



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Acne: il laser per trattare le cicatrici
4. ARITMIE CARDIACHE: che cosa sono e quali sono i SINTOMI



5. Disturbi del sonno: come dormire bene?



+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

Chi fraveca e sfraveca nun perde maje tempo.

Acne: il LASER per trattare le Cicatrici

L'acne è un problema comune tra gli adolescenti, indipendentemente dal sesso e può essere fastidioso non soltanto dal punto di vista estetico.

Quali sono i nuovi trattamenti disponibili per questa patologia?

Che cos'è l'acne?

L'acne è una condizione comune tra gli adolescenti a causa degli elevati livelli di testosterone, che stimolano le ghiandole sebacee del viso.

L'acne è un fenomeno naturale che si manifesta comunemente in alcune fasi della vita, ma può colpire anche gli adulti, soprattutto le donne.

Un'alimentazione equilibrata inoltre è essenziale per evitare peggioramenti o complicazioni dell'acne

Acne, cosa fare?

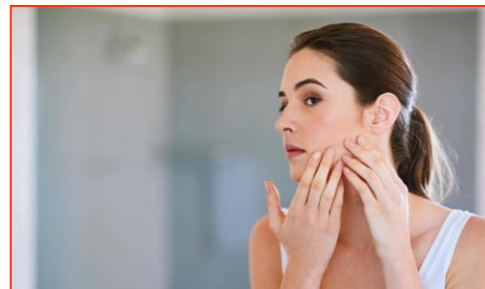
L'acne può essere trattata con prodotti tipici, ma l'acne nodulo-cistica, che può causare cicatrici deturpanti, richiede l'uso di isotretinoina, un derivato della vitamina A, che deve essere prescritto da un medico.

Come trattare le cicatrici da acne?

Le cicatrici da acne possono essere trattate efficacemente con il laser CO2 frazionato ablativo. Questo laser non tocca la superficie ma penetra in profondità, riscaldando le fibre di collagene e creando nuovo collagene che rimodella la base dell'epidermide e migliora le cicatrici, soprattutto quelle superficiali.

Sono sufficienti 4 o 5 sedute per ottenere un risultato soddisfacente e definitivo, senza necessità di ulteriori trattamenti.

Il trattamento con laser CO2 è sconsigliato durante i mesi estivi, poiché non può essere utilizzato sulla pelle abbronzata e richiede di evitare l'esposizione al sole per 30 giorni. Pertanto, l'autunno-inverno è il periodo migliore per sottoporsi a questo trattamento. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**DISTURBI DEL SONNO: COME DORMIRE BENE?**

L'Istituto Superiore di Sanità sostiene che quasi un italiano su tre dorme un numero insufficiente di ore e uno su sette riporta una qualità insoddisfacente del proprio sonno.

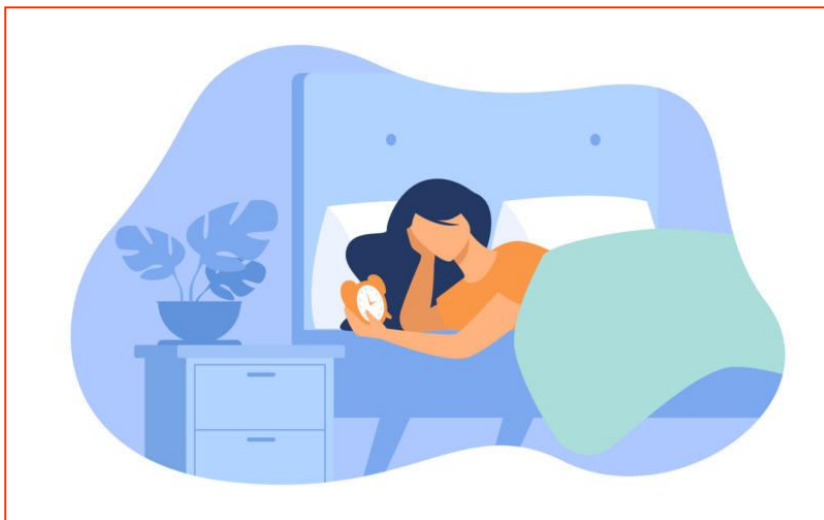
Perché il sonno è importante per la nostra salute e cosa fare in caso di disturbi?

Ne parliamo con il dottor **Alberto Braghiroli**, pneumologo specializzato in disturbi del sonno presso **Humanitas Mater Domini**.

Sonno: perché è importante

Trascuriamo dormendo **circa un terzo della nostra vita**, un periodo in cui la coscienza si sospende, ma il cervello svolge una serie di funzioni di estrema importanza.

Innanzitutto, si eliminano le connessioni neurali superflue che si sono formate durante il giorno e, nella fase dei sogni, si consolidano le informazioni che meritano di essere ricordate.



Durante il sonno profondo, vengono rilasciati importanti ormoni, come l'**ormone della crescita** (responsabile della crescita nei bambini e nel mantenimento del metabolismo lipidico negli adulti).

Il sonno svolge anche un ruolo cruciale nella **regolazione dei neuromediatori** che influenzano l'umore. Dormire male non solo porta a una sensazione di stanchezza al risveglio, ma può anche causare confusione mentale, irritabilità e, se diventa una condizione cronica, aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e accelerare l'invecchiamento cerebrale.

Quali sono le fasi del sonno?

Durante il sonno, si verifica una **sequenza di cicli** che durano circa 90 minuti e danno al sonno una struttura dinamica – non è semplicemente un interruttore che spegne la realtà e ci ricollega al risveglio.

Il processo di addormentamento avviene nella prima fase,

- *caratterizzata da alternanze tra stati di dormiveglia.*

Nella fase successiva, il sonno diventa progressivamente più profondo, con **onde cerebrali sempre più lente**.

Ogni ciclo comprende **tre fasi** che rappresentano **diversi livelli di sonno**,

- ❖ sia superficiale che profondo,
- ❖ seguite dallo stato di **sonno REM** (*movimenti rapidi degli occhi*) in cui il corpo è praticamente paralizzato per evitare che i sogni si traducano in movimenti pericolosi.

Questi cicli **si ripetono 4-5 volte durante la notte**, diventando sempre meno ricchi di sonno profondo e più ricchi di sogni man mano che ci avviciniamo al risveglio del mattino.

I consigli per dormire bene

Per garantire un buon sonno, è importante rendere la camera da letto il più confortevole possibile. A tal fine, si possono seguire alcune indicazioni:

- **ridurre la presenza di stimoli luminosi**, favorendo una maggiore oscurità nella stanza. Questo non solo favorisce il sonno, ma contribuisce anche al risparmio energetico;
- **mantenere una temperatura confortevole** all'interno della stanza, preferibilmente fresca anziché calda. Una temperatura adeguata può favorire il rilassamento e il sonno tranquillo;
- per quanto riguarda le **pareti** della camera da letto, è consigliabile **optare per colori caldi** o neutri, evitando tinte brillanti che potrebbero avere un effetto stimolante e rendere più difficile addormentarsi;
- **ridurre al minimo l'inquinamento sonoro nella stanza**. Sebbene non sia necessario rendere la stanza completamente insonorizzata, è consigliabile minimizzare i rumori esterni che potrebbero interferire con il sonno e causare disagio;
- **concedersi del tempo per leggere un buon libro prima di addormentarsi** può aiutare a rilassarsi e favorire un sonno sereno. Inoltre, può aggiungere un contenuto interessante ai nostri sogni.

Seguendo queste indicazioni, è possibile creare un ambiente favorevole al sonno e migliorare la qualità complessiva del riposo notturno.

Apnee ostruttive del sonno: i SINTOMI

Le cause che possono interferire con un sonno tranquillo sono diverse:

- *sovrappeso;*
- *anomalie nella struttura del mento e della mandibola;*
- *presenza di una lingua voluminosa;*
- *tonsille ingrossate.*

Questi fattori influiscono sulla respirazione durante il sonno, causando un disturbo noto come sindrome delle **apnee ostruttive del sonno** (OSAS, Obstructive Sleep Apnoea Syndrome).

I sintomi principali di questo disturbo respiratorio includono:

- *russamento ed episodi di apnea durante la notte*
- *nicturia (necessità di urinare frequentemente durante la notte)*
- *mal di testa al risveglio*
- *calo del desiderio sessuale*
- *disfunzione erettile*
- *difficoltà di concentrazione*
- *sonno non ristoratore*
- *sonnolenza diurna*

La POLISONNOGRAFIA per la diagnosi

L'apnea ostruttiva del sonno può essere caratterizzata da episodi di **apnea notturna completa o parziale**, con mancato o limitato passaggio di aria nelle prime vie aeree, faringe e laringe. In entrambi i casi si ha una notevole diminuzione dell'ossigenazione nel sangue associata a continui risvegli.

L'esame per la diagnosi è la **polisonnografia**, grazie al quale si registra il sonno durante la notte monitorando anche la respirazione, l'ossigenazione nel sangue, il ritmo cardiaco, la posizione corporea.

Un medico esperto in disturbi del sonno legge la registrazione e alla luce del singolo paziente indicherà la **terapia più appropriata**. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

ARITMIE CARDIACHE: che cosa sono e quali sono i SINTOMI

Le aritmie cardiache sono irregolarità nel battito del cuore, che possono manifestarsi in diverse forme. Alcune volte il battito può essere accelerato (**tachicardia**), altre volte può essere troppo lento (**bradicardia**) o completamente irregolare (come ad esempio nella **fibrillazione atriale**).

Le aritmie sono molto comuni sia nelle persone sane che in coloro che hanno una malattia cardiaca.

Non tutte le aritmie sono pericolose, ma in presenza di un **battito cardiaco anomalo**, è consigliabile effettuare una **visita cardiologica** per verificare la salute del proprio cuore ed eventualmente effettuare un trattamento.

Quali sono i sintomi delle aritmie e come si curano?

Ne parliamo con il dottor **Massimo Tritto**, responsabile dell'Unità Operativa complessa di Elettrofisiologia ed Elettrostimolazione del Cardio Center di Humanitas Mater Domini.

ARITMIE: QUALI SONO LE CAUSE?

Le **aritmie** sono causate da una **anomalia della funzione della cellula** o della struttura del muscolo cardiaco di tipo congenito o secondaria a una malattia pregressa come ad esempio un **infarto miocardico**.

In altri casi esse sono semplicemente dovute all'invecchiamento del cuore.

LE ARITMIE CARDIACHE PIÙ COMUNI

Le **extrasistoli** sono caratterizzate da un **battito cardiaco anticipato** rispetto alla regolare cadenza del ritmo cardiaco e che origina dalla parte alta (*gli atri*) o bassa (*i ventricoli*) del cuore.

Sono molto comuni, vengono spesso riscontrate durante esami cardiaci effettuati per problemi di varia natura e il più delle volte sono del tutto innocue.

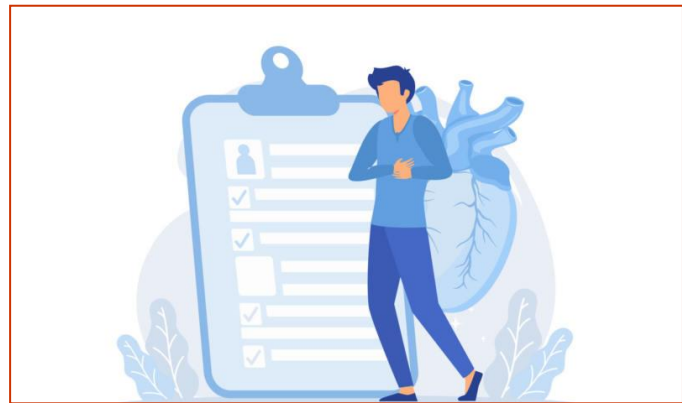
Le **TACHICARDIE** possono essere di **origine sopraventricolare** o ventricolare e si manifestano con un'accelerazione anomala della frequenza cardiaca (*maggiore di 100 battiti al minuto*).

Le **BRADICARDIE**, invece, si caratterizzano per una frequenza cardiaca inferiore rispetto a quella normale (60 battiti al minuto).

ARITMIE: QUALI SONO I SINTOMI?

Alcune aritmie possono essere asintomatiche o generare disturbi lievi, mentre in altre possono manifestarsi sintomi più intensi, a seconda del tipo di aritmia:

- **Extrasistoli**: possono causare la sensazione di un **battito mancante o irregolare**;
- **Bradicardie**: sono dovute al rallentamento del battito cardiaco, possono causare stanchezza, senso di affaticamento, vertigine o svenimento (*sincope*);
- **Tachicardie**: sono caratterizzate da un'anomala accelerazione del cuore, possono provocare cardiopalmo (*palpitazione*), affanno, senso di oppressione toracica, e talvolta sincope;
- Alcune aritmie ventricolari "maligne" possono causare l'**arresto cardiaco** o la morte improvvisa.



L'**elettrofisiologo** è lo specialista cardiologo che durante la visita effettua la diagnosi, l'inquadramento clinico e imposta il trattamento più adeguato per l'aritmia documentata.

Lo specialista può avvalersi di **esami di approfondimento** quali:

- ECG
- ECG dinamico secondo Holter
- ecocardiografia
- risonanza magnetica nucleare
- test da sforzo
- studio elettrofisiologico

QUALI SONO I TRATTAMENTI DELLE ARITMIE CARDIACHE?

La scelta del **trattamento** dipende dal **tipo di aritmia** riscontrata.

Per la maggior parte delle tachiaritmie, la terapia può essere

- ❖ di **tipo farmacologico**
- ❖ mediante **ablazione transcatetere**, una procedura interventistica che rende inattive le strutture che causano l'aritmia.

L'ablazione transcatetere, se efficace, può eliminare definitivamente l'aritmia.

In caso di **bradicardia**, si può optare per l'impianto di un **pacemaker**, un piccolo apparecchio elettronico deputato al controllo del battito cardiaco e a un suo sostegno in caso di un rallentamento eccessivo della frequenza cardiaca o pause prolungate tra una contrazione e l'altra.

Il pacemaker emette impulsi elettrici che provocano la contrazione cardiaca.

Nel caso di una **tachicardia ventricolare**, o quando il rischio di svilupparla è elevato, si può impiantare un **defibrillatore automatico**, un apparecchio che monitora continuamente l'attività elettrica del cuore.

Il defibrillatore automatico interviene, in genere con una scarica elettrica, per interrompere le improvvise accelerazioni legate a un'aritmia ventricolare potenzialmente mortale, come la tachicardia o la fibrillazione ventricolare.

COME PREVENIRE LE ARITMIE?

Per **prevenire le aritmie** è importante tenere sotto controllo i **fattori di rischio cardiovascolare**, come:

- *il sovrappeso*
- *la pressione arteriosa*
- *il fumo di sigaretta*
- *il diabete*
- *la colesterolemia*
- *curare al meglio le patologie cardiovascolari acute e croniche.*

La **DIAGNOSI PRECOCE** è fondamentale:

- ❖ in caso di sintomi o laddove si avverta una sensazione di **battito irregolare** occorre rivolgersi a uno specialista.

(Salute, Humanitas)

ARITMIA CARDIACA
Il cuore batte lento/veloce/irregolare

EVITA lo sviluppo di gravi aritmie

- ✓ Non fumare
- ✓ Fare regolare esercizio fisico
- ✓ Perdere peso se si è obesi
- ✓ Seguire una dieta sana
- ✓ Diminuire l'uso di caffeina
- ✓ Controllare la pressione del sangue
- ✓ Dormire abbastanza

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
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio
Napoli - Stazione	FT/PT	335 667 3721	9 Maggio
Torre del Greco	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Portici	FT/PT	366 108 5904	9 Maggio
Napoli - Vomero	FT/PT	338 279 3768	03 Maggio

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023 Mese di GIUGNO

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 GIUGNO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 8 Giugno	Gestione degli antibiotici: Ruolo del Farmacista <i>Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza</i>	Prof. G. CIRINO Prof.ssa M.R. BUCCI <i>Università Federico II</i>	
Lunedì 12 Giugno	Microbiota: Salute e Benessere . Ruolo del Farmacista	Prof. Gerardo NARDONE <i>Università Federico II</i>	 12 CF
Giovedì 15 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: <i>le Immunoterapie</i>	Prof. G. MARONE <i>Università Federico II</i>	
Mercoledì 21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. ASCIERTO <i>Istituto dei Tumori Pascale</i>	
Martedì 27 Giugno	Ferite e Ustioni: <i>l'ABC per la corretta gestione in Farmacia</i>		

▶▶▶ 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**.

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 5 x 1000 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.LGS. 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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA</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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una sola delle finalità beneficiarie.