

Notizie al femminile

di **Monica Faganello**, farmacista

Uomini e donne rispondono ai farmaci in maniera differente, hanno un sistema immunitario che non reagisce nel medesimo modo agli stimoli esterni e sono soggetti in misura diversa all'insorgenza di determinate patologie.

La medicina di genere, prima ancora di essere una scienza, è quindi una forma di sensibilità che si contrappone a una ricerca scientifica da sempre abituata a pensare alla donna come a un "piccolo uomo". Questa rubrica si propone di fornire le notizie più importanti riguardanti la salute e il benessere femminile; si farà riferimento ai temi trattati nelle più recenti conferenze stampa, alle iniziative di genere, alle campagne medico-informative, alle nuove ricerche, ai farmaci, ai trattamenti e ai centri di elezione per la cura delle patologie femminili.

DONNE PREVENZIONE CUORE

Si chiama "LET'S PREVENT", il vademecum per insegnare a tutte le donne a fare la prevenzione delle malattie cardiovascolari

Realizzato dalla dottoressa Lidia Rota, che ha pubblicato anche un libro dal titolo "Cuore di donna", il vademecum è una semplice lista di buone azioni a protezione del nostro cuore.

LISTEN (ascolta): ascolta il tuo cuore, il tuo corpo e i sintomi (dolore toracico, stanchezza associata a sudorazione, pressione molto bassa e mancanza di fiato) che, se riconosciuti in tempo, possono salvarti la vita.

ERASE (cancella): cancella le abitudini pericolose: meno grassi, fumo, alcool, stress, sale nel cibo e porzioni abbondanti. Più attività fisica, controllo della pressione, del livello degli zuccheri e del colesterolo nel sangue.

TIME (tempo): prenditi il tempo per imparare a vivere meglio, per condividere esperienze, progetti e sogni con i tuoi cari. Questo migliorerà la qualità della tua vita.

' (apostrofo): questo apostrofo è la lacrima che i tuoi cari non verseranno perché tu non ti ammalerei per scelte di vita scellerate.

STRESS: lo stress può essere positivo, negativo, a volte inevitabile. L'importante è imparare a gestirlo.

PRESSURE (pressione): controlla la pressione del sangue e, se supera i limiti ideali (140 la massima, 80 la minima) fai attività fisica, preferibilmente aerobica, per almeno quaranta minuti al giorno. Se il tuo medico lo suggerisce, prendi i farmaci regolarmente e non modificare le dosi.

RYTHM (ritmo): ascolta il ritmo del tuo cuore, lo puoi percepire mettendo due dita sul polso proprio alla base del pollice. Lì troverai la pulsazione del tuo cuore che deve essere regolare e non eccessivamente rapida (inferiore a 80 battiti al minuto a riposo).

ENERGY (energia): affronta con entusiasmo e positività ogni esperienza.

VERIFY (verifica): controlla periodicamente il tuo peso, la circonferenza della vita, i livelli di colesterolo e la glicemia. Se necessario prendi provvedimenti per riportarli nei giusti limiti.

EDUCATE (educa): educa te stessa e i tuoi cari a uno stile di vita intelligente, che preveda un'attività fisica regolare e adeguata, e un'alimentazione equilibrata per quantità e qualità.

NO (no): impara a dire qualche volta no a qualche caffè, dolce, alcol e a cibi non sani conservati e ricchi di sale e di grassi saturi.

THINK (pensa): pensa che il tuo cuore ti mantiene in vita, che ha diritto a una manutenzione accurata. Le malattie cardiovascolari possono essere evitate almeno in un caso su tre, peccato sprecare questa straordinaria opportunità. Si può cominciare da oggi: un bel modo per farci un regalo.



UNA CAMPAGNA CONTRO LE MICOSI FEMMINILI

La SIGO, Società Italiana di Ginecologia, ha lanciato "la seta che ti cura", la prima campagna nazionale contro il dolore intimo da micosi nella donna.

Lo scopo di questa iniziativa è di favorire stili di vita sani e corretti (adeguata igiene intima personale, uso del profilattico, dieta sana ed equilibrata, uso d'indumenti non troppo aderenti, antibiotici solo se necessari), rimuovere alcuni luoghi comuni e la tendenza a sottovalutare e sottodiagnosticare la patologia; infine promuovere l'uso di materiali naturali come la fibroina di seta, scoperta tutta italiana. Sei italiane su dieci soffrono di stress eccessivo, seguono troppo spesso una dieta squilibrata, indossano indumenti intimi non adeguati e vengono colpite da micosi, in particolare dalla candida, una delle più frequenti infezioni ginecologiche, in forte incremento anche nel nostro Paese. Il 70 per cento delle italiane in età fertile ha sofferto almeno una volta di micosi. Dolore intimo, soprattutto durante i rapporti, forte prurito, irritazioni, perdite, difficoltà a urinare: questi i disturbi che riducono drammaticamente la qualità di vita, soprattutto nelle giovani e che frequentemente non trovano risposte adeguate dai medici e da rimedi che alla lunga possono addirittura peggiorare il quadro clinico.

La campagna, già attiva dal 6 marzo 2014, prevede un sito internet www.ilritrattodellasalute.org/la-seta-che-ti-cura.php con utili informazioni sulla seta medicata e le sue proprietà terapeutiche contro le micosi e il dolore intimo e un opuscolo informativo che sarà distribuito negli studi e ambulatori ginecologici. Una campagna medica rivolta a tutte le fasce della popolazione per sensibilizzare e formare i ginecologi e i medici di famiglia.

Per prevenire le micosi è sufficiente seguire alcune semplici regole: utilizzare detergenti adeguati per non alterare il PH vaginale; non condividere biancheria e asciugamani con altri; limitare allo stretto necessario le cure antibiotiche; non indossare indumenti eccessivamente aderenti e biancheria intima in fibra sintetica o artificiale; seguire una dieta sana ed equilibrata e svolgere regolarmente attività fisica. È inoltre necessario utilizzare il profilattico durante ogni tipo di rapporto sessuale. La fibroina di seta per gli indumenti intimi è un rimedio del tutto naturale che consente di combattere in modo efficace la candida e il dolore intimo.

CODICE ROSA NEI PRONTO SOCCORSO

Da febbraio, nella regione Lazio, è stata introdotta una nuova procedura per le donne vittime di violenza che arrivano al Pronto Soccorso: oltre ai tradizionali codici ospedalieri bianco, verde, giallo e rosso, si è aggiunto un nuovo "Codice Rosa", assegnato da personale medico sanitario adeguatamente formato per le particolarità di questi casi e per riconoscere i segni non sempre evidenti di una violenza subita.

Con l'assegnazione del Codice Rosa, le donne vittime di violenza saranno trasferite in apposite sale, dove potranno accedere soltanto il personale medico e gli agenti di polizia delegati a questo tipo d'interventi, garantendo la massima riservatezza e la privacy delle pazienti. Per le donne affette da disabilità sensoriali e per le donne straniere con evidenti difficoltà comunicative, saranno sempre disponibili degli interpreti specializzati. Una volta dimesse, le vittime di violenza saranno assistite gratuitamente da tutta una serie di figure professionali, come assistenti sociali, psicologi e avvocati. Sarà inoltre attivato un servizio di orientamento calibrato sugli strumenti oggi disponibili, come i Centri antiviolenza e case rifugio per donne maltrattate.



AFFRONTARE LA RINITE GRAVIDICA

Si presenta nel 60% circa delle donne in attesa, anche se viene spesso confusa con il banale raffreddore: è la rinite gravidica.

I sintomi che la caratterizzano, come naso chiuso, secrezione abbondante di muco, starnuti a raffica, prurito al naso, voce nasale, sono non gravi ma piuttosto fastidiosi e possono disturbare gli ultimi mesi della gravidanza. A causare la rinite gravidica sono gli ormoni (gli estrogeni e il progesterone) poiché determinano un aumento della vascolarizzazione e delle secrezioni ghiandolari che causano il gonfiore della mucosa nasale e la sua congestione. Il problema delle riniti indotte dalla gravidanza è tendenzialmente sottovalutato a causa di una scarsa conoscenza del fenomeno e anche perché viene generalmente confuso con il banale raffreddore. Come riconoscere allora una rinite gravidica da un raffreddore virale o allergico e come curarla senza ricorrere ai farmaci comunemente impiegati? I medici parlano di rinite gravidica in presenza di una congestione nasale che si manifesta in assenza di altri indici d'infezione delle vie respiratorie (sia di tipo virale sia di tipo batterico) o cause di origine allergica. Il rimedio usato è l'acido ialuronico ad alto peso molecolare, disponibile in farmacia come sodio ialuronato in fiale allo 0,3 per cento, che consente l'eliminazione dei sintomi e il miglioramento della qualità della respirazione, senza controindicazioni. Esso ha la capacità di idratare le mucose, dando sollievo a bruciore e prurito, e, al tempo stesso, migliorando il battito ciliare che consente l'eliminazione del muco.

“Il nostro gruppo di ricerca, coordinato dal professor Maurizio Iengo, spiega Elena Cantone – specialista in Otorinolaringoiatra presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico Federico II di Napoli - ha dimostrato che c'è una differente concentrazione di ormoni sessuali e dei loro recettori sulla mucosa nasale nelle varie fasi ormonali della donna e in particolare nel periodo della gravidanza. La rinopatia gravidica e i sintomi correlati dipendono sia da un effetto diretto degli ormoni sessuali sulla mucosa nasale, sia da uno indiretto, che determinerebbero una variazione di concentrazione locale dei recettori per gli ormoni e di

alcuni neurotrasmettitori. L'effetto finale è un aumento della vascolarizzazione e delle secrezioni ghiandolari, che determina uno stimolo continuo sulla mucosa nasale causa di gonfiore e congestione. Il problema è inasprito dalla controindicazione, in gravidanza, all'assunzione di farmaci quali cortisonici e vasocostrittori in genere indicati per la rinite. Lavaggi nasali con soluzioni fisiologiche possono aiutare ma spesso non sono sufficienti alla risoluzione dei sintomi. Recentemente si è rivelato efficace e privo di controindicazioni il trattamento con nebulizzazioni nasali di acido ialuronico che, non solo migliora la sintomatologia specifica, ma agisce anche idratando la mucosa nasale e fluidificando le secrezioni”.

“La rinite gravidica - conclude Sandro Gerli, ginecologo presso l'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Perugia - non è d'immediata identificazione ma il trattamento dovrebbe essere il più possibile precoce e adeguato. L'informazione che il ginecologo può fornire alle gestanti è quindi di fondamentale importanza. Infatti, la respirazione nasale insufficiente può ridurre la qualità di vita della mamma e ripercuotersi sul feto. Studi scientifici hanno dimostrato l'esistenza di un aumento del rischio d'ipertensione gestazionale, ritardo di crescita intrauterina e minor benessere neonatale alla nascita. L'inizio di una terapia medica in gravidanza deve sempre prendere in considerazione il rapporto tra rischio e beneficio: la possibilità di ricorrere a presidi come l'acido ialuronico rappresenta indubbiamente un'opzione di prima scelta”.

Mantenere il naso libero è importante per filtrare l'aria inspirata da impunità e microorganismi come virus e batteri, al contrario il ristagno di muco che si verifica con la rinite, facilita le infezioni. Con il parto e con il conseguente ritorno alla normalità delle concentrazioni ormonali anche i sintomi della rinite gravidica generalmente regrediscono spontaneamente entro due settimane e, solo in rari casi, permangono e tendono a cronicizzarsi.

Affidati alla Natura



Studio 3 Farma

integratori alimentari

CAFFÈ VERDE 3F

**è un integratore alimentare utile per la sua azione tonica,
di sostegno metabolico e come antiossidante**

confezioni da 60 compresse

1 cpr contiene 600 mg di Caffè Verde ES al 50%



COSMOFARMA
EXHIBITION

**Studio3farma sarà presente a Cosmofarma Exhibition 2014
Bologna 9 - 10 - 11 maggio - Stand C23 Pad. 26**

STUDIO 3 FARMA s.r.l. Via Confin 62/A 30020 Torre di Mosto VE - Tel. 0421 324846 - fax- 0421 325399
s3f@libero.it - www.studio3farma.it

NOVITÀ

CON IL PASSARE DEGLI ANNI LA PELLE
DELLE TUE CLIENTI CAMBIA SEMPRE IN MODO DIVERSO

Ora c'è una nuova soluzione completa



THE BEAUTY OF CERTAINTY

L'amore, le risate, il lavoro, le vacanze, la famiglia... sono tutte queste esperienze di vita a rendere le tue clienti quelle che sono, ma hanno anche un effetto sulla loro pelle, che viene accentuato con la menopausa.

Questo è il motivo per cui nei **Laboratori Boots** abbiamo sviluppato una nuova linea nella nostra gamma anti-age, **SERUM⁷ RENEW**.

Affiancandosi a **SERUM⁷** e **SERUM⁷ LIFT**, si rivolge specificatamente alle criticità della pelle delle donne in post-menopausa.

La gamma di prodotti **SERUM⁷ RENEW** è stata ampiamente testata da studi indipendenti, ed è stato provato che tali prodotti non solo aiutano a ridurre linee e rughe, ma offrono una cura più completa.

SERUM⁷ RENEW aiuta a ri-attivare la pelle matura per una rinnovata giovinezza.

La gamma contiene i nostri unici complessi **ReNEWaL** e **Age Defence** che donano alla pelle un colorito uniforme, ne migliorano la compattezza e riducono le macchie scure, mentre allo stesso tempo rinnovano attivamente la superficie della pelle rendendola più radiosa.

È il cambiamento che le tue clienti stavano aspettando.