



Proverbio di oggi.....

'E fesse songo sempe 'e primme a parlà

UN BACIO A SAN VALENTINO. E SE AVETE L'HERPES SULLA BOCCA?

Il virus, contratto una volta, non andrà più via dall'organismo e rimarrà silente sul nervo trigemino per rispuntare in situazioni di immunodepressione. Saliva e sangue i veicoli di trasmissione

San Valentino, tempo di effusioni. **Baci vietati, però, se nel partner è in fase di «risveglio» l'infezione da herpes simplex**, il virus responsabile dell'eruzione cutanea che si manifesta sulle labbra (raro il coinvolgimento di altre zone del viso). La **trasmissione** avviene infatti soprattutto **attraverso la saliva**, anche se tutte le occasioni di contatto interumano (*sangue, rapporti sessuali*) rappresentano dei momenti potenzialmente favorevoli alla trasmissione dell'agente virale.



**UN'INFEZIONE CHE
NON VA PIÙ VIA**

Il primo «appuntamento» con il virus - riguarda **3,7 miliardi di persone nel mondo con meno di cinquant'anni** - avviene quasi sempre durante l'infanzia e spesso è proprio il bacio a rappresentare l'occasione di contatto con il virus. A trasmetterlo un partner che è già stato colpito dall'agente, la cui

abitudine è quella di **rimanere silente sul nervo trigemino per poi tornare alla carica** - eludendo la vigilanza del sistema immunitario - nelle situazioni di immunodepressione, **stress, forti sbalzi di temperatura, attacchi febbrili e improvvisi sbalzi ormonali**. Una volta contratto, dunque, il virus non abbandona più l'organismo.

COME RICONOSCERE IL VIRUS? Chi ne soffre, lo sa. Non appena la cute attorno alle labbra inizia a «tirare» è segno che il virus dell'herpes è prossimo a riattivarsi. Nel giro di poche ore, infatti, attorno alla bocca compaiono delle **vescichette, accompagnate da una sensazione di formicolio**.

Senza intervento farmacologico (antivirali in crema, da applicare prima dell'eruzione cutanea), questo processo dura all'incirca **sette giorni e può ripetersi più volte in un anno**.

L'INFEZIONE AI GENITALI L'aspetto meno noto, invece, riguarda la **possibile infezione a livello genitale**, provocata da un virus della stessa famiglia (l'HSV 2). Di questa, **trasmissibile anche durante la fase di remissione dell'infezione**, secondo quanto emerge da un lavoro pubblicato su *Plos One* ne soffrirebbero 4,2 miliardi di persone nel mondo.

LA PRIMA CAUSA? Il **sex orale**, di recente emerso come problematica legata anche a un aumentato rischio di sviluppare **tumori del cavo orale**. **Rivolgersi al proprio ginecologo alla comparsa del bruciore**.

(La Stampa)

PREVENZIONE E SALUTE**MAL DI GOLA: QUALI RIMEDI?**

Il mal di gola (o faringite) è l'infiammazione della faringe, il tratto comune della via respiratoria e digerente posto dietro al naso e alla bocca, che si estende nel collo e che comunemente viene definito "gola".

I **mal di gola** non sono tutti uguali e possono differenziarsi sia nei sintomi sia nelle cause. Riconoscerne l'origine consente allo specialista di adeguare la terapia al disturbo, adottare **rimedi efficaci** per alleviare il mal di gola ed evitare di contagiare altre persone.



COSA PRENDERE PER IL MAL DI GOLA? Quali sono i rimedi più efficaci?

Approfondiamo l'argomento con il dr **M. Cerasuolo**, otorinolaringoiatra presso l'IRCCS Ist. Humanitas

MAL DI GOLA: LE CAUSE E I SINTOMI

Il mal di gola è comunemente causato da **virus** o **batteri**, anche se può essere difficile distinguerli.

I **sintomi** più comuni di un **mal di gola virale** sono:

- **naso chiuso;** *naso che cola;* **occhi rossi o brucianti;** *tosse.*

Se il **mal di gola** è **batterico**, come nel caso del **mal di gola causato da streptococco**, particolarmente comune nei bambini, i **sintomi** caratteristici sono:

- **forte dolore/bruciore alla gola;** **febbre (oltre i 38°C);** **ingrossamento dei linfonodi del collo.**

In genere, il mal di gola virale si risolve da solo nel giro di pochi giorni; tuttavia, se i sintomi persistono per più di 5-7 giorni o se la febbre supera i 38°C, è consigliabile consultare un medico.

I RIMEDI CONTRO IL MAL DI GOLA

Se il disturbo è causato da un virus, non è necessario alcun trattamento specifico. Tuttavia, se la **causa** è **batterica**, può essere necessario l'**antibiotico per il mal di gola**. La maggior parte degli adulti affetti da **mal di gola da streptococco** guarisce senza l'uso di antibiotici, ma se i sintomi persistono dopo alcuni giorni, è consigliabile consultare un medico.

È essenziale ottenere una prescrizione medica per gli antibiotici; l'**automedicazione con antibiotici** avanzati da un precedente trattamento **non è raccomandata**, poiché il medico può decidere che un diverso tipo di antibiotico o una combinazione di antibiotici sia più appropriata, in base alla storia medica e all'esame fisico del paziente. Questo perché gli antibiotici possono essere utilizzati per prevenire le complicazioni causate dallo streptococco, come la **polmonite**, ridurre i sintomi e impedire che l'infezione si diffonda a persone vulnerabili della comunità o della famiglia (anziani, bambini piccoli, persone immunocompromesse).

COSA PRENDERE PER IL MAL DI GOLA

Per alleviare il mal di gola si consiglia l'assunzione di farmaci come l'**ibuprofene** o l'**acetaminofene**.

L'assunzione di **farmaci antidolorifici da banco**, l'uso di pastiglie o spray medicati per il mal di gola possono contribuire ad alleviare il dolore alla gola. Inoltre, è importante mantenersi idratati bevendo almeno 1,5 litri di acqua al giorno e utilizzando un umidificatore per prevenire la secchezza. Soprattutto, **evitate di fumare** e di stare vicino a persone che lo fanno per evitare un peggioramento del dolore alla gola.

IL MAL DI GOLA È CONTAGIOSO? In caso di mal di gola da streptococco si **consiglia di attendere qualche giorno** dopo l'assunzione di un antibiotico e il miglioramento dei sintomi prima di tornare a scuola o al lavoro: in questo modo si riducono drasticamente le possibilità di trasmissione del **mal di gola batterico** ad altre persone, con possibili gravi ripercussioni. Se il mal di gola non è causato dallo streptococco, è possibile riprendere le attività abituali quando ci si sente meglio. Per prevenire la diffusione di virus e batteri che causano il mal di gola e l'influenza, è fondamentale coprirsi la bocca quando si tossisce e si starnutisce, lavarsi le mani dopo aver tossito e starnutito, prima di mangiare e preparare i pasti, e isolarsi se si vive con persone vulnerabili. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

FLEBITE: quali sono i sintomi e quando preoccuparsi

La flebite è un disturbo che si caratterizza da un'inflammatione delle pareti dei vasi sanguigni, in particolare delle vene, il cui esito è spesso un trombo che impedisce la corretta circolazione del sangue.

In genere, la flebite interessa gli **arti inferiori**, ma può colpire anche altre vene. Si distinguono la **flebite superficiale**, che colpisce le vene poste vicino alla superficie della pelle (**tromboflebite superficiale**), e la flebite profonda (**trombosi venosa profonda**), che si manifesta più in profondità.

Quali sono i sintomi della flebite e come si cura? Approfondiamo l'argomento con la prof.ssa **Mariagrazia Bordoni**, responsabile di **Chirurgia Venosa Complessa e degli Accessi** presso l'IRCCS Humanitas Rozzano.

FLEBITE, I SINTOMI Tra i sintomi della flebite indichiamo:

- **dolore**, che tende ad aumentare e irradiarsi lungo il decorso della vena
- segni di **tumefazione**
- arrossamento e gonfiore
- sensazione di **calore** e **bruciore**

I FATTORI DI RISCHIO DELLA FLEBITE I fattori di rischio principali per la flebite sono l'**immobilità** e la **sedentarietà**. Alcune condizioni poi possono predisporre all'insorgenza di flebiti superficiali, come la presenza di **vene varicose**, **vasi dilatati** e scarsa elasticità di parete.

Tra le ulteriori **cause** si trovano:

- situazioni di **sovrappeso**; gravidanza
- utilizzo della pillola contraccettiva o **terapia ormonale sostitutiva**
- problemi di **coagulazione**; trauma a una vena; assunzione di determinati farmaci

FLEBITE, QUANDO PREOCCUPARSI?

In presenza di **sintomi di flebite** (come **arrossamento**, **gonfiore** e **dolore**), è necessario consultare un medico, in modo da tenere monitorata la condizione ed evitare che evolva in quadri più gravi. Quando è interessato il sistema venoso profondo, gli eventuali **coaguli di sangue** che si possono formare possono migrare e finire nel polmone, determinando una embolia polmonare.

Se ai sintomi si accompagna un importante **gonfiore dell'arto inferiore (edema)**, magari con **febbre** o **difficoltà a respirare**, occorre recarsi al pronto soccorso in maniera tempestiva.

Gli esami per la diagnosi di flebite

La **diagnosi di flebite** avviene sulla base dell'anamnesi, dell'esame medico, dei sintomi, di **esami del sangue** e indagini strumentali, come ad esempio l'**ecodoppler venoso degli arti inferiori** che permette di valutare la circolazione venosa delle gambe.

Se necessari, eventualmente in condizioni particolari, e nei casi più complessi il medico può richiedere esami più specifici come la **TAC** o la **risonanza magnetica**.

COME SI CURA LA FLEBITE? La **terapia** della flebite prevede **anticoagulanti** con indicazione diversa nelle forme di flebite superficiale estesa e nei casi di **trombosi venosa profonda**. Sarà il **medico** a indicare il farmaco più adatto, il dosaggio e la via di somministrazione.

SI PUÒ PREVENIRE LA FLEBITE? La prima cosa da fare per evitare il rischio di flebite è contrastare la **sedentarietà**. Quando si è costretti a restare seduti a lungo, magari per lavoro, è importante alzarsi dalla sedia ogni tanto, facendo qualche movimento di flessione del piede e della gamba e camminare un po'. Una **costante attività fisica** aiuta a migliorare anche la circolazione venosa del sangue, con conseguente riduzione della probabilità di un'inflammatione dei vasi.

Anche il **controllo del peso corporeo** è un aiuto importante per la prevenzione. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**FIBRE: cosa sono e in quali alimenti si trovano**

Le fibre sono una componente importante della dieta e hanno un impatto significativo sulla salute.

Esistono due tipi principali di fibre: **solubili** e **insolubili**. Entrambi i tipi di fibre svolgono un ruolo importante nella salute digestiva, ma hanno proprietà e funzioni diverse.

Quante fibre assumere al giorno e in quali alimenti si trovano?

Ne parliamo con la dottoressa **Martina Gozza**, dietista dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

**CHE COSA SONO LE FIBRE?**

Le fibre rappresentano i **componenti principali della parete cellulare delle piante**. Per via della complessità della loro struttura chimica, le fibre alimentari non vengono decomposte dagli enzimi che si trovano nel tratto iniziale dell'intestino e pertanto è nel colon (tratto finale dell'intestino) che sono sottoposte a un processo di fermentazioni da parte degli enzimi della flora intestinale.

Esistono due tipi di fibre alimentari, solubili e insolubili, così distinte in base al metabolismo e alla digeribilità.

LE FIBRE SOLUBILI

Le **fibre solubili in acqua** (idrosolubili) controllano efficacemente l'assorbimento di zuccheri e grassi, con conseguente stabilizzazione dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue. I legumi e la frutta sono ottime fonti di queste fibre. Si possono trovare importanti quantità di **fibre solubili in alimenti** come:

- *fagioli; ceci; piselli; fave;*
- *lupini; avena; orzo; mele; agrumi.*

Le **fibre solubili**:

- aiutano a **digerire** meglio;
- riducono la capacità del corpo di **assorbire i lipidi**;
- aumentano il numero di **batteri intestinali** che riducono l'**infiammazione**;
- contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo e zucchero nel sangue;
- possono ridurre il rischio di **malattie cardiache**.

LE FIBRE INSOLUBILI

Le **fibre insolubili** influiscono sul funzionamento del tratto gastrointestinale, rallentando lo svuotamento gastrico, aiutando il cibo a muoversi nell'intestino e favorendo l'eliminazione delle feci. Queste fibre si trovano in gran parte nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi, e non sono solubili in acqua o nei liquidi corporei. Le **fibre insolubili** si trovano in **alimenti** come:

- noci; crusca di frumento; fagioli e fagiolini; farina integrale; cavolfiori; carote; frutti di bosco.

Le **fibre insolubili**:

- migliorano la **salute dell'intestino**; prevengono la **stitichezza**; aiutano il corpo a gestire meglio i rifiuti;
- riducono il rischio di malattie del colon-retto, come **emorroidi** e **diverticolite**.

FIBRE: A COSA SERVONO

Le fibre svolgono un ruolo fondamentale nella **regolazione del transito intestinale**; aiutano a muovere le feci attraverso il colon e **prevencono la stitichezza**.

La regolarità intestinale, poi, è essenziale per il corretto **funzionamento del colon**.

Tuttavia, è bene specificare che le fibre hanno una serie di **benefici** che vanno oltre il benessere dell'intestino.

- Le fibre sono essenziali per la **salute del cuore**, in quanto aiutano a ridurre il colesterolo e possono prevenire e controllare l'**ipertensione**.
- Mangiare alimenti ricchi di fibre può contribuire a ridurre il rischio di sviluppare il **diabete**, favorendo un migliore controllo della glicemia.
- L'aggiunta di fibre alla dieta può aiutare a sentirsi sazi più velocemente e più a lungo.

QUANTE FIBRE ASSUMERE AL GIORNO?

È essenziale assicurarsi che la propria dieta contenga una quantità adeguata di fibre, sia solubili che insolubili, a meno che non vi siano condizioni mediche che ne limitino l'assunzione. Ecco le quantità consigliate:

- **Uomini** di età pari o inferiore a 50 anni: 38 grammi.
- **Uomini** di età superiore ai 50 anni: 30 grammi.
- **Donne** di età pari o inferiore a 50 anni: 25 grammi.
- **Donne** di età superiore ai 50 anni: 21 grammi.

Mangiare una varietà di **alimenti integrali**, come frutta, verdura e legumi, è un modo eccellente per aumentare l'apporto di fibre. Se non si è abituati a mangiare molte fibre, è meglio iniziare lentamente e introdurle gradualmente nella dieta, per evitare i fastidi del gonfiore.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

COME SI FORMANO I GELONI?

I geloni colpiscono soprattutto le persone con disturbi al sistema circolatorio o problemi di termoregolazione del corpo.

La loro formazione ha infatti la stessa dinamica del primo stadio del congelamento, quando la perdita di calore in una parte del corpo attiva tutti i possibili meccanismi di difesa:

- **restrizione delle arterie e ristagno di sangue venoso nei capillari** (che dà prurito e dolore).

(Focus)



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
Casoria	FT/PT	333 935 1342	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	335 818 7336	10 Febbraio
Napoli Miano (Parafarmacia)	FT/PT	340 300 3405	10 Febbraio
Pozzuoli	FT/PT	327 938 4821	10 Febbraio
Afragola	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 338 3224	29 Gennaio
Napoli Rione Alto	FT/PT	342 804 0033	29 Gennaio
Pomigliano d'Arco	FT/PT	333 260 6197	29 Gennaio
Casoria	FT/PT	347 340 7330	29 Gennaio
Giugliano	FT/PT	339 268 9861	24 Gennaio
Giugliano - Licola	FT/PT	346 600 6904	24 Gennaio
Napoli Stazione	FT/PT	339 659 0618	24 Gennaio
Napoli Piedigrotta	FT/PT	339 630 6041	24 Gennaio
Grumo Nevano	FT/PT	393 711 5085	24 Gennaio
Afragola	FT/PT	farmacianapolitano1@virgilio.it	24 Gennaio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	24 Gennaio
Pozzuoli - Licola	FT/PT	334 703 5964	24 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

FENAGIFAR Napoli: aperte le nuove iscrizioni

Aperte le nuove iscrizioni. Per poter aderire compilare il modulo allegato ed inviarlo via e-mail al seguente indirizzo:

segreteria.agifarnapoli@gmail.com



A.gi.far NAPOLI
Associazione Giovani Farmacisti
della Provincia di Napoli

Via Toledo,156
80132 - Napoli
Tel.081/5510648

MODULO DI ISCRIZIONE

N° TESSERA _____
 Cognome _____ Nome _____
 Nato/a a _____ () il ___/___/___
 Residente in via _____
 CAP _____ Città _____ ()
 Telefono _____ Ufficio _____ Mobile _____
 E-mail _____

Studente al IV e V anno in Farmacia/CTF **SI NO**
 Ordine dei Farmacisti della Provincia di _____ Tessera N° ____
 Tipo di occupazione _____
 Socio presentatore _____ Tessera N° ____

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi del D.Lgs. 196 del 30 giugno 2003.

Napoli, lì ___/___/___

Firma

Per completare l'iscrizione si prega di inviare il modulo alla seguente e-mail:
segreteria.agifarnapoli@gmail.com

Il Presidente
Dott. Raffaele Savino

Il Segretario
Dott.ssa Ida Agata Nocerino

ORDINE: progetto ELDERCARE 2024/2025

Giornate geriatriche di prevenzione

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato la II Ediz. del progetto **Eldercare**. L'obiettivo delle giornate geriatriche di prevenzione è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita ha detto il presidente **Vincenzo Santagada** promotore insieme a **Raffaele Marzano**.



"ELDERCARE"
Giornate geriatriche di prevenzione
In Italia: oltre un milione di soggetti affetti da demenza (circa 600 mila con demenza di Alzheimer)

Le demenze rappresentano la quarta causa di morte negli ultrasessantacinquenni dei paesi occidentali e il 60% di tutti i casi di demenza è rappresentato dalla Demenza di Alzheimer

La demenza di Alzheimer e, in minor misura, la demenza vascolare sono le principali cause di declino cognitivo correlato all'età.

L'obiettivo delle giornate geriatriche "Eldercare" è di svelare precocemente i prodromi di declino cognitivo, di stratificare il rischio cardiocerebrovascolare, e di fornire immediate informazioni su opportune modifiche delle abitudini alimentari e degli stili di vita.

Si ringrazia per la collaborazione:

PIAM, DOMUS PETRI, MEDISOL

Di seguito il **calendario**

12 ottobre	Farmacia S. Caterina	Caivano	1 Marzo	Farmacia Elifani	Meta
19 ottobre	Farmacia Cirino	Mugnano	8 Marzo	Farmacia Cifariello	Napoli
9 novembre	Farmacia Morrica	Marano	15 Marzo	Farmacia Visconti	Nola
16 novembre	Farmacia del Corso	Frattamaggiore	22 Marzo	Farmacia La Flora	Casalnuovo
23 novembre	Farmacia Procaccini	Napoli	29 Marzo	Farmacia Cannone	Napoli
30 novembre	Farmacia Associate	Afragola	5 Aprile	Farmacia Nocerino	Carbonara
7 Dicembre	Farmacia Guacci	Castellammare	12 Aprile	Farmacia dello Iacovo	Napoli
14 Dicembre	Farmacia Improta	Villaricca	3 Maggio	Farmacia Terranova	Napoli
21 Dicembre	Farmacia Zaccariello	Pozzuoli	10 Maggio	Farmacia Brignola	Giugliano
11 Gennaio 25	Farmacia Pezzullo	Qualiano	17 Maggio	Farmacia Iorio	Napoli
18 Gennaio	Farmacia Stabile	Napoli	24 Maggio	Farmacia Salvati	Napoli
25 Gennaio	Farmacia Palagiano	S. Agnello	31 Maggio	Farmacia Verdi	Giugliano
1 Febbraio	Farmacia Cantone	Arzano	7 Giugno	Farmacia Di Maggio	S. Antonio
8 Febbraio	Farmacia Maluvia	Pozzuoli	14 Giugno	Farmacia Cozzolino	Casoria
15 Febbraio	Farmacia Carraturo	Napoli	21 Giugno	Farmacia Cozzolino	Ercolano
22 Febbraio	Farmacia Petrone	Napoli			