesofageo**, un disturbo che si riconosce piuttosto facilmente perché provoca bruciore, rigurgito e dolore nella zona dietro lo sterno a causa della risalita di acidi gastrici dallo stomaco all'esofago.

Altri sintomi dell'ernia iatale sono le palpitazioni cardiache dopo i pasti, l'alitosi, la nausea e la disfagia (*difficoltà a deglutire gli alimenti*).

Ernia iatale: la visita gastroenterologica e gli esami per la diagnosi

Quando la sintomatologia è lieve si può risolvere con un ciclo di terapia impostata dal medico curante o da un gastroenterologo. Qualora la sintomatologia non fosse controllata dai farmaci o i sintomi fossero più severi (*dimagrimento, vomito, dolori acuti alla parte superiore dell'addome*), è opportuno consultare tempestivamente lo **specialista gastroenterologo**, che indicherà gli esami di approfondimento necessari, come la **esofagostroduedenoscopia** e la **radiografia dell'esofago**, e sottoporrà il paziente a un adeguato percorso di cura.

Familiarità o traumi: i fattori di rischio dell'ernia iatale

Come abbiamo detto, l'ernia iatale è causata dall'allentamento dello iato:

- ❖ una condizione che può essere determinata da **fattori congeniti** ma anche **l'avanzare dell'età**, uno stato di **sovrappeso o obesità** o la **gravidanza**.

Altri **fattori di rischio** sono i traumi in zona

addominale, una pressione molto forte dei muscoli addominali conseguente all'evacuazione, a episodi di tosse e di vomito, o anche a determinate attività fisiche, come l'utilizzo di pesi per le braccia in palestra.

Ernia iatale: cosa mangiare e cosa evitare?

Quando è asintomatica l'ernia iatale non necessita di essere trattata, mentre in caso di sintomi lievi e riconducibili a reflusso gastroesofageo è necessario modificare in primis la propria **alimentazione**.

Gli alimenti che possono **peggiore i sintomi** sono quelli piccanti, fritti e ricchi di grassi, come gli insaccati, alcuni formaggi, le salse e il burro.

Da **evitare**

- ❖ il *pomodoro*,
- ❖ *gli agrumi*,
- ❖ *la menta*,
- ❖ *il cioccolato*,
- ❖ *caffè*,
- ❖ *tè*
- ❖ *alcol*.

I pasti devono essere **poco abbondanti e frequenti**, la sera bisogna cenare a un orario distante dal momento di andare a dormire ed evitare di sdraiarsi nell'ora successiva al pasto (*se si guarda la televisione, meglio farlo seduti su una sedia*).

Inoltre, chi soffre di ernia iatale dovrebbe smettere di fumare e, se con sovrappeso o obesità, iniziare, con il supporto di un nutrizionista, un **percorso di dimagrimento**, perché entrambe le condizioni causano il problema.

Come si cura l'ernia iatale?

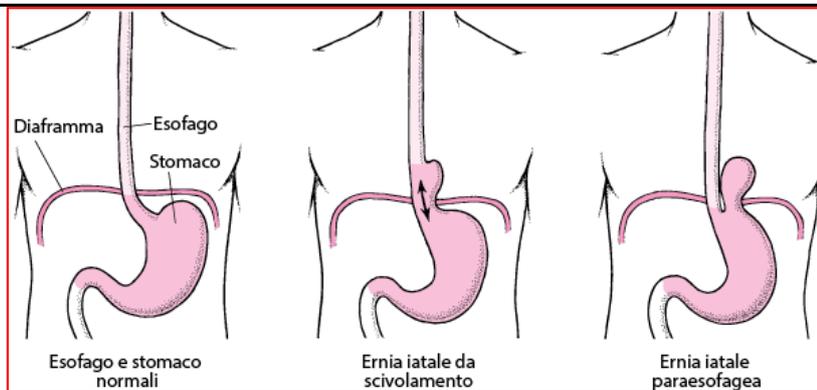
Quando i sintomi legati all'ernia iatale sono più severi, può essere necessario assumere una **terapia farmacologica**.

Questa può comprendere farmaci da banco come **antiacidi** e **alginati** o farmaci da prendere sotto prescrizione medica come gli **inibitori della pompa protonica** e gli **H2 antagonisti**.

Nei casi più gravi, lo specialista può valutare il **trattamento chirurgico**, che avviene in anestesia generale e in **laparoscopia**, dunque mediante piccoli fori nell'addome che lasciano cicatrici quasi invisibili e che consentono al paziente una ripresa più rapida.

Il trattamento all'ernia iatale in laparoscopia si risolve abitualmente in circa tre giorni di degenza ospedaliera e 3-6 settimane di convalescenza.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

DIABETE DI TIPO 2: BERE CAFFÈ e TÈ SALVA la VITA ai MALATI

Le scelte alimentari per chi soffre di diabete di tipo 2 sono fondamentali, in alcuni casi sono una cura e in altri addirittura «salvavita».

Prove scientifiche

Le prove scientifiche di questi benefici si accumulano negli anni: l'ultima in ordine di tempo dice che bere **tè, caffè, acqua naturale e latte magro** riduce il rischio di morte (per tutte le cause) per i diabetici.

Al contrario scegliere bevande zuccherate è associato a maggior rischio.

Lo ha mostrato uno studio appena pubblicato sul *British Medical Journal*.

I risultati

Il caffè si è dimostrato, in questo studio, la bevanda più protettiva, con una riduzione del rischio di mortalità per tutte le cause del 18% e del 20% sulle malattie cardiovascolari.

Il tè portava a un rischio inferiore del 16% e del 24% rispettivamente, **l'acqua naturale** del 16% e del 20% e **il latte a basso contenuto di grassi** del 12% e del 19%.

Al contrario il più alto livello di consumo di **bevande zuccherate** era associato a un aumento del 20% del rischio di mortalità per tutte le cause e a un aumento del 25% del rischio di malattie cardiovascolari; si registrava una leggera riduzione con la sostituzione delle bevande zuccherate con quelle zuccherate con **edulcoranti**: rischio inferiore dell'8% per tutte le cause e del 15% per malattie cardiovascolari. Scelta meno salutare è stata anche quella di succhi di frutta (che contengono zucchero) o latte intero (che contiene maggior quantitativo di grassi).

I parametri

La misura di questo studio di «alto consumo» per le bevande analizzate era quella di: **quattro tazze di caffè al giorno, due tazze di tè al giorno, cinque bicchieri di acqua al giorno e due bicchieri di latte magro al giorno**; mentre il «basso consumo» era meno di una tazza o un bicchiere al mese (al giorno per l'acqua).

La popolazione che ha partecipato alla ricerca era composta da **15.486** uomini e donne statunitensi con diagnosi di diabete di tipo 2. L'età media era di 61 anni e i partecipanti erano in maggioranza di sesso femminile (il 73,6%). Il consumo delle bevande è stato valutato utilizzando un questionario sulla frequenza alimentare aggiornato ogni due o quattro anni per una media di **18 anni**.

Che cos'è il diabete di tipo 2

Il diabete di tipo 2 è la forma più frequente di diabete nel mondo. La sua prevalenza è in continuo aumento specialmente nei Paesi in via di sviluppo perché collegato alla prevalenza di **obesità e sovrappeso**. Si manifesta solitamente dopo i 40 anni ed è causato dalla progressiva perdita della capacità di controllare l'equilibrio della glicemia nel corpo (la presenza e relativo assorbimento dello zucchero).

Le maggiori complicanze che si possono sviluppare in presenza di diabete sono dovute ai **danni ai vasi sanguigni**: le patologie cardiovascolari sono la prima causa di morte nel mondo sia per le persone con diabete, sia per quelle non diabetiche; nelle prime, tuttavia, il rischio di morire per problemi cardiaci è da 2 a 4 volte superiore rispetto a chi non ha il diabete. La cura è principalmente il cambiamento dello stile di vita con l'adozione di una **dieta adeguata (in stile mediterraneo)**, l'introduzione di un costante esercizio fisico e l'assunzione di appositi farmaci. (*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
Napoli	FT/PT	339 647 9876	24 Aprile
Napoli - Vomero	FT/PT	351 093 4014	24 Aprile
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

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.



ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA
PROVINCIA
DI NAPOLI

Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



RICONOSCERE LE DIPENDENZE

APRILE

Giovedì 20/04/2023 ore 21:00 - Prof. F. Curcio

*Come riconoscere il disagio giovanile e le strategie di intervento
Classificazione delle Dipendenze*

Giovedì 27/04/2023 ore 21:00 - Prof. A. Miccichè

Dipendenze giovanili: le nuove droghe, queste sconosciute

MAGGIO

Giovedì 04/05/2023 ore 21:00 - Prof. G. Di Petta, Prof. F. Auriemma

*Dipendenze da sostanze: meccanismi psicopatologici
Dipendenze da Alcol, Farmaci, Fumo*

Giovedì 11/05/2023 ore 21:00

Prof. A. Miccichè, Prof.ssa A. Grandinetti, Prof. L. Carnile

Dipendenze Giovanili

*Internet Addiction Disorder, Ludopatie, Pornografie,
Dipendenze affettive, Dipendenze dal Lavoro*

Giovedì 18/05/2023 ore 21:00 - Prof.ssa A. Miro

Cannabinoidi: non solo dipendenza!

Giovedì 25/05/2023 ore 21:00 - Prof. A. Raggi, Prof.ssa A. De Rosa

Dipendenza da Cibo: disturbi della sfera alimentare
Aspetti Psicologici e Clinici

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di 20 crediti ECM.