



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Mangiando carote ci si abbronza di più?
- ❖ Spermioγραμμα: quando serve l'esame e come funziona.



Prevenzione e Salute

- ❖ MICOSI delle UNGHIE: che cos'è e come prevenirla
- ❖ OCCHIO SECCO, tra le cause l'aria condizionata
- ❖ GAMBE GONFIE in gravidanza: cause e rimedi.



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

E' mort' a creatura, nun simm' chiù cumpar

MANGIANDO CAROTE CI SI ABBRONZA DI PIÙ?



No, ma la pelle sta meglio.

Non esistono alimenti che “fanno abbronzare”, è vero invece che le vitamine e i minerali contenuti in alcuni cibi sono in grado di proteggere la pelle dai raggi del sole e di mantenerla idratata ed elastica.

L'abbronzatura infatti è una reazione difensiva del corpo:

quando ci si espone al sole, le cellule dello strato più profondo dell'epidermide producono melanina, un pigmento scuro che passa nelle cellule più superficiali e va a formare uno strato protettivo contro i raggi ultravioletti. In questo processo le carote non possono avere alcun ruolo.

I raggi ultravioletti però penetrano fino al derma e distruggono una parte del collagene e delle fibre elastiche, mentre le reazioni chimiche che portano alla **produzione di melanina** hanno come conseguenza **l'aumento di radicali liberi**, ossia molecole con un elettrone spaiato, molto reattive, che accelerano il processo di invecchiamento della pelle.

La struttura molecolare del **betacarotene** (contenuto in carote ma anche in prezzemolo, pomodori, spinaci, albicocche, meloni, prugne, mandarini e banane) è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e di proteggere le cellule della cute: quindi mangiare carote **non aiuta ad abbronzarsi ma è fondamentale per mantenere la pelle sana.**

E LE CAROTE VIOLA? Ancora meno efficaci sono le carote viola che sono **prive di betacarotene**. Le carote arancioni sono frutto di una selezione operata dagli agricoltori olandesi nei secoli XVI e XVII, in onore della dinastia regnante: gli Orange. Le varietà originarie, provenienti dall'Afghanistan, erano per lo più viola, ma ne esistevano anche di gialle, rosse o nere.

Alcuni agricoltori continuano a coltivarle anche perché sono ricche di sostanze antiossidanti. In Italia, esistono coltivazioni di carote viola in Puglia. (Focus)

SCIENZA E SALUTE

SPERMIOGRAMMA: quando serve l'Esame e come Funziona

Se dopo un anno di rapporti regolari e non protetti una coppia non riesce a concepire è in genere ritenuta infertile o sub fertile.



Le linee guida dell'*American Society for Reproductive Medicine* suggeriscono sia giustificato iniziare accertamenti per individuare la presenza di ostacoli al concepimento trascorsi **almeno 12 mesi di rapporti liberi e non protetti**.

Un limite che può abbassarsi a sei mesi, in presenza di età femminile superiore ai 35 anni o di fattori di rischio noti. Tra gli accertamenti previsti per il partner maschile c'è lo **spermiogramma**.

Quando è indicato questo esame e come si fa?

Ne parliamo con il dottor **Luciano Negri**, andrologo del **Fertility Center** dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

CHE COS'È LO SPERMIOGRAMMA?

Lo spermiogramma è un esame condotto su un campione di sperma, analizzato in laboratorio, al fine di valutare la presenza di patologie che possono causare **infertilità maschile**. Lo spermiogramma fornisce valori sia qualitativi che quantitativi sul liquido seminale e sugli spermatozoi. La concentrazione, la motilità e la morfologia e le dimensioni degli spermatozoi, insieme all'analisi delle caratteristiche fisiche dello sperma, come colore, pH, volume prodotto, viscosità e tempo di fluidificazione, sono parametri che, se alterati, possono aiutare lo specialista a stabilire il percorso diagnostico per identificare le cause dell'infertilità o la terapia appropriata per affrontarle.

SPERMIOGRAMMA: COME SI FA

Lo spermiogramma si esegue su un campione di liquido seminale. Il liquido seminale deve essere raccolto presso l'Istituto, in un contenitore che viene consegnato dopo l'accettazione.

QUANDO VIENE PRESCRITTO LO SPERMIOGRAMMA?

Lo spermiogramma non è sempre prescritto quando si verificano problemi riproduttivi; in alcuni casi, come nel **varicocele**, la conferma di valori alterati dello spermiogramma può portare all'indicazione chirurgica da parte dell'urologo.

Nei maschi giovani, le anomalie della spermatogenesi riscontrate nello spermiogramma possono contribuire alla diagnosi di **patologie endocrinologiche** come quelle dell'**ipofisi** e dell'**asse ipotalamo-ipofisario**, soprattutto se associate all'**ipogonadismo**. Nei casi in cui è necessario avviare una terapia oncologica, lo spermiogramma può essere esaminato insieme alla crioconservazione dei gameti, poiché la chemioterapia e la radioterapia possono influire notevolmente sulle caratteristiche del seme. Altri fattori che possono influenzare lo spermiogramma includono febbre, malattie sessualmente trasmissibili, infezioni batteriche o virali, uso di alcune sostanze come alcol e droghe, e farmaci. Di conseguenza, se il *test del liquido seminale* risulta alterato, è fondamentale esaminare le cause per avviare un adeguato percorso di trattamento.

SPERMIOGRAMMA E FERTILITÀ L'esecuzione di un **esame del liquido seminale** rappresenta spesso il primo passo nel percorso di una coppia che incontra difficoltà di concepimento. Quando eseguito correttamente, lo spermiogramma fornisce informazioni cruciali per guidare la coppia verso i successivi passaggi nel percorso riproduttivo. Spesso, le anomalie nel liquido seminale derivano da altre condizioni patologiche, come **disfunzioni dei testicoli** o delle **ghiandole accessorie del sistema riproduttivo maschile**, come la prostata, o dall'ostruzione delle vie escretorie. Tuttavia, in circa il 30% dei casi, non è possibile individuare una causa specifica per la produzione insufficiente di spermatozoi. Questo esame consente di valutare la funzione riproduttiva, ma è essenziale integrarlo con una valutazione clinica completa e con altri parametri laboratoristici ed ecografici sia per l'individuo, sia per la coppia. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**MICOSI delle UNGHIE: che cos'è e come prevenirla**

La **micosi delle unghie** è un'infezione che può presentarsi in modi differenti, per esempio, con una macchiolina bianca o gialla, verde o marrone.

Nonostante sia piuttosto comune, soprattutto tra gli sportivi, è importante non sottovalutarla, poiché se non trattata tempestivamente può diffondersi e causare complicazioni più gravi.

MICOSI DELLE UNGHIE: LE CAUSE L'infezione fungina delle unghie può essere causata da diversi tipi di funghi, tra cui *Trichophyton* ed *Epidermophyton*. Inoltre, lieviti, come quelli appartenenti al genere *Candida*, e muffe, come ad esempio *Aspergillus*, possono anche essere responsabili di questo tipo di infezione. Una delle principali cause è l'**ambiente caldo e umido** che si crea all'interno delle scarpe, favorendo la crescita e la diffusione rapida dei **funghi**.

Questo spiega il motivo per cui le unghie dei piedi sono più comunemente colpite rispetto a quelle delle mani. Inoltre, l'infezione fungina può essere contratta camminando a **piedi nudi negli spogliatoi delle palestre e nelle piscine**. Altre cause possono includere traumi derivanti dall'**uso di calzature strette o da attività sportive specifiche**, con un maggior rischio di attecchimento del fungo sulle unghie già lesionate.

QUALI SONO I SINTOMI DELLA MICOSI DELLE UNGHIE?

I sintomi del fungo delle unghie possono comprendere:

- *fragilità e friabilità dell'unghia; deformazione dell'unghia*
- *lamina opaca e con colorazioni differenti all'interno*
- *infiammazione dei tessuti circostanti all'unghia.*

MICOSI DELLE UNGHIE: QUANDO RIVOLGERSI AL DERMATOLOGO?

La valutazione di una sospetta infezione fungina va effettuata dal dermatologo. Sarà il professionista a prescrivere un **esame micologico**, che si effettua prelevando un frammento di unghia per l'esame al microscopio, al fine di individuare la presenza di ife e spore, elementi caratteristici dei funghi. Inoltre, può essere eseguito un **esame colturale** che consente una diagnosi più precisa dell'onicomicosi, permettendo di selezionare la terapia più adatta.

COME TRATTARE IL FUNGO DELLE UNGHIE? sono disponibili diverse opzioni, come:

- ❖ *Pomate o smalti antimicotici da applicare direttamente sull'unghia.*
- ❖ *Crema a base di urea al 40%.*
- ❖ *Antimicotici orali, quali itraconazolo, fluconazolo e terbinafina.*

Per favorire la penetrazione dei prodotti antifungini, è possibile eseguire una fresatura della lamina, da ripetere ogni 15 giorni, oppure **applicare crema all'urea al 40%** per 3 o 4 settimane. Le cure per le onicomicosi richiedono molto tempo e devono durare almeno 4-6 mesi, soprattutto nel caso delle unghie dei piedi. L'**onicomicosi** non è un processo grave e generalmente non comporta rischi per la salute. Tuttavia, nei soggetti immunocompromessi, può estendersi ad altre unghie e ai tessuti circostanti. Per evitare il fai da te, è consigliabile rivolgersi a un dermatologo per ottenere una diagnosi corretta e una terapia adeguata. Inoltre, è importante notare che alterazioni ungueali di diversa natura, come la **psoriasi ungueale**, possono essere scambiate erroneamente per onicomicosi e richiedere un approccio terapeutico diverso.

COME PREVENIRE LA MICOSI IN PISCINA? La piscina è uno dei luoghi più a rischio funghi. Per evitare il rischio di infezioni è importante adottare alcune precauzioni.

- **Indossare sempre le ciabatte** per evitare di camminare a piedi nudi nelle docce o negli spogliatoi.
- **Mantenere i piedi**, comprese le unghie, il più possibile **asciutti e puliti**.
- **Evitare di tagliare la pelle intorno alle unghie** per prevenire l'accesso dei germi.
- **Evitare l'applicazione di smalto** nelle zone con infezioni fungine.
- **Lavare accuratamente le mani** dopo aver toccato un'unghia infetta. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

OCCHIO SECCO, tra le cause l'aria condizionata

La sindrome dell'occhio secco è un disturbo a carico degli occhi che si verifica per via di un alterato equilibrio nella secrezione del film lacrimale.

Se le lacrime sono insufficienti o se la loro qualità va incontro a un peggioramento, l'occhio può seccarsi.

Tra i fattori che in estate possono contribuire all'occhio secco c'è anche l'uso dell'**aria condizionata**.

Perché in estate gli occhi sono più vulnerabili?

Con l'estate arrivano caldo, venti secchi e molta polvere e polline, dove il calore provoca una più rapida evaporazione delle lacrime e la polvere provoca allergie rendendo i nostri occhi estremamente esposti ad antigeni esterni. Con l'avvicinarsi dell'estate, poi, il corpo diventa più vulnerabile ai colpi di calore e alla disidratazione, e con esso, anche i nostri occhi.

Quali sono i sintomi dell'occhio secco?

Durante il periodo estivo, il calore provoca **un'evaporazione più rapida delle lacrime**, rendendo gli occhi più inclini alla disidratazione del film lacrimale. Il risultato è irritazione e spesso una **sensazione di bruciore agli occhi**. In alcuni casi, si avverte la presenza o la sensazione di un **corpo estraneo** negli occhi, lacrimazione eccessiva, **dolore o arrossamento**.

Aria condizionata e occhio secco L'uso dell'aria condizionata e del ventilatore aumenta durante l'estate e le persone sperimentano un peggioramento della secchezza oculare a causa della bassa umidità nell'aria. In ambienti in cui è presente l'aria condizionata, il flusso di aria filtrata emesso può essere particolarmente secco e causare l'**evaporazione e disidratazione del film lacrimale**, riducendo la capacità di proteggere la superficie corneale dell'occhio.

Se si utilizzano schermi in questi ambienti, poi, la frequenza di ammiccamento involontario delle palpebre può diminuire, aumentando il rischio di occhio secco.

Occhio secco, cosa fare? Per alleviare i sintomi dell'occhio secco è necessario:

- evitare **temperature troppo fredde** e sbalzi termici
- non stare vicino a **flussi d'aria**
- pulire regolarmente i filtri dell'aria condizionata per garantire che **l'aria filtrata sia pulita**
- utilizzare **sostituti lacrimali** per proteggere la superficie oculare
- mantenere **l'aria condizionata e i ventilatori** a un livello tollerabile
- utilizzare gli **umidificatori** mantenendo l'aria condizionata accesa

Come ridurre l'incidenza delle malattie degli occhi in estate?

Per evitare il più possibile di incorrere in malattie degli occhi, specie nel periodo estivo, è importante mantenere alcuni accorgimenti.

- *Mantenere una buona igiene personale*
- *Non toccarsi, né strofinarsi gli occhi*
- *Non condividere asciugamani, fazzoletti, cosmetici*
- *Indossare occhiali da nuoto quando si nuota; Rimanere idratati*
- *Usare occhiali da sole con protezione UV quando si esce al sole*
- *Evitare che la lozione solare venga a contatto con gli occhi*
- *Usare il condizionatore con moderazione*
- *Non strofinarsi gli occhi, soprattutto con le mani sporche*
- *In caso di gonfiore, arrossamento degli occhi, utilizzare impacchi di ghiaccio/refrigerante o lavare gli occhi con acqua fredda*
- *Non automedicarsi nel caso di infezioni.* (Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**GAMBE GONFIE in GRAVIDANZA: Cause e Rimedi**

Il gonfiore alle gambe e ai piedi rappresenta un sintomo frequente durante la gravidanza.

Molto spesso, oltre al gonfiore, si avverte anche una sensazione di pesantezza alle gambe, accompagnata da **stanchezza** e **fatica**.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Elisa Casabianca, chirurgo vascolare presso Humanitas San Pio X e presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

Gambe gonfie in gravidanza: le cause

Durante la gravidanza, il gonfiore alle gambe e ai piedi può essere attribuito a diversi fattori.

Variazioni ormonali

Le **variazioni ormonali**, in particolare l'aumento dei livelli di progesterone nel primo trimestre, possono contribuire alla congestione venosa e ostacolare il ritorno venoso dagli arti inferiori.

Cambiamenti della circolazione del sangue

I cambiamenti nella **circolazione del sangue** sono comuni, poiché l'aumento del flusso sanguigno verso l'utero può comprimere i vasi sanguigni nelle gambe, interferendo con il ritorno venoso.

Aumento del peso

L'**aumento del peso** corporeo durante la gravidanza, specialmente nel secondo trimestre, può anche contribuire al gonfiore. La crescita del feto e il conseguente aumento di peso possono esercitare una pressione aggiuntiva sulle gambe, rendendole più pesanti.

Alterazioni renali

Le **alterazioni renali** che si verificano durante la gravidanza possono favorire la **ritenzione idrica**, portando all'accumulo di liquidi negli arti inferiori e causando edemi e gonfiore.

Gonfiore alle gambe: i rimedi

Contro il gonfiore delle gambe in gravidanza, ci sono diverse azioni che è possibile intraprendere:

- **Sollevare le gambe.** È consigliabile sollevare leggermente le gambe quando possibile. Posizionare un cuscino sotto il materasso per sollevare le gambe di circa quindici centimetri può favorire il ritorno della circolazione venosa al cuore e migliorare il riposo notturno.
- **Attività fisica.** A meno di controindicazioni specifiche, è possibile continuare o iniziare un'attività fisica regolare durante la gravidanza. Camminare a passo moderato per almeno 30 minuti al giorno o partecipare a corsi per gestanti può stimolare la circolazione del sangue e favorire il ritorno venoso dagli arti inferiori.
- **Massaggi linfodrenanti.** Solo se approvati dal ginecologo e evitati nel terzo trimestre di gravidanza, i massaggi linfodrenanti possono essere utili per migliorare la circolazione.
- **Dieta sana ed equilibrata.** Seguire una dieta sana ed equilibrata è fondamentale in gravidanza. Assicurarsi di consumare cereali integrali, frutta, verdura e legumi secchi può contribuire a fornire fibre necessarie per una regolare funzione intestinale.
- **Non fumare.** Il fumo è dannoso per la salute generale e può contribuire al gonfiore degli arti inferiori. Non fumare è particolarmente importante durante la gravidanza per evitare rischi per la salute del feto.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	17 Giugno
San Giuseppe Vesuviano	FT/PT	339 804 1799	17 Giugno
Mariglianella	FT/PT	339 533 0933	17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio
Calvizzano	FT/PT	337 848 031	16 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	16 Maggio

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

Anche per l'anno **2024** 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

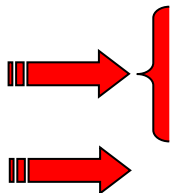


COME DEVOLVERE:

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.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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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</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>	