



## AVVISO

### Ordine

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

### Notizie in Rilievo

### Scienza e Salute

- ❖ Per quali motivi si gonfiano le caviglie?
- ❖ Se si dimagrisce troppo in fretta il ciclo mestruale può sparire
- ❖ PAURA DI VIAGGIARE: perché nasce e come si combatte



### Prevenzione e Salute

- ❖ Qual è il frutto che contiene più acqua?
- ❖ Cosa fare per le punture d'insetti?



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

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

*Proverbio di oggi.....*

**'E figlie se vasano 'nzuonno**

## QUAL È IL FRUTTO CHE CONTIENE PIÙ ACQUA?

*Il cocomero o anguria, che è costituito per il 95% da acqua. Seguono pesca e melone che ne contengono circa il 90%, l'arancia l'87%, la mela l'85%, l'uva l'80%.*

**Mangiare 550 grammi di cocomero significa quindi introdurre nel corpo più di mezzo litro d'acqua;**

se per mangiarlo invece della forchetta e del coltello si usano le mani si mette in pratica il famoso detto popolare che recita:



"Con il cocomero si mangia, si beve e ci si lava la faccia". Ecco perché il cocomero in molti Paesi è noto come "melone d'acqua" (*watermelon* in inglese, *Wassermelone* in tedesco, *melon d'eau* in francese).

**Pochi zuccheri.** Il sapore dolce del frutto non è dovuto alla presenza di un'elevata quantità di zuccheri, bensì a particolari sostanze aromatiche. L'apporto di zuccheri è infatti contenuto: in 100 grammi di frutto ve ne sono tra 3,7 e 6,4 grammi. Da un punto di vista nutrizionale, il cocomero apporta soltanto **15 calorie ogni 100 grammi.** (Focus)

**SCIENZA E SALUTE****PER QUALI MOTIVI SI GONFIANO LE CAVIGLIE?**

*In genere, l'«edema» deriva in prima battuta dalla difficoltà dei vasi capillari a far rifluire il sangue verso l'alto*

**Con il caldo non è difficile trovarsi alla sera con piedi e caviglie leggermente gonfi, soprattutto se si è stati a lungo in posizione eretta.**

Ma se questo inconveniente non si risolve con semplici accorgimenti (per esempio sdraiandosi con i piedi in alto o con qualche esercizio) allora è meglio sottoporlo all'attenzione del medico.

«Il gonfiore (o edema) è dovuto all'accumulo di liquido nello spazio interstiziale tra le cellule - spiega Raffaele Landolfi, prof. di Medicina interna all'Università Cattolica di Roma -.

In genere, il problema deriva in prima battuta da una difficoltà dei vasi capillari a far rifluire il sangue verso l'alto, il che provoca, per forza di gravità, un accumulo di liquidi a livello delle caviglie e, spesso, anche dei piedi.

**LE CAUSE POSSONO ESSERE DIVERSE.**

- *Ci può essere un difetto della circolazione venosa a livello delle gambe, o varici vere e proprie.*
- *Il gonfiore può essere anche spia di una trombosi venosa profonda, tipica complicanza delle vene varicose.*
- *Talvolta, il gonfiore è causato da un trauma, una distorsione, oppure è il segnale di una malattia reumatica, in genere un'artrite, di rado un'artrosi.*
- *Cause più serie di edema alle caviglie sono scompenso cardiaco, malattie renali o del fegato.*
- *Infine, non mancano i casi in cui il gonfiore è l'effetto collaterale di alcuni farmaci antipertensivi, per esempio i calcio-antagonisti».*

**COME SI CAPISCE QUAL È LA CAUSA?**

«Se il gonfiore è modesto e si verifica a fine giornata, magari dopo essere stati a lungo in piedi, è probabile che la causa sia da attribuire a difetti della circolazione venosa.

Se l'edema compare in una persona anziana ed è accompagnato da affanno potrebbe trattarsi di scompenso cardiaco. In questi casi il paziente può notare un aumento di peso repentino, anche di tre o quattro chili in pochi giorni, che non va mai sottovalutato.

Il gonfiore alle caviglie associato a edema delle palpebre può invece essere spia di un problema renale, come la sindrome nefrosica.

Se è, invece, in atto una trombosi venosa profonda, l'edema, tipicamente a una sola caviglia, è in genere accompagnato da dolore, cambiamento di colore delle cute e senso di peso. Per confermare eventuali sospetti sono utili ecocolordoppler venoso, ecocardiogramma, test di funzionalità renale o epatica».

**QUALI SONO I RIMEDI?**

«Se l'edema è lieve e passeggero, in genere non c'è da preoccuparsi. Un controllo medico è invece sempre opportuno se il gonfiore alle caviglie perdura nel tempo. Il trattamento dipende dalla causa.

Se all'origine del disturbo c'è un problema di circolazione venosa si può vedere se le cose migliorano con esercizio fisico, calze elastiche e tenendo i piedi un po' sollevati a fine giornata.

La trombosi venosa si contrasta con una terapia con anticoagulanti. In caso di scompenso cardiaco bisogna calibrare bene la terapia e in caso di problemi renali o epatici bisogna affrontare la patologia di base».

*(Salute, Corriere)*



**SCIENZA E SALUTE**

## SE SI DIMAGRISCE TROPPO IN FRETTA IL CICLO MESTRUALE PUÒ SPARIRE

*La ginecologa spiega le possibili conseguenze di una dieta sul ciclo mestruale. Risposte anche per chi soffre di ovaio policistico*

### **AMENORREA CAUSATA DALLA DIETA**

**Domanda.** Sono in amenorrea da tre mesi. L'unica possibile causa del problema sarebbe un dimagrimento di circa quattro chili avvenuto nel corso dell'estate (con l'ausilio di un nutrizionista). Quali esami dovrei eseguire per verificare il mio stato di salute? E soprattutto in che giorni del mese?

**Risposta.** In una donna predisposta, purtroppo, anche soltanto la perdita di quattro chili di peso, in particolare se in partenza non era presente un forte sovrappeso, può interferire con il corretto funzionamento dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaie. Il nutrizionista si sarà certamente preoccupato di bilanciare la dieta, ma le ricordo di evitare gli eccessi iperproteici e di mantenere il giusto rapporto tra grassi, zuccheri e proteine, soprattutto se svolge un'attività fisica regolare. In amenorrea, soprattutto se da probabile causa ipotalamica come nelle condizioni di stress cronico (restrizione alimentare, eccesso di attività fisica, eventi di vita, ecc) non è necessario fare gli esami ormonali in un momento particolare: meglio farli e basta. Proporrei di fare: Fsh, Lh, prolattina, estradiolo, Tsh, insulina, cortisolo e una routine del sangue a discrezione del curante per verificare le scorte di ferro e i principali metabolismi.



### **MESTRUAZIONI OGNI SEI MESI: POTREBBE ESSERE OVAIO POLICISTICO**

**Domanda.** Le scrivo perché mia sorella di 18 anni ha un serio problema: il ciclo mestruale le viene ogni sei mesi, ha peli sotto il mento, forte diradamento dei capelli ed è sovrappeso. Ha fatto l'ecografia pelvica ed è risultato l'ovaio micropolicistico. Ha fatto le analisi ormonali e non risultano scompensi. I medici non hanno saputo dare nessuna cura e nemmeno dirci quale sia il problema. Vorrei che Lei mi dicesse quali altri controlli dovrebbe fare e quale potrebbe essere il suo problema.

**Risposta.** Se come sembra sua sorella presenta una sindrome dell'ovaio policistico è necessario approfondire il quadro ormonale sul versante della produzione degli ormoni maschili ovarici e surrenalici, nonché sul versante glico-metabolico valutando la sensibilità insulinica e l'assetto lipidico. Il sovrappeso va certamente contrastato con un regime dietetico adeguato e attività fisica regolare. Alla luce delle scarse informazioni non riesco a dirle di più se non che questa condizione mestruale può essere curata adeguatamente dallo specialista, meglio se endocrinologo ginecologo.

### **NODULO AL SENO E DIETA CRUDISTA**

**Domanda.** Vorrei sapere se un nodulo non palpabile solido al quadrante del seno destro di 7mm. si può risolvere senza chirurgia ma con digiuno e dieta crudista.

**Risposta.** Non sono a conoscenza francamente degli effetti del digiuno e della dieta crudista sulla fisiopatologia della mammella. È certo che un nodulo di 7 mm in genere non si opera se ha delle caratteristiche di benignità ma si sottopone a stretto follow-up a discrezione del senologo.

(Salute)

## PREVENZIONE E SALUTE

# COSA FARE PER LE PUNTURE D'INSETTI?

*Contro i pomfi «resistenti» ossido di zinco o creme lenitive. In rari casi la puntura può causare una reazione allergica grave*

Punture e morsi di insetti sono all'ordine del giorno in estate.

**«La maggior parte degli insetti, fatta eccezione per gli imenotteri (api, vespe e calabroni), ci pungono perché si nutrono di sangue e rilasciano allergeni che provocano una microreazione allergica oppure sostanze che creano infiammazione.**

Gli imenotteri pungono per difesa e anch'essi rilasciano sostanze allergizzanti, tanto che alcune persone possono addirittura sviluppare una reazione allergica grave e arrivare allo shock anafilattico».



**CHE COSA SUCCEDA DOPO LA PUNTURA?:** «In genere si forma di un pomfo arrossato e infiammato. Comuni sono il prurito, soprattutto nel caso di **zanzare**, e il dolore, associato in particolare alla puntura di imenotteri.

Quando si viene morsi da una **zecca**, invece, spesso non si sente nulla e il tutto passa inosservato. Ancora alcuni insetti, come per esempio le **cimici**, quando pungono iniettano una sostanza anestetica per cui sul momento non ci si accorge di nulla, solo dopo un po' si nota la formazione di uno o più pomfi pruriginosi.

Alcuni insetti, attraverso il morso o la puntura, possono trasmettere anche germi capaci di causare malattie importanti. È il caso, per esempio, della *malattia di Lyme* o della febbre bottonosa del Mediterraneo, trasmesse da alcune zecche o della malaria, dalla zanzara *Anopheles*, specie nelle aree tropicali di Africa, Asia e America centro-meridionale».

### **CHE COSA SI PUÒ FARE?:**

«Alcuni accorgimenti possono dare sollievo e sono utili per soggetti sensibili o più suscettibili, come i bambini, oltre che nei casi di punture multiple.

**Impacchi con acqua fredda o ghiaccio** possono aiutare a ridurre arrossamento, gonfiore e dolore, mentre quelli con **acqua calda decongestionano**.

Utili anche le **creme lenitive o all'ossido di zinco**, mentre è meglio evitare intrugli strani e la troppo aggressiva ammoniacca.

È sempre buona regola cercare di non grattare la lesione per non rischiare che si infetti. Nel caso in cui non ci si riesca a trattenere e si formino delle escoriazioni, meglio disinfettare la lesione ed eventualmente applicare una crema antibiotica.

Se il pomfo è esteso e prude molto si può prendere in considerazione l'applicazione di una **crema al cortisone**. Se si viene morsi da una zecca bisogna toglierla molto delicatamente, possibilmente con delle pinzette».

**QUANDO UNA PUNTURA PUÒ ESSERE RISCHIOSA?** «In rari casi la puntura di insetto può causare una reazione allergica grave e condurre allo shock anafilattico.

Se poco dopo la puntura compaiono difficoltà respiratorie e sintomi che interessano più apparati via via crescenti bisogna cercare subito soccorso medico». (*Salute, Corriere*)

## SCIENZA E SALUTE

## PAURA DI VIAGGIARE: perché nasce e come si combatte

*Con il termine agorafobia ora non si fa più solo riferimento al terrore degli spazi aperti*

Quando, con l'estate il desiderio di viaggiare si fa più intenso chi soffre di un disturbo da attacchi di panico comincia a tremare: le situazioni tipiche del viaggio, come allontanarsi da casa, stare in mezzo agli altri, fare code agli sportelli, andare al ristorante, sono tra le situazioni che più frequentemente scatenano il panico. Il timore di queste situazioni e il loro evitamento fanno parte della cosiddetta agorafobia. «L'agorafobia è la condizione più frequentemente associata al disturbo di panico».



**IL DISTURBO** - «Con il termine agorafobia oggi non si fa riferimento alla paura degli spazi aperti, ma a un disturbo caratterizzato dall'insorgere dell'ansia e del panico quando ci si trova in situazioni in cui si ha la sensazione di poter restare intrappolati. Sono situazioni che si presentano frequentemente durante gli spostamenti e i viaggi, per es. quando si guida in autostrada, si devono attraversare ponti, passare sotto dei tunnel, oppure salire su treni o aerei. L'idea stessa di dover affrontare queste situazioni genera una specie di "paura della paura", la cosiddetta ansia anticipatoria, che porta chi soffre di questo disturbo a evitare un insieme complesso ed eterogeneo di situazioni. E la rinuncia ai viaggi è certamente una delle conseguenze che finisce per ripercuotersi anche sulla vita di coppia o familiare». A soffrire di questo disturbo sono soprattutto le donne. La comparsa avviene di solito attorno ai 25 anni, mentre è difficile che si presentino nuovi casi dopo i 65 anni.

**SINTOMI** - Spesso chi soffre di questa patologia afferma che il primo attacco si è manifestato "a ciel sereno", senza precedenti problemi particolari di ansia. La paura che l'attacco si ripeta fa poi scattare il processo di evitamento che finisce per limitare molte attività. «Un attento esame psicologico consente di scoprire che l'evoluzione dei disturbi è invece alquanto diversa. Infatti, nella maggior parte dei casi è possibile rilevare già prima di quell'attacco di panico la presenza di sintomi ansiosi e di ipocondria, o comunque una sensazione di malessere in concomitanza di determinate situazioni, come fare la coda o frequentare luoghi affollati». I comportamenti di evitamento delle situazioni temute possono presentarsi attraverso il filtro di giustificazioni apparentemente razionali. Ad es., chi ha avuto un primo attacco di panico mentre guidava in autostrada, da quel momento dichiara di preferire la guida sulle strade normali per poter meglio osservare il panorama. Le giustificazioni rendono difficile anche per il terapeuta riuscire a cogliere gli specifici oggetti della fobia. «Questo accade anche perché il paziente agorafobico raramente riporta quelle che sono le situazioni fobiche che tende a evitare, tutta l'attenzione del paziente è rivolta agli aspetti somatici della sofferenza, come i "giramenti di testa", la mancanza di respiro, le palpitazioni».

**LE CAUSE** - Una sintomatologia dovuta all'attivazione del sistema nervoso autonomo simpatico, normalmente riservata a vere condizioni di pericolo. A causa di una predisposizione genetica, ma anche di esperienze personali stressanti acute o croniche, in chi soffre di attacchi di panico l'attivazione del sistema nervoso simpatico, mediata da adrenalina e noradrenalina, si mette in moto anche a fronte di situazioni oggettivamente non pericolose, come quelle che si verificano nel corso di un normale viaggio. «In queste persone esistono alterazioni specifiche, ad es. del *locus ceruleus*, un crocevia delle vie nervose che basano la loro trasmissione sulla noradrenalina oppure dell'amigdala. Dal *locus ceruleus* partono proiezioni nervose che vanno verso il cervelletto, e questo spiega l'insorgenza del tremore negli attacchi di panico. Altre vie nervose raggiungono aree che tengono sotto controllo la pressione arteriosa o la frequenza cardiaca ed è per ciò che durante gli attacchi si sperimenta la tachicardia. Va comunque chiarito che queste specifiche alterazioni nervose possono essere reversibili con il trattamento farmacologico o psicoterapico». (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
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Luglio
Pozzuoli	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	24 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	24 Luglio
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

# 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**

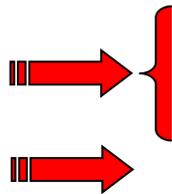


### COME DEVOLVERE:

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