



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Perché si dice “perdere il Filo”?
- ❖ Dolore al collo: quando è causato dalla postura?
- ❖ **GAMBE GONFIE** in gravidanza: cause e rimedi.



Prevenzione e Salute

- ❖ Power nap: quanto dovrebbe durare il **PISOLINO** per fare bene all'Organismo ?
- ❖ Qual è la Causa dell'herpes sulle **LABBRA**?



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

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

'E figlie se vasano 'nzuonno

Perché si dice "PERDERE IL FILO"?

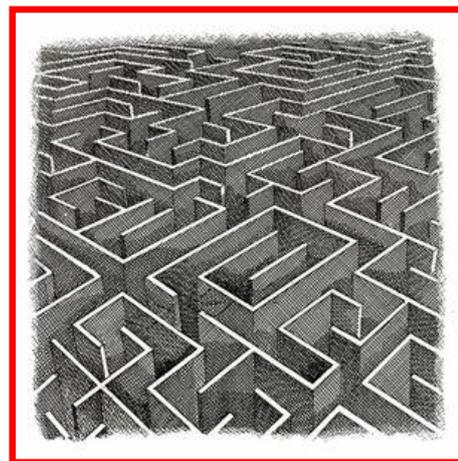
L'espressione allude al distrarsi o al disorientarsi, da cui l'interruzione della consequenzialità di un pensiero e dunque, se si sta parlando, di un discorso. Ma il filo perduto, in origine, era molto più materiale.

(fig: Arianna, figlia di Minosse, diede a Teseo un filo per orientarsi nel labirinto creato da Dedalo)

Molti storici della lingua concordano: l'allusione è alla mitologia greca e cioè al celebre filo di Arianna, quello che permise a Teseo di orientarsi nel labirinto del Minotauro, a Creta, e di uccidere il mostro.

Per colpa di un tappeto: Tuttavia il modo di dire relativamente recente, documentato a partire da fine Settecento, potrebbe avere anche un'origine diversa, legata alla tessitura. *Nella confezione dei tappeti, organizzata secondo una precisa trama di fili manipolati con le dita, perdere quello giusto significava dover ricominciare da capo...* E che la lavorazione dei tappeti avesse valore lo mostra un altro modo di dire:

- ❖ “*chi è sotto annoda i fili*”, nel ricordo di chi tesseva tappeti stando sotto il telaio, lavoro faticosissimo, metafora del subire angherie e soprusi.



SCIENZA E SALUTE

DOLORE al COLLO: quando è causato dalla postura?

Siamo soliti concentrarci sul trattamento delle parti del corpo che manifestano dolore, ma in alcuni casi le cause possono risiedere altrove.

Un esempio è il **dolore cervicale**, che talvolta, anche quando severo, può essere causato da alterazioni posturali dell'intera **colonna vertebrale**.

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa Maria Petruzzi, ortopedico vertebrale specializzato nelle Scoliosi e nelle Deformità vertebrali di adolescenti e adulti di Humanitas Mater Domini.

LA FORMA DELLA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale presenta una conformazione fisiologica che appare dritta frontalmente e presenta curve a forma di S lateralmente, note come profilo sagittale. Le curve con convessità anteriore sono chiamate "**lordosi**", mentre quelle con convessità posteriore sono definite "**cifosi**".

Queste curve lavorano insieme per garantire un adeguato carico sulle strutture vertebrali, come vertebre, dischi intervertebrali, legamenti e nervi.

Alterazioni di queste curve fisiologiche possono portare a condizioni come l'**ipercifosi** o l'**iperlordosi**, ma anche una **ipocifosi** o **ipolordosi**, che alterano il carico sulle strutture vertebrali, causando dolore e contribuendo alla precoce degenerazione della colonna vertebrale.

Una **postura scorretta**, derivante da cattive abitudini quotidiane, movimenti eseguiti in modo non corretto o dolori cronici non trattati, possono alterare le curve fisiologiche della colonna vertebrale. Tuttavia, come reagisce il collo in queste situazioni?

Il **collo** e la colonna vertebrale cervicale tendono ad adattarsi alla condizione, anche se non corretta, generando spesso quella che viene chiamata "**verticalizzazione della lordosi cervicale**".

Questo comporta la perdita della curva di lordosi fisiologica o, in casi più gravi, può portare all'inversione della lordosi cervicale, creando una cifosi in una sede dove dovremmo avere la curva opposta.

È importante sottolineare quindi che il trattamento del dolore cervicale non può limitarsi alla sola "**cervicale**", poiché il dolore tenderà a ripresentarsi finché la causa sottostante non sarà affrontata e risolta.

DOLORE AL COLLO: COSA FARE?

In caso di frequenti dolori al collo, rigidità e posizione protratta in avanti rispetto al resto del corpo, è consigliabile consultare un ortopedico specializzato nel trattamento della colonna vertebrale e delle sue alterazioni posturali. Lo specialista, per una diagnosi accurata, potrebbe richiedere una **radiografia dell'intera colonna vertebrale** in posizione eretta per valutare la sua posizione nello spazio e studiare il comportamento dei vari segmenti della colonna vertebrale.

Se necessario, potrebbe essere prescritta anche una **risonanza magnetica completa della colonna vertebrale** per valutare i sovraccarichi sulle strutture vertebrali ed, eventualmente, una **tomografia computerizzata** (TAC) in caso di dubbi sulle strutture ossee.

Qualora si manifestino sintomi neurologici come **formicolio** o **perdita di forza in un arto**, potrebbero essere richieste anche indagini neurologiche come l'**elettromiografia** (EMG) e i **potenziali evocati sensitivi e motori** (PESS e PEM).

Una volta ottenuta una diagnosi esatta, lo specialista sarà in grado di prescrivere il trattamento più appropriato per correggere le alterazioni posturali responsabili del dolore.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA 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.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Power nap: quanto dovrebbe durare il PISOLINO per fare bene all'Organismo ?

Né troppo lungo né troppo corto: 20 minuti bastano. Ecco nel dettaglio tutti i vantaggi e gli svantaggi del pisolino, a seconda della sua durata.

Fare il pisolino, soprattutto dopo mangiato, è un istinto primordiale: infatti tra le 13 e le 14 la temperatura corporea si abbassa leggermente, diminuendo la nostra vigilanza per invitarci al sonno.

Però, perché il **power nap** ("sonnellino potenziante") sia veramente tale, bisogna rispettare delle regole: innanzitutto **coricarsi entro le 15** per non condizionare il riposo notturno e poi il **sonno deve essere breve**, oltre la soglia dei 20 minuti dall'addormentamento, i benefici vengono superati dagli svantaggi.

Vediamo nello specifico cosa succede al nostro corpo (e soprattutto alla nostra mente) durante il sonnellino pomeridiano, a seconda della sua durata.



PISOLINO CORTO: DAI 10 AI 20 MINUTI

Questa è la durata ideale del pisolino per una "**ricarica veloce**": il sonno resta nelle fasi superficiali rendendo facile il risveglio.

Dormire soltanto per cinque minuti non migliora quasi le prestazioni cognitive (memoria, concentrazione, vigilanza), mentre farlo per 10 minuti innalza parecchio i risultati delle prestazioni da subito dopo il risveglio fino a 2 ore e mezza dopo.

Potrebbe essere **controproducente**: se sgari col *power nap* e superi la mezz'ora di sonno il rischio è quello di risvegliarti intontito. Poi, ci possono volere anche altri 30 minuti prima di avere la mente lucida come prima di coricarsi.

UNO STACCO DI 60 MINUTI

Se hai bisogno veramente di staccare, un'ora di siesta ti permetterà di entrare nel sonno profondo. In realtà una lunga siesta non è pericolosa di per sé, a parte ritrovarsi intontiti e magari non dormire molto la notte.

Un'ora è la durata migliore del sonno per aumentare la memoria, ma il risveglio sarà veramente lento.

UN CICLO INTERO DI SONNO 90 MINUTI

Se te la puoi permettere, una pausa così lunga **non arreca danni**:

✓ questa è la durata di un **intero ciclo di sonno**, fase REM compresa.

Dà benefici alla memoria procedurale. E il vantaggio è che non sarà difficile svegliarsi.

SONNO ARRETRATO CI VOGLIONO 120 MINUTI

Meglio due sonnellini frammentati. Per quanto riguarda i **neogenitori**, che – potendo – nel pomeriggio provano a recuperare il deficit di sonno notturno dovuto al pianto dei neonati, uno studio pubblicato su *Scientific Reports* ha rivelato la strategia di riposo ideale:

1. due sessioni di pisolino – **una di 90 minuti**, ovvero un intero ciclo di sonno,
2. **seguita da una di 30 minuti** – sono la scelta ottimale rispetto a un unico sonnellino di 120 minuti.

(Salute, Focus)

PREVENZIONE E SALUTE

Qual è la Causa dell'herpes sulle LABBRA?

Un virus «silente» risvegliato da stress, sole e stanchezza

La capacità di venire alla luce nei momenti meno opportuni: *all'inizio delle vacanze, alla vigilia di un incontro importante, quando siamo giù di corda per un'influenza.*

«L'Herpes labiale, la fastidiosa eruzione, conosciuta anche come "febbre delle labbra", è provocata dal virus Herpes simplex, che alberga silente nell'organismo e ha la tendenza a risvegliarsi in occasione di alcune circostanze» spiega il Marcello Monti, responsabile dell'Unità operativa di dermatologia dell'Istituto Clinico Humanitas di Milano.



Come si viene in contatto con il virus? «Il primo "incontro" con il virus avviene in genere nell'infanzia, quando per esempio si viene sbaciucchiati da qualcuno che ha un Herpes in atto o che sta per venire. L'infezione questa prima volta non sempre si manifesta in modo chiaro, per cui è facile non accorgersi di nulla. A volte, invece, compare una stomatite. Guarita l'infezione, il virus non viene però eliminato del tutto, ma riesce a insediarsi nei gangli nervosi periferici della zona dove è penetrato inizialmente e lì rimane inattivo, latente, finché non si pongono le condizioni per un suo risveglio.

I **fattori scatenanti** vanno dallo *stress psico-fisico* all'*esposizione eccessiva i raggi ultravioletti* - ragione per la quale è comune con l'arrivo della bella stagione, da un'*alimentazione scorretta* a uno *sforzo eccessivo*. Nelle persone immunodepresse gli herpes possono essere più frequenti e gravi. Tra i soggetti a rischio non c'è solo chi è positivo per il virus dell'AIDS, ma anche chi è in cura con cortisonici o chemioterapici».

Come si riconosce?: «L'Herpes labiale si presenta con *tipiche vescichette o bollicine*, in genere sulle labbra o in loro prossimità. Talvolta le bollicine possono fare la loro comparsa in altre parti del viso e, raramente, colpire gli occhi, dove provocano la cheratite erpetica. Sulla pelle l'eruzione è preceduta da una sensazione di formicolio e bruciore che chi ha già avuto l'Herpes, di solito, riconosce in modo chiaro. Le bollicine tendono a rompersi e a seccarsi nell'arco di pochi giorni, lasciando poi crosticine che, infine, cadono senza lasciare tracce. Questo *ciclo dura in media una settimana se non si interviene in alcun modo*».

Si può attaccare l'herpes ad altre persone?: «Il lasso di tempo in cui si può trasmettere il virus ad altre persone è brevissimo, perché una volta comparse le bollicine, il virus torna subito nei gangli nervosi. Il contagio può avvenire solo attraverso il contatto diretto con il siero contenuto nelle bollicine e solo per i soggetti che non hanno ancora avuto contatto con il virus, come appunto i bambini. *Se si ha un Herpes labiale in atto si sconsiglia però di andare a trovare malati gravi o frequentare nursery*».

Che cosa si può fare? «Per accelerare la guarigione si può ricorrere ad *antivirali in crema*, che però funzionano solo se applicati alle prime avvisaglie perché poi il virus si ritira. Per favorire il riassorbimento delle vescicole, far cessare il prurito e favorire la guarigione si può applicare gel astringente a base di **cloruro d'alluminio**. Per evitare di contagiare altri e di peggiorare la situazione è utile non grattarsi, evitare baci ed effusioni, non condividere stoviglie e asciugamani, non esporsi al sole e non applicare sulle lesioni rimedi "fai da te" non convalidati». (*Salute Corriere*)

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



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

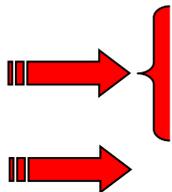
DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



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> | |