



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Formicolio Dita, dipende da cervicale e cattiva circolazione” Vero o Falso
4. Carie: quali sono le cause e i sintomi
5. Accumulatore seriale: quali sono le cause della disosofobia?



6. L'amore come terapia: la classifica dei dieci paesi che "durano" di più sotto le lenzuola

 **Banca del Fucino**
1923 | 2023

+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ

Proverbio di oggi.....

'O carro s'acconcia p' 'a via Le cose si aggiustano strada facendo

“Formicolio Dita, dipende da cervicale e cattiva circolazione”, Vero o Falso?

Quando compare quel fastidioso formicolio alle dita, molte persone sono portate a credere che si tratti di un problema di cervicale e di cattiva circolazione. Vero o falso?

“FALSO. Sebbene il formicolio alle dita possa essere causato anche dalla **radicolopatia cervicale**, bisogna sospettare sempre la presenza di **sindrome del tunnel carpale**, una patologia legata alla compressione di un nervo al polso, il nervo mediano.

La **sindrome del Tunnel Carpale** è una patologia molto fastidiosa che è caratterizzata da formicolio alle dita soprattutto di notte.

Spesso capita di vedere pazienti che giungono ad una corretta diagnosi dopo molti anni dall'insorgenza dei sintomi perché mal consigliati o perché spesso abituati erroneamente a farsi autodiagnosi di sofferenza cervicale o vascolare. Attendere troppo a lungo prima di intervenire e sopportare il formicolio può comportare danni permanenti al nervo con perdita della sensibilità delle dita.

L'intervento chirurgico, che dà ottimi risultati nelle compressioni di lieve o moderata entità, può non essere risolutivo nelle forme gravi.

Infatti, più il nervo è compromesso, minore è la sua capacità di rigenerazione e più alte sono le probabilità che il danno nervoso sia permanente.

La sindrome del tunnel carpale è basata sui disturbi e su un esame specifico, l'**elettromiografia (EMG)**. Pertanto, prima di sottoporsi a visita specialistica occorre chiedere al proprio medico di eseguire una EMG che fornirà informazioni sulla entità della compressione nervosa e permetterà di fare diagnosi differenziale con una **radicolopatia cervicale**.

Nel caso di forme iniziali o di compressioni refertate lievi alla EMG, può essere d'aiuto l'utilizzo di notte di un **tutore specifico per il polso** chiamato proprio **“tutore per la sindrome del tunnel carpale”** che si può trovare in qualunque farmacia o sanitaria e che allevia i disturbi notturni.” (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**L'AMORE come TERAPIA: la classifica dei dieci Paesi che "durano" di più sotto le LENZUOLA**

L'attività sessuale fa bene alla salute. Ma quanti minuti dura la "performance" media dei singoli Paesi del mondo? Ecco la top ten degli amanti più "resistenti"

Il sesso come terapia: fa bene all'umore e al cuore e aiuta a combattere numerosi malanni, dal raffreddore alla cefalea. Una classifica mostra la top ten degli amanti più "resistenti" del pianeta, quelli che "durano" di più sotto le lenzuola. Il principio discriminante è la **durata del rapporto sessuale in termini di minutaggio**. Senza dimenticare altri importanti parametri come la frequenza e il numero complessivo degli atti sessuali. (*Salute, Tgcom24*)



<p>1 Australia: 4 min. e 2 secondi. Al primo posto i maschietti del nuovissimo mondo. E sebbene non brillino per la frequenza dei rapporti sessuali, gli australiani non hanno rivali sulla faccia della Terra in termini di durata.</p>	<p>6 Spagna: 3 minuti e 22 secondi. I maschietti Iberici si confermano "calienti" in camera da letto. Alcuni esperti affermano che una durata così superiore rispetto agli altri Paesi Europei dipenda dalla sicurezza e dalla predisposizione della "vida locale".</p>
<p>2 Stati Uniti: 3 minuti e 45 secondi. L'american style si rivela vincente (anche) in camera da letto. Gli amanti a stelle e strisce sono celebri per non curarsi dei luoghi in cui scatenare la loro passione. Che sia una classe vuota o un ascensore poco importa: ciò che conta è durare più di tutti.</p>	<p>7 Gran Bretagna: 2 minuti e 56 secondi. Nonostante passino per essere poco passionali, i Sudditi di sua maestà registrano tempi di permanenza sotto le lenzuola di tutto rispetto, piazzandosi in alto anche per quanto riguarda la frequenza dei rapporti.</p>
<p>3 Canada: 3 minuti e 41 secondi. Il gradino più basso del podio è del nuovo mondo. I Canadesi sanno decisamente trovare il modo giusto per tenersi "caldi". In particolare, secondo un sondaggio, i maschietti del Quebec brillano per durata e piacere stimolato nelle donne.</p>	<p>8 Francia: 2 minuti e 53 secondi. I francesi ci battono per soli 3 secondi, e sono ai primi posti anche per frequenza sessuale.</p>
<p>4 Russia: 3 minuti e 31c secondi. Si torna nel vecchio continente dove i "freddi" sovietici non sono poi così freddi. Oltre a durare molto di più a letto, i Russi si distinguono anche per frequenza dei rapporti, posizionandosi al quinto posto nella hit internazionale.</p>	<p>9 ITALIA: 2 minuti e 50 secondi. Il maschio nostrano è il nono amante più attivo sulla faccia della terra. Niente male, se non fosse per un piccolo particolare: gli Italiani sono gli eiaculatori più "veloci" nella top ten. Colpa della foga maschile e dell'irresistibile fascino femminile?</p>
<p>5 Messico: 3 minuti e 23 secondi. La lingua è la stessa ma i Messicani superano i cugini europei per un solo secondo. Non è difficile immaginare il perché: clima caldo, vestiti più leggeri, bellissime spiagge. Senza dimenticare il "calore" latino.</p>	<p>10 Cina: 2 minuti e 40 secondi. Il paese più popoloso del mondo occupa il gradino più basso della top ten mondiale. Le coppie cinesi sono però le più attive dal punto di vista sessuale, piazzandosi al 1° posto per tempo totale impiegato in attività ... da letto.</p>

SCIENZA E SALUTE**CARIE: QUALI SONO LE CAUSE E I SINTOMI**

*Se si notano delle **macchie nere sui denti** e si percepisce **dolore**, è importante effettuare una visita di controllo dal dentista.*

Questi sono infatti i sintomi tipici della **carie**, patologia orale che causa la degradazione dello smalto e che danneggia l'integrità del dente.

In alcuni casi, i segnali della carie possono essere poco evidenti e quindi difficili da individuare; per

questo motivo è importante sottoporsi a costanti controlli, ogni sei mesi circa, per prevenire lo sviluppo e contrastare i sintomi.

Approfondiamo questa tematica con il Prof. **Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'Odontoiatria Humanitas.

COME CAPIRE SE SI HA UNA CARIE?

Nella sua fase iniziale, la carie si manifesta tramite **piccole macchie nere poco visibili** e riconoscibili anche a un occhio poco attento. In questa fase, non c'è dolore.

Tuttavia, poiché si sviluppa principalmente nella parte posteriore dei denti, individuare questa patologia precocemente può risultare non semplice.

Per prevenire e intervenire tempestivamente sulla carie è quindi importante fare **costanti controlli dal dentista** anche quando non si avvertono particolari dolori o fastidi.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA CARIE?

Quando i batteri iniziano a intaccare la dentina, ovvero la parte al di sotto dello smalto dentale, i **primi sintomi** della carie iniziano a manifestarsi.

Questi possono essere:

- ❖ **sensibilità dentale**
- ❖ **mal di denti**
- ❖ **dolore acuto** quando si mangia qualcosa di molto caldo o freddo
- ❖ **fori o fosse visibili nei denti.**

Quali sono le cause della carie?

La carie ha un'origine multifattoriale, ma le principali cause possono essere:

- ❖ **riduzione nella produzione di saliva**, dovuto all'assunzione di certi tipi di farmaci o al tabagismo;
- ❖ **eccessivo consumo di bevande e cibi ricchi di zucchero**;
- ❖ **scarsa igiene orale** che favorisce la proliferazione batterica;
- ❖ **disallineamento o la conformazione dei denti** che non permette un'accurata igiene orale.

L'IMPORTANZA DI SOTTOPORSI A VISITE DAL DENTISTA

Sottoporsi regolarmente a controlli dal dentista è fondamentale per prevenire lo sviluppo di questa malattia orale.

Non solo: effettuare una corretta igiene orale quotidiana e limitare il consumo di zuccheri, permette di salvaguardare la salute dentale dall'eccessiva proliferazione batterica.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

ACCUMULATORE SERIALE: quali sono le CAUSE della DISPOSOFOBIA?

Conservare degli oggetti come ricordo è una pratica del tutto normale. Anche se sono vecchi, rotti o non più utili, possono rappresentare un legame con una persona che non è più presente o con un momento significativo della nostra vita.

Tuttavia, quando il desiderio di trattenere questi oggetti senza disfarsene (o l'acquisto di nuovi oggetti senza utilizzarli) arriva a interferire con le attività quotidiane, come l'igiene personale, la pulizia della casa o il riposo, questo atteggiamento diventa patologico.

Si tratta di un disturbo noto come **disposofobia**, che indica una vera e propria condizione di **accumulo compulsivo**.

Quali sono le cause del disturbo e come si cura?

DISPOSOFOBIA: LE CAUSE

Le persone affette da disturbo da accumulo vivono con la paura di eliminare qualsiasi cosa raccolgano, poiché credono che possa tornare utile in futuro o che abbia un valore economico o affettivo.

Spesso, queste persone sviluppano un **attaccamento emotivo intenso** verso tali oggetti e cercano di esercitare un controllo su di essi, impedendo agli altri di toccarli o gettarli via.

Solo il pensiero di separarsene genera ansia e angoscia, motivo per cui l'atto di disfarsi degli oggetti non viene mai compiuto.

Ciò è dovuto alla paura di prendere una decisione sbagliata o all'incapacità di distaccarsi dagli oggetti, anche se alla fine vengono abbandonati e accumulati in condizioni di deterioramento intorno a loro.

ACCUMULATORE SERIALE: I SINTOMI

Ci sono segnali che i familiari possono riconoscere e che possono indicare la necessità di consultare uno specialista:

- ❖ *Si verificano frequenti **discussioni familiari** a causa del **disordine** generato dall'eccessiva presenza di oggetti in casa.*
- ❖ *C'è una tendenza eccessiva a fare **scorte di oggetti**.*
- ❖ *Si riscontrano **difficoltà nella gestione economica domestica**.*
- ❖ *C'è una propensione alla **procrastinazione nel riordinare** gli oggetti.*
- ❖ *Si osserva una **riduzione delle relazioni sociali** fino al ritiro.*

Nonostante il disagio causato da questa condizione sia significativo per il paziente, spesso sono i familiari a richiedere l'intervento dello specialista, poiché sono direttamente colpiti dagli effetti di tali comportamenti.

Un intervento tempestivo consente di prevenire il deterioramento di condizioni cliniche sottosoglia che nel tempo possono peggiorare e avere un impatto negativo non solo sul benessere psicologico della persona, ma anche su quello dei suoi familiari.



DISPOSOFOBIA: COME SI CURA?

Nel caso di disturbo da accumulo, è fondamentale rivolgersi a specialisti quali **psichiatra e psicoterapeuta**. Intraprendere un'azione estrema, come svuotare completamente la casa, non solo risulta inefficace, ma può anche scatenare reazioni negative.

La disposofobia richiede un trattamento che coinvolga sia l'aspetto psicologico che farmacologico. Nel primo caso, la **terapia cognitivo-comportamentale** è il trattamento preferito, che spesso include anche una fase di psicoeducazione in cui lo specialista aiuta il paziente (e i suoi familiari) a sviluppare una maggiore consapevolezza della malattia.

È importante far comprendere al paziente che spesso c'è una componente biologica alla base di questo disturbo, al fine di ridimensionare, almeno in parte, l'immagine negativa che il paziente ha di sé accumulata nel tempo. Per garantire il successo dell'intervento, è necessario stabilire fin da subito una solida alleanza terapeutica tra tutti i soggetti coinvolti, al fine di costruire un percorso mirato e stabilire obiettivi condivisi.

Il **percorso terapeutico** per la disposofobia segue alcune tappe fondamentali:

- ❖ *Intervento sulle credenze disfunzionali legate all'accumulo, per modificarle.*
- ❖ *Aumento della consapevolezza della malattia (insight) e dei comportamenti disfunzionali a essa associati.*
- ❖ *Sviluppo delle abilità di prendere decisioni consapevoli e funzionali.*
- ❖ *Gestione e prevenzione degli impulsi di accumulare oggetti in eccesso.*
- ❖ *Intervento sulle dinamiche relazionali familiari che possono influenzare il disturbo.*

Attraverso questi passaggi, si mira a fornire alla persona strumenti e strategie per affrontare in modo efficace il disturbo da accumulo e promuovere un miglioramento significativo nella sua qualità di vita.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

“ATTIVITÀ FISICA, SUDARE MOLTO FA PERDERE PESO”, VERO O FALSO?

*Alcuni credono che **sudare molto** faccia **perdere peso** soprattutto durante l'**attività fisica**. Vero o falso?*

FALSO

“: **Sudare** non fa **perdere peso** perché per **perdere peso** è necessario perdere tessuto adiposo, cioè il grasso.

Il fatto di **sudare** molto durante l'**attività fisica** quindi non aiuta a **perdere peso**, come molti sono erroneamente portati a credere perché anche se l'impressione è di **perdere peso**, in realtà si perdono solo liquidi importanti che nulla hanno a che fare con il dimagrimento. Indossare le tutine che promettono di far **perdere peso** aumentando la sudorazione durante l'**attività fisica** non hanno alcun beneficio perché riducono la traspirazione, non aumentano la sudorazione, che non è reale, e non fanno **perdere peso** – spiega l'esperta.

Per **perdere peso** invece più che di **sudare** il corpo ha bisogno di produrre energia utilizzando l'ossigeno e il glucosio. Quest'ultimo, durante una corretta e regolare **attività fisica** viene anche ottenuto dalla metabolizzazione di acidi grassi, quindi da tessuto adiposo. In questo modo l'**attività fisica** contribuisce realmente a far **perdere peso**, bruciando il grasso per produrre energia.

Perdere peso subito dopo l'**attività fisica** significa quindi aver perso liquidi che devono essere però reintegrati perché il nostro organismo è composto per oltre il 70% di acqua.

Quando l'**attività fisica** è intensa o prolungata è consigliabile bere durante l'**attività fisica**, mentre se si tratta di una corsetta o di una piccola gita in montagna, l'accortezza deve essere di bere prima e dopo oltre ad evitare le ore più calde della giornata.” *(Salute, Humanitas)*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: QUOTA ISCRIZIONE 2023 AVVISO AGLI ISCRITTI

Si comunica agli iscritti, che ad oggi non hanno ancora ottemperato al versamento della quota di iscrizione dell'anno 2023, la necessità di procedere alla regolarizzazione al fine di non incorrere nelle sanzioni previste dalla normativa vigente per l'omesso versamento della stessa.

Si ricorda che il mancato pagamento avvierà le procedure disciplinari, da parte del Consiglio Direttivo, sino alla definitiva cancellazione per morosità dall'Albo Professionale.

Per coloro i quali non avessero ancora ricevuto il bollettino di pagamento è possibile farne richiesta all'Ordine all'indirizzo mail– info@ordinefarmacistinapoli.it

Riportando **ESCLUSIVAMENTE** nell'oggetto: **Bollettino PagoPa 2023**

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli Vomero	FT/PT	direzione@farmaciacannone.net	12 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	3931068364	12 Luglio
Napoli	FT/PT	339 647 9876	30 Giugno
Napoli Secondigliano	FT/PT	333 781 1080	30 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno

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>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 _____</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.

PREVENZIONE E SALUTE

CALDO: Ministero della Salute “Attenersi a regole per proteggersi”

 In questi giorni di temperature elevate, il Ministero della Salute raccomanda ai cittadini di attenersi alle regole per proteggersi dal caldo consultabili sul portale istituzionale e attraverso i canali social:

10 semplici consigli utili a evitare conseguenze per la salute dell'ondata di calore.

 Si raccomanda di evitare di uscire nelle ore più calde. È importante aiutare a proteggere le persone più fragili e a rischio

 Ogni giorno sono disponibili sul sito del ministero i bollettini caldo con i relativi livelli di rischio.

Visita il sito www.salute.gov.it/caldo per:

 **sapere come difendersi consultare i bollettini aggiornati**

PROTEGGIAMOCI DAL CALDO



Ministero della Salute

10 SEMPLICI REGOLE

PER UN'ESTATE IN SICUREZZA

01  Evitiamo di uscire nelle ore più calde

06  Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione

02  Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro

07  Proteggiamoci dal caldo in viaggio

03  Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno

08  Pratichiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata

04  Seguiamo sempre un'alimentazione corretta

09  Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio

05  Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti

10  Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici



Segui per maggiori informazioni www.salute.gov.it





FIMMG



FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri



FNOVI
Federazione Nazionale
Odontoiatri



Ordine Farmacisti



SIMG
SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E SPECIALITÀ AFFINI



federfarma



assofarm
ASSOCIAZIONE
FARMACI



FARMACIEUNITE

Iscrizione ai Corsi di Laurea in Farmacia e CTF

PRESENTAZIONE DELLA DOMANDA

La domanda di partecipazione al concorso dovrà essere presentata dai cittadini comunitari e non comunitari residenti in Italia esclusivamente tramite procedura telematica, a partire dalle ore 9.00 del giorno **20 luglio 2023 ed entro e non oltre le ore 14.00 del giorno 31 agosto 2023.**

La **selezione per l'accesso**

ai corsi di laurea verrà
effettuata secondo

1. l'ordine cronologico di
presentazione della
domanda di
partecipazione
2. voto conseguito al
diploma di scuola
secondaria di secondo
grado

CORSI DI LAUREE MAGISTRALI A CICLO UNICO

DIPARTIMENTO DI FARMACIA, VIA DOMENICO MONTESANO, 49 - NAPOLI

COSA: CHIMICA E TECNOLOGIA FARMACEUTICHE,
FARMACIA

POSTI: 120 CTF, 300 FARMACIA

ACCESSO: VOTO MATURITÀ + DATA DOMANDA

COME: BANDO

QUANDO: DAL 20 LUGLIO AL 31 AGOSTO

 Chimica e Tecnologia
Farmaceutiche
Dipartimento di Farmacia

 Farmacia
Dipartimento di Farmacia

PARTECIPA



http://www.unina.it/documents/11958/36698433/Farmacia_CTF_23-24_2023-07-06_bando.pdf

 Dipartimento di
Farmacia
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II