



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

- ❖ “FORMICOLIO DITA, dipende da cervicale e cattiva circolazione”, Vero o Falso?
- ❖ Ansia che peggiora in ESTATE: le cause e cosa fare
- ❖ Stanchezza cronica: i sintomi e cosa fare.



### Prevenzione e Salute

- ❖ Ragadi: i sintomi e la cura



**APRIRE UNA FARMACIA  
NON È MAI STATO COSÌ  
FACILE**

maggiori info su  
[farmavesuvio.it](http://farmavesuvio.it)

## Proverbio di oggi.....

**E' 'nu scoglio ca nun fa patelle**

# “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.

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**”. (Salute, Humanitas)



**PREVENZIONE E SALUTE****RAGADI: I SINTOMI E LA CURA**

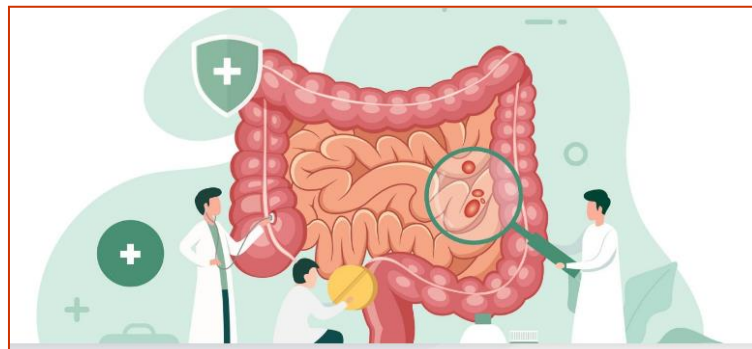
*Una ragade anale è una piccola lacerazione nel sottile tessuto mucoso che riveste l'ano.*

Le cause più comuni includono la **stitichezza e lo sforzo** dovuto al passaggio di feci di consistenza molto dura durante un'evacuazione.

Le ragadi anali possono colpire persone di qualsiasi età.

**Quali sono i sintomi delle ragadi e come si curano?**

Ne parliamo con il professor **Antonino Spinelli**, Responsabile dell'**Unità Operativa di Chirurgia del Colon e del Retto** presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

**RAGADI ANALI: LE CAUSE**

La ragade anale riconosce diverse cause e fattori di rischio, come per esempio:

- *Evacuazione di feci dure, che se difficile e protratta, può provocare una lacerazione.*
- *Spasmo involontario, o ipertono, dello sfintere interno, ostacolando l'espulsione delle feci e portando alla formazione della ragade.*
- *Diarrea cronica.*
- *Traumi locali.*
- *Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali.*
- *Malattie sessualmente trasmesse (come la sifilide).*

In diversi casi, tuttavia, non è possibile individuare una causa specifica.

**I SINTOMI DELLE RAGADI ANALI**

La ragade anale si manifesta con:

- *Dolore durante l'evacuazione e dolore post evacuatorio che può durare fino a diverse ore.*
- *Sangue rosso vivo sulle feci o sulla carta igienica dopo l'evacuazione.*
- *Una ferita visibile nella mucosa intorno all'ano.*
- *Un piccolo rigonfiamento (marisca perianale) sulla margine anocutaneo vicino alla ragade anale.*
- *Prurito.*

Le complicazioni di una ragade anale possono includere:

- **Guarigione incompleta.** *Una ragade anale che non guarisce entro otto settimane è considerata cronica e potrebbe necessitare di ulteriori trattamenti.*
- **Recidiva.** *Una volta che si ha avuto una ragade anale, si è soggetti a svilupparne un'altra.*
- **Una lacerazione** *che si estende ai muscoli circostanti. Una ragade anale può estendersi fino all'anello muscolare che mantiene chiuso l'ano. Questo muscolo è chiamato sfintere anale interno. Se ciò accade, diventa più difficile per la ragade anale guarire. Una ragade non guarita può innescare una condizione che potrebbe richiedere farmaci o interventi chirurgici per ridurre il dolore e riparare o rimuovere la ragade.*

Si può prevenire la ragade anale adottando misure per ridurre la stitichezza o la diarrea. Mangiare cibi ricchi di fibre, bere molti liquidi e fare esercizio fisico regolarmente riduce gli sforzi intensi durante le evacuazioni.

## RAGADI ANALI: LA VISITA PROCTOLOGICA E GLI ESAMI PER LA DIAGNOSI

Durante la **visita proctologica**, lo specialista si informerà circa la storia medica e le abitudini alimentari ed evacuative ed eseguirà un esame fisico, compresa un'**ispezione delicata della regione anale**. Spesso la lacerazione è visibile e pertanto questo esame è sufficiente per diagnosticare una ragade anale.

Durante l'esplorazione rettale, se il dolore è tollerabile, si valuta il tono generalmente aumentato del canale anale e si possono individuare depressioni dolenti a livello del canale anale anteriore o posteriore, le zone più vulnerabili.

Se il dolore è sopportabile, è possibile eseguire un'**anosocopia** per distinguere tra forma acuta e cronica, valutando l'indurimento dei margini e la profondità della lesione.

Una ragade anale più recente e acuta sembra una lacerazione fresca. Una ragade anale di lunga durata, chiamata anche cronica, probabilmente ha una lacerazione più profonda. Potrebbe anche presentare escrescenze carnose interne o esterne. Una ragade è considerata **cronica se dura più di otto settimane**.

La posizione della ragade offre indizi sulla sua causa: una ragade che si verifica sul lato dell'apertura anale, piuttosto che sul retro o sul davanti, è più probabilmente un sintomo di un altro disturbo, come la **malattia di Crohn**. Il medico potrebbe raccomandare ulteriori esami, quali per esempio:

- **Anoscopia**. Un anoscopio è un dispositivo tubolare inserito nell'ano per aiutare il medico a vedere il retto e l'ano.
- **Sigmoidoscopia flessibile**. Il medico inserisce un tubo sottile e flessibile con una piccola videocamera nella parte inferiore del colon.
- **Colonscopia**. Questo esame comporta l'inserimento di un tubo flessibile nel retto per ispezionare l'intero colon.

## RAGADI ANALI: LA CURA

Le ragadi anali spesso **guariscono entro poche settimane** con un adeguato trattamento domiciliare. Aumentare l'assunzione di **fibre** (frutta, verdura, noci e cereali integrali) consente di mantenere le feci morbide, mentre una corretta **idratazione** aiuta a prevenire la stitichezza. Non sforzarsi durante i movimenti intestinali è altresì importante: lo sforzo crea pressione che può riaprire una lacerazione in via di guarigione o causarne una nuova.

Può essere inoltre di aiuto fare **bagni in acqua calda** per 10-20 minuti più volte al giorno, specialmente dopo l'evacuazione, al fine di rilassare lo sfintere e promuovere la guarigione. Se i sintomi persistono, potrebbero essere necessari ulteriori trattamenti.

## TRATTAMENTI NON CHIRURGICI

- **Nitroglicerina applicata esternamente**. Questo può aiutare ad aumentare il flusso sanguigno alla ragade e promuovere la guarigione. Può anche aiutare a rilassare lo sfintere anale. La nitroglicerina è generalmente considerata il trattamento di scelta quando altre misure conservative falliscono. Gli effetti collaterali possono includere mal di testa.
- **Creme anestetiche topiche** come la lidocaina possono aiutare a alleviare il dolore.
- **Iniezione di onabotulinumtossina** (tossina botulinica), per ridurre l'ipertono del muscolo dello sfintere anale e ridurre gli spasmi.
- **Farmaci per la pressione sanguigna**, come **nifedipina** o **diltiazem**, per aiutare a rilassare lo sfintere anale. Questi farmaci sono generalmente applicati sulla pelle ma possono anche essere assunti per via orale. Tuttavia, quando assunti per via orale, i loro effetti collaterali possono essere maggiori. Questi farmaci possono essere utilizzati quando la **nitroglicerina** non è efficace o causa effetti collaterali.

## CHIRURGIA

Nel caso in cui le terapie conservative non siano efficaci, potrebbe essere necessario ricorrere alla chirurgia, con una **sfinterotomia anale laterale interna**, che comporta la sezione di una piccola parte del muscolo sfintere interno per ridurre l'ipertono anale. Questa procedura viene eseguita sotto anestesia loco-regionale e può avvenire in day hospital. L'intervento, oltre a alleviare il dolore e lo spasmo, facilita la guarigione della ragade in poche settimane. (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

## Ansia che peggiora in ESTATE: le cause e cosa fare

*In estate molte persone possono sperimentare un aumento dell'ansia, un fenomeno influenzato da diversi fattori ambientali e psicologici.*

Le alte temperature, i cambiamenti nella routine quotidiana, le aspettative sociali e le pressioni legate alle vacanze possono contribuire.

### Quali sono le cause e cosa fare?

Ne parliamo con la dottoressa **Paola Mosini**, psicologa e psicoterapeuta di Humanitas Psico Medical Care.



### QUALI SONO I SINTOMI DELL'ANSIA?

L'ansia comporta una combinazione di sintomi fisici come **tachicardia, sudorazione e oppressione toracica**, insieme a sintomi cognitivi come **preoccupazione e rimuginio**, che interagiscono tra loro. Le persone ansiose sono ipervigili rispetto ai segnali del loro corpo, monitorando costantemente le sensazioni fisiche. Di conseguenza, situazioni come temperature elevate, sensazioni di calore e senso di stanchezza possono mettere in allarme chi soffre di ansia, innescando la cosiddetta "marcia del panico".

### PERCHÉ CON IL CALDO L'ANSIA AUMENTA?

Il caldo nelle persone con disturbo d'ansia può aggravare il senso di disagio generale e attivare una serie di meccanismi difficili da gestire. I sintomi dell'ansia tendono ad acuirsi, poiché la **percezione del calore** e l'**aumento delle temperature** ricordano le sensazioni **tipiche degli stati di ansia e panico**. Questo fenomeno può quindi rievocare una serie di sintomi caratteristici dei disturbi d'ansia. Spesso le persone ansiose sono già consapevoli che l'arrivo del caldo può peggiorare la loro condizione, il che può fungere da ulteriore stimolo al loro peggioramento.

La **vita sociale** può aggiungere ulteriore pressione alle persone con ansia, soprattutto considerando il peggioramento delle sensazioni fisiche durante le alte temperature. Il timore di svenire o di avere **attacchi di panico** spinge spesso le persone a sentirsi a disagio in situazioni sociali, con conseguente loro evitamento.

Trovarsi in luoghi affollati, dove il calore è più intenso, come mezzi o locali pubblici, può aumentare lo stato di allerta e esacerbare comportamenti agorafobici. Il panico è spesso scatenato dalla percezione di non avere un'uscita disponibile, come nelle code in autostrada o in luoghi affollati, dove la sensazione di essere intrappolati può intensificare gli attacchi di panico.

Gli **attacchi di panico** sono caratterizzati da falsi allarmi che inducono le persone a percepire un pericolo imminente e cercare disperatamente una via di fuga, che però non trovano, peggiorando ancor di più la sensazione.

### COME BISOGNA COMPORTARSI IN CASO DI ANSIA IN ESTATE?

Quando ci si trova di fronte a situazioni che possono configurare un disturbo d'ansia o di panico, è fondamentale rivolgersi a specialisti qualificati. La **terapia cognitivo-comportamentale** è riconosciuta come il trattamento più efficace in questi casi. Durante la psicoterapia, le persone imparano a reinterpretare in modo più realistico le sensazioni fisiche che possono essere interpretate in modo catastrofico. Inoltre, le **tecniche di rilassamento e di respirazione** possono essere estremamente utili nel fornire un maggiore controllo sulle sensazioni fisiche.

Per quanto riguarda il supporto delle persone vicine a chi soffre di ansia, è essenziale adottare un approccio empatico, mostrare vicinanza e fornire sostegno. È importante evitare giudizi rigidi e critiche sulle esperienze della persona. Frasi come "controllati", "cosa vuoi che sia" o "è tutto nella tua testa" non sono utili e possono far sentire la persona in difficoltà ancora più isolata.

(Salute, Humanitas)

## SCIENZA E SALUTE

# STANCHEZZA CRONICA: i SINTOMI e cosa fare

La **stanchezza cronica** è un disturbo comune, che comporta la sensazione di **spossatezza** generalizzata, **mancanza di energia e fatica** nello svolgere le normali attività quotidiane.

Al contrario dei momenti di stanchezza episodica, la stanchezza cronica comporta un **abbassamento significativo, duraturo e persistente**, dell'energia e della motivazione.

La stanchezza cronica può essere provocata da **disturbi fisici** ma anche **psicologici** e, se non si individua la causa può compromettere la qualità della vita e creare difficoltà sul piano lavorativo, interpersonale ed emotivo.

Ne parliamo con il dottor **Giovanni Covini**, del Centro Diagnostico Humanitas Lab presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

## SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA: QUALI SONO I SINTOMI

La stanchezza cronica è considerata una vera e propria **sindrome**, che interessa in particolar modo la **popolazione femminile tra i 40 e i 50 anni** e si associa a una molteplicità di **concause**, tra cui abbassamento delle difese immunitarie, infezioni virali e, nel sesso femminile, disfunzioni ormonali provocate da premenopausa e menopausa.

I principali sintomi che possono far sospettare una **stanchezza cronica** sono:

- *spossatezza generalizzata*
- *sensazione di fatica*
- *mal di testa*
- *disturbi della memoria*
- *dolore ai muscoli*
- *ingrossamento e indolenzimento dei linfonodi.*

## LE PATOLOGIE ASSOCIATE ALLA STANCHEZZA CRONICA

In altri casi, invece, la stanchezza cronica è un sintomo correlato a patologie specifiche e può rappresentare un campanello d'allarme per effettuare indagini più approfondite.

La stanchezza cronica, infatti, da un punto di vista psicologico può essere sintomo di **stati depressivi**, ma anche associarsi da un punto di vista fisico a **patologie specifiche**.

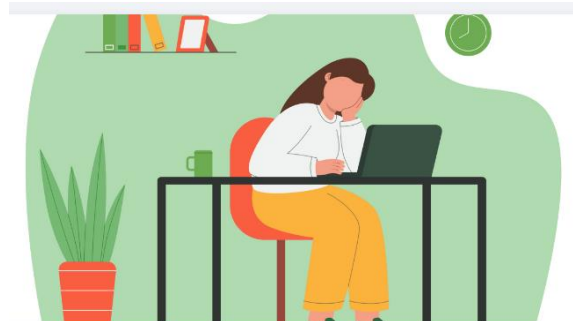
In quest'ultimo caso è opportuno fare riferimento al proprio **medico di medicina generale** che potrebbe indicare la necessità di effettuare degli **esami del sangue** o indirizzare a una **visita specialistica**.

Le principali **patologie** di cui la stanchezza cronica può essere una spia sono:

- *alcune tipologie di tumori*
- *anemia; diabete mellito*
- *ipotiroidismo*
- *cardiopatie.*

In presenza dei sintomi citati, è bene rivolgersi al medico e sottoporsi a esami del sangue e strumentali per valutare le condizioni di salute generale.

(Salute, Humanitas)



# 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
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Luglio
Napoli Piscinola	FT/PT	339 166 0249	15 Luglio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
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
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

# CAPRIPHARMA 2024

*4-6 Ottobre la quarta edizione di CapriPharma 2024*

**SAVE THE DATE**

**2024  
CAPRI  
PHARMA®  
QUARTA EDIZIONE**

**Capri, 4-6 ottobre 2024**

**GRAND HOTEL QUISISANA**

# 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**

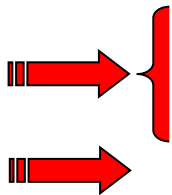
**DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**



### 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><b>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</b></p> <p>FIRMA <b>SANTAGADA VINCENZO</b> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <b>09571771212</b></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	