



Proverbio di oggi.....

'A lira fa 'o ricco, a crianza fa o signore

GAMBE GONFIE: LE CAUSE E I RIMEDI

Indolenzimento, gonfiore, formicolio e crampi notturni alle gambe, uniti alla sensazione di gambe pesanti e stanche, possono segnalare un disturbo circolatorio.

Quali sono le cause alla base di questi sintomi e quali i rimedi più immediati?

GAMBE GONFIE, QUALI SONO LE CAUSE VASCOLARI?

Il **gonfiore delle gambe**, spesso concentrato intorno alle caviglie, soprattutto se associato a presenza di vene prominenti e bluastre, può indicare la presenza di un disturbo circolatorio.

Se non gestito adeguatamente, questo problema può diventare cronico o peggiorare con il passare degli anni, soprattutto durante un'eventuale gravidanza o con la menopausa, determinando conseguenze e complicanze che possono influire negativamente sulla qualità di vita.

Quando la **circolazione degli arti inferiori** è fisiologica, il sangue risale verso il cuore e i polmoni per ossigenarsi, tornando poi in circolo come sangue arterioso che distribuisce ossigeno e nutrienti a organi e tessuti. Tuttavia, fattori come:

- *Familiarità; obesità e sovrappeso; gravidanza; terapie farmacologiche*
- *stile di vita sedentario; attività lavorativa che prevede molte ore in piedi ed al caldo*

possono alterare questo processo di ritorno venoso, provocando la cosiddetta stasi flebo-linfatica, ovvero il ristagno di sangue e liquidi nelle gambe. Spesso, l'**insufficienza venosa**, ovvero l'incapacità del sangue di tornare efficacemente al cuore, si accompagna a un'alterazione del sistema linfatico, con conseguente accumulo di liquidi agli arti inferiori. Questo causa gonfiore a gambe e caviglie, dolore alle gambe, crampi notturni, formicolii e dolore al polpaccio.

QUALI SONO I RIMEDI IN CASO DI GAMBE GONFIE? Per stimolare il circolo venoso e alleviare la sensazione di pesantezza e disagio dovuta a **gambe e caviglie gonfie**, talvolta è sufficiente una piacevole passeggiata, evitando gli orari più caldi della giornata. Oltre all'attività fisica, l'uso di **calze elastiche (elastocompressive)** è altamente raccomandato; queste comprimono le vene dall'esterno, riducendo così il ristagno di sangue ed incrementando il drenaggio dei fluidi. È inoltre importante adottare stili di vita sani, inclusa una dieta ricca di frutta, verdura, vitamine e sali minerali, utili per mantenere una buona diuresi ed un peso equilibrato. Per qualsiasi dubbio è utile una valutazione con *ecocolordoppler*, che associato alla visita angiologica consentirà di ricevere le più corrette indicazioni terapeutiche. (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

BLEFAROPLASTICA: COS'È E COME FUNZIONA

Con l'avanzare dell'età, la zona delle palpebre può mostrare segni di appesantimento dovuti a tessuti cadenti e in eccesso. Per risolvere questo problema, prevalentemente estetico, è possibile sottoporsi a un intervento di blefaroplastica.

Ne parliamo con il dottor [Valeriano Vinci](#), Chirurgo plastico presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e presso i centri medici Humanitas Medical Care.

CHE COS'È LA BLEFAROPLASTICA?

La chirurgia estetica delle palpebre, nota come blefaroplastica, consente di **correggere l'eccesso di cute palpebrale**, sia superiore che inferiore, causato dall'**invecchiamento**.

La blefaroplastica permette di **ringiovanire** l'area delle palpebre eliminando l'eccesso di pelle e correggendo le borse adipose che si formano intorno agli occhi, determinando uno sguardo più spento e invecchiato. Contestualmente è possibile anche **attenuare le occhiaie** e la **profondità dei solchi lacrimali**. Esistono diverse tecniche chirurgiche, tutte mirate a restituire freschezza allo sguardo con risultati naturali e duraturi.

La blefaroplastica permette di correggere alcuni difetti delle palpebre inferiori o superiori, che possono dare l'impressione di avere un occhio "stanco", come ad esempio:

- **borse sotto gli occhi; palpebre cadenti**
- **eccesso cutaneo sopra gli occhi; occhiaie; zampe di gallina.**

BLEFAROPLASTICA: COME FUNZIONA L'INTERVENTO?

Esistono principalmente due tipologie di blefaroplastica:

- la **blefaroplastica superiore** e la **blefaroplastica inferiore**.

La **blefaroplastica superiore** permette di rimuovere l'eccesso di cute e le eventuali borse a livello delle palpebre superiori. Questo intervento si esegue in anestesia locale e, se necessario, con una leggera sedazione. La procedura dura circa 30 minuti e le cicatrici risultano pressoché impercettibili, poiché nascoste nella piega palpebrale. I punti di sutura sottilissimi vengono rimossi dopo 5-7 giorni e si può subito tornare ad una vita normale.

La **blefaroplastica inferiore** consente di eliminare l'eccesso di pelle, sollevare quella residua e rimuovere le borse adipose, migliorando talvolta anche l'aspetto delle occhiaie e di parte del volto (terzo medio) che appare "liftato" e più liscio. Anche questo intervento può essere eseguito in anestesia locale con una possibile leggera sedazione. La procedura avviene tramite una piccola incisione lungo il margine palpebrale. Anche in questo caso la ripresa, salvo un po' di gonfiore e qualche livido, sarà rapida.

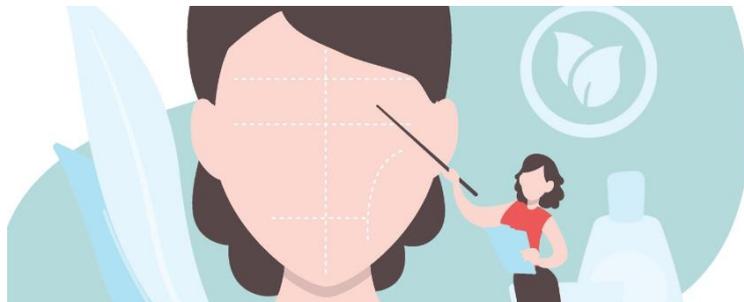
A seconda delle esigenze del paziente, si può intervenire solo sulle palpebre superiori, solo su quelle inferiori, oppure su entrambe. La blefaroplastica può essere eseguita come **procedura singola** o **in combinazione** con altri interventi estetici, come il lifting, il minilifting, la rinoplastica e il lipofilling.

La durata dell'effetto di una blefaroplastica varia in base alle caratteristiche della pelle della persona. In generale, i risultati possono perdurare per diversi anni, arrivando **fino a dieci anni**.

Il recupero dalla blefaroplastica superiore è quasi immediato: i punti di sutura vengono rimossi dopo 5-7 giorni dall'intervento.

Le piccole ecchimosi e i lividi che possono comparire si risolvono in pochi giorni e possono essere facilmente nascosti con il trucco o un paio di occhiali da sole.

Il recupero dalla blefaroplastica inferiore richiede un po' più di tempo, con circa 10-14 giorni necessari per la risoluzione del gonfiore e dei lividi. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**EMORROIDI: i SINTOMI e i RIMEDI**

Dolore e bruciore, ma anche sanguinamento, fino ad arrivare al prolasso: i sintomi delle emorroidi sono diversi, così come i rimedi, che variano a seconda delle situazioni.

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

CHE COSA SONO LE EMORROIDI?

Le **emorroidi** sono costituite da una fitta rete di vasi sanguigni sormontati da mucosa del retto distale e del canale anale; sono **cuscinetti**, responsabili in parte della continenza anale e della discriminazione del contenuto rettale. Esistono il **plesso emorroidario interno**, localizzato nel canale anale, e il **plesso emorroidario esterno**, che si trova a livello del margine anale. Quasi sempre sono le emorroidi del plesso emorroidario interno a dare disturbi.



In presenza di patologia emorroidaria, infatti, si verifica una congestione venosa dei gavoccioli emorroidari e il prolasso della mucosa ano-rettale sovrastante, con lo sviluppo di una sintomatologia che può risultare particolarmente fastidiosa per la persona.

Questa patologia non ha una vera e propria causa scatenante, ma vi sono alcuni **fattori di rischio** che possono predisporre il suo sviluppo. Tra questi:

- *gravidanza*
- *passare molto tempo in piedi*
- *sforzi evacuatori eccessivi, spesso causati da stipsi cronica*
- *stile di vita particolarmente sedentario.*

EMORROIDI: QUALI SONO I SINTOMI

Normalmente in assenza di un disturbo la presenza delle emorroidi non viene avvertita, In alcuni casi le emorroidi possono manifestarsi con **sintomi** quali:

- **dolore anale**
- **bruciore anale**
- **perdita di gocce di sangue dopo la defecazione**
- **prolasso**, ovvero la fuoriuscita delle emorroidi, con conseguente dolorosa e fastidiosa sensazione di prurito, umidità e ingombro.

In genere, la patologia emorroidaria viene classificata in base all'entità del prolasso:

1. **Primo grado**, con lieve aumento della congestione emorroidaria interna senza prolasso.
2. **Secondo grado**, con moderato aumento della congestione emorroidaria con prolasso esterno che tende a ridursi spontaneamente.
3. **Terzo grado**, importante congestione emorroidaria con prolasso esterno che può essere ridotto solo manualmente.
4. **Quarto grado**, con prolasso mucoemorroidario esterno non riducibile.

Nella maggior parte dei casi, la patologia emorroidaria non rappresenta un rischio per la salute, ma la sintomatologia che la accompagna può arrecare molto fastidio a chi la sviluppa.

Bisogna tuttavia escludere che alcuni dei disturbi correlati si associno alla presenza di un tumore del colon-retto o di altre patologie del colon, per cui in presenza di sintomi associati a questo disturbo, specialmente sanguinamento ano-rettale, è opportuno fare riferimento allo specialista che potrebbe prescrivere una colonscopia.

EMORROIDI: QUALI SONO I RIMEDI?

Il trattamento della patologia emorroidaria dipende dalla durata e dall'intensità del disagio.

Nella maggioranza dei casi, infatti, le emorroidi **tendono a guarire da sole** dopo un certo periodo.

Per il trattamento della malattia emorroidaria di **primo e secondo grado** in genere è sufficiente:

- *bere almeno due litri di acqua al giorno*
- *seguire una dieta varia e ricca di frutta e verdura*
- *svolgere attività fisica*
- *regolarizzare l'intestino*

Questi accorgimenti che sono utili anche per prevenire l'insorgenza di patologia emorroidaria.

In determinati casi, lo specialista può ritenere necessaria la prescrizione di **farmaci flebotonici** per rafforzare le pareti vascolari del plesso emorroidario o di trattamenti topici per ridurre i sintomi più fastidiosi.

Nel secondo stadio, se non vi è un miglioramento con il trattamento conservativo, possono essere adottate **tecniche non chirurgiche** quali la **legatura elastica** o le **iniezioni sclerosanti**, procedure eseguibili ambulatorialmente senza anestesia ma la cui efficacia è in genere parziale e transitoria.

Nella malattia emorroidaria di terzo grado sintomatica e con impatto negativo sulla qualità della vita può essere indicato un **intervento chirurgico**.

L'intervento di **emorroidectomia** prevede l'asportazione delle emorroidi congeste, legando i vasi alla loro base con fili di sutura riassorbibili.

L'alternativa all'intervento classico è l'**emorroidopessi** con dearterializzazione, che prevede la legatura del vaso alla base dell'emorroide e il riposizionamento dell'emorroide prolassata all'interno del canale anale con dei fili di sutura riassorbibili.

Quest'ultimo intervento è meno doloroso dell'emorroidectomia nel post-operatorio ma espone al rischio di recidiva del prolasso. Un'altra tecnica prevede l'**obliterazione**, cioè la chiusura dei rami arteriosi emorroidari, con il laser e con plissettatura del prolasso.

Per il quarto grado è più indicato l'intervento tradizionale di asportazione delle emorroidi o emorroidectomia.

Dopo l'asportazione dei gavoccioli emorroidari fissi all'esterno del canale anale, le ferite guariscono spontaneamente nel giro di qualche settimana.

Il dolore, per alcuni giorni dopo l'intervento, può essere più intenso, ma è ben controllabile con farmaci analgesici.

(Salute, Humanitas)

Alcuni rimedi naturali per **le emorroidi**:

Impacchi di bicarbonato, vaselina, ghiaccio			
Infusi di ippocastano, calendula, centella asiatica			
Omeopatia: Sepia, Nux vomica, Arnica			
Oli essenziali di menta, limone, cipresso			
Alimentazione: mirtilli, agrumi, semi di lino			

 BENESSERE360.COM

©

PREVENZIONE E SALUTE

BRUXISMO, COLPISCE OLTRE 15 MILIONI DI ITALIANI

La diffusione del disturbo è cresciuta in tutto il mondo

Sono oltre 15 milioni gli Italiani affetti da
BRUXISMO

Lo comunicano gli esperti dell'Accademia italiana di odontoiatria protesica (Aiop), evidenziando che negli ultimi anni l'incidenza della malattia è aumentata significativamente in tutto il mondo.

In Occidente, secondo le stime, il 12% delle persone soffrirebbe di bruxismo notturno, mentre circa il 30% della forma **diurna**.

Il **bruxismo** è un disturbo che coinvolge l'**apparato dentale e mandibolare** e colpisce persone di ogni età, compresi i bambini.

Può manifestarsi con il *serramento e il digrignamento dei denti*, ma può assumere anche la forma del "**serramento mandibolare**", che porta a mantenere i muscoli rigidi, in una posizione fissa, senza alcun contatto dentale.

Quest'ultima condizione, in particolare, è considerata dagli esperti uno dei fenomeni emergenti del nuovo millennio.

Fra le cause che favoriscono la diffusione di questo disturbo, spiegano esperti di Aiop, ci sono anche i ritmi di vita sempre più frenetici e alcuni comportamenti a rischio, come **fumo e consumo di alcolici**. Inoltre, può manifestarsi come effetto secondario di alcune droghe sintetiche.

Il disturbo può causare l'eccessiva e anomala usura dei denti e la presenza di **scheggiature** o incrinature della dentatura naturale e dei lavori odontoiatrici - come corone, intarsi, faccette e otturazioni.

Inoltre, spesso provoca difficoltà funzionali nei movimenti di apertura e chiusura della bocca, indolenzimento dei muscoli masticatori e delle **articolazioni temporo mandibolari**.

"Tra i principali segnali spia che possono far sospettare il *bruxismo* - spiega Fabio Carboncini, Presidente Aiop -, oltre a una dentatura danneggiata o consumata, vi sono il rumore notturno, presente nel 25% dei casi, la sensazione di tensione mandibolare al risveglio o di dolore localizzato alle arcate dentali e la ricorrenza di **cefalee muscolo-tensive**".

"Nel *bruxismo diurno* l'**approccio cognitivo - comportamentale** è probabilmente la migliore opzione terapeutica disponibile: consente infatti di ottenere maggiori benefici nel lungo termine, favorendo la consapevolezza individuale del fenomeno e facendo comprendere al paziente la necessità di controllare la muscolatura masticatoria, mantenendola in posizione di riposo, durante la giornata - prosegue l'esperto.

Occorre poi agire sugli **stili di vita** meno alcol, fumo e caffè, soprattutto la sera, ritmi più rilassati e una buona qualità del sonno sono tutti fattori che aiutano ad allentare la tensione sui muscoli masticatori e il loro sovraccarico.

In caso di bruxismo severo, è indicato l'uso delle placche intraorali in resina acrilica, i cosiddetti '*bite*', di norma utilizzati solo la notte, allo scopo di proteggere la dentatura, alleviare la pressione sulle articolazioni mandibolari e distendere le fibre muscolari contratte.

Assolutamente controindicate sono invece le placche '**fai da te**' che, comprate in farmacia, possono addirittura accentuare il fenomeno".

(Salute, Sole 24 Ore)



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
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	20 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	20 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	20 Gennaio
Napoli	FT/PT	334 703 5964	20 Gennaio
Torre Annunziata	FT/PT	347 402 6375	13 Gennaio
Marano	FT/PT	393 932 8902	13 Gennaio
Melito	FT/PT	360 664 819	13 Gennaio
Napoli	FT/PT	338 751 9257	8 Gennaio
Pompei	FT/PT	spallettapompei@gmail.com	8 Gennaio
Portici	FT/PT	333 704 7022	8 Gennaio
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	8 Gennaio
Napoli Arenella	FT/PT	351 093 4014	8 Gennaio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	338 637 2785	11 Dicembre
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Dicembre
Pollena Trocchia	FT/PT	339 192 1967	11 Dicembre
Giugliano	FT/PT	farmaciafuturagiugliano@gmail.com	11 Dicembre
Napoli	FT/PT	333 684 1113	11 Dicembre

Master in : PharmaForward - gli orizzonti della FARMACIA dei SERVIZI

Termine presentazione domande: 03 Febbraio 2025 ore 12.00

OBIETTIVI FORMATIVI

Il Master ha lo scopo di fornire ai farmacisti gli strumenti e le competenze necessarie ad affrontare il cambiamento che sta vivendo la realtà della farmacia territoriale.

In particolare, il Master intende formare i farmacisti in due aree specifiche,

1. la prima a carattere economico-gestionale per la governance dell'azienda farmacia
2. la seconda volta a fornire le competenze per affrontare e declinare le attività previste dalla cosiddetta "farmacia dei servizi" e tutti quei compiti clinici che ormai il mondo sanitario richiede.

Il Master in "PharmaForward" ha lo scopo, pertanto, di formare figure professionali qualificate ad operare nell'ambito delle nuove competenze professionali che si sono sviluppate in farmacia per quanto attiene sia la gestione aziendale che il ruolo professionale del farmacista;

queste ultime declinate sia in termini di avanzamento delle conoscenze di base (*nuove frontiere della farmacologia, forme farmaceutiche innovative, interazioni farmaci-alimenti*, etc), che nell'erogazione dei servizi di primo e secondo livello (es. telemedicina) previsti dal D.Lgs 153/2009.

Di seguito il link del bando

<https://www.unina.it/-/42054089-ma-far-pharma-forward-scheda>



• MASTER DI II LIVELLO

PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI

Posti disponibili: 35
Termine presentazione domande: 03/02/2025

Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:
prof. Ferdinando Fiorino
fefiorin@unina.it
081679825