



AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perdere peso fa bene all'umore e al sesso (oltre che alla salute)
- 4.

Prevenzione e Salute

5. Chi ha molti NEI a quali controlli dovrebbe sottoporsi?
6. Sai capire se una ferita è infetta oppure no?
7. "Esercizio fisico: almeno 5 volte a settimana, 3 non bastano"
8. Ungchia incarnita: cause, sintomi, rimedi naturali e operazione

Proverbio di oggi.....
'O puorte appiso 'ngàgne

PERDERE PESO FA BENE ALL'UMORE E AL SESSO (OLTRE CHE ALLA SALUTE)

Una restrizione calorica del 25% per 2 anni su persone in linea e in buono stato ha dimostrato di avere effetti positivi anche sul sonno, la resistenza fisica e lo stress

Una restrizione calorica del 25% su adulti senza problemi di salute e non obesi migliora la qualità della vita.

Lo dice uno studio pubblicato da *JAMA Internal Medicine*.

Escludendo gli obesi

È già noto che mangiare meno ha effetti positivi sulla longevità di molte specie animali e che il digiuno fa bene agli esseri umani. Ora i ricercatori si sono soffermati su alcuni fattori negativi



tendenzialmente associati a una restrizione calorica, come *diminuzione della libido, minore resistenza fisica, umore depresso e irritabilità*. In realtà si è visto il contrario.

Gli effetti benefici :

Il gruppo che ha seguito la dieta ha **perso una media di 16,7 chili in 2 anni**. Il gruppo di controllo, dove si poteva mangiare come si voleva, aveva perso meno di un chilo alla fine dello studio.

Inoltre, le persone che avevano mangiato di meno riferivano di un generale **miglioramento d'umore, meno stress, un miglioramento della salute generale, del vigore fisico, dell'attività sessuale e di relazione**, così come di un miglioramento della qualità e durata del sonno.

Non solo quindi mangiare meno contribuisce a un generale miglioramento della salute negli individui obesi, ma è un toccasana anche per persone in line e in buona condizione fisica. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**Chi ha molti NEI a quali Controlli Dovrebbe Sottoporsi?**

È consigliabile un esame ogni anno. In particolare se si ha la pelle chiara o si sono già avuti tumori della pelle in famiglia

Risponde Antonio Costanzo, responsabile Unità Dermatologia IRCCS Humanitas, Milano

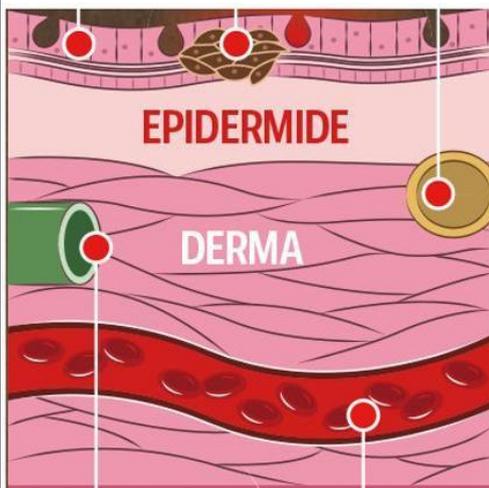
La visita di controllo dei nei («nevi», il termine scientifico) è il primo passo per la diagnosi precoce dei melanomi e degli altri tumori della pelle e dovrebbero farla annualmente tutti gli adulti.

**Le caratteristiche della visita**

L'evoluzione in senso digitale della visita prende il nome di videodermatoscopia digitale o mappatura dei nei.

Si inizia acquisendo immagini macroscopiche di intere aree del corpo che permettono di «mappare» la posizione dei nei e, successivamente, si acquisiscono immagini ravvicinate dei nei meritevoli di un controllo nel tempo.

Confrontando le immagini dermoscopiche ottenute in visite successive, si possono valutare i cambiamenti di caratteristiche specifiche dei nei, che l'occhio attento del dermatologo sa individuare e valutare.

**Le categorie «a rischio»**

Nonostante chiunque possa ovviamente sottoporsi a questo esame, vi sono alcune categorie di persone per cui risulta particolarmente indicato perché sono maggiormente a rischio rispetto alla popolazione generale di sviluppare un melanoma.

Innanzitutto questo è un utile strumento per chi ha una storia pregressa di melanoma e va monitorato con una maggiore attenzione nei cinque anni successivi alla diagnosi.

Anche chi ha un parente di primo grado con una **diagnosi di melanoma** è un candidato ottimale per questo tipo di visita perché ha un rischio lievemente aumentato di sviluppare lo stesso tumore.

Dovrebbero giovare dell'ausilio della mappatura dei nei anche i soggetti con fototipo chiaro (**fototipo I o II**), ovvero con **capelli rossi o biondi e pelle diafana**, perché sono maggiormente sensibili ai danni del sole, soprattutto se riportano una storia di frequenti ustioni solari.

Inoltre, la **videodermatoscopia** è consigliata a chi ha numerosi nei (più di cento) in quanto senza sarebbe difficile, anzi impossibile, tenere traccia di eventuali cambiamenti in altro modo.

Altre persone per cui questa indagine è particolarmente indicata sono quelle che soffrono della sindrome del nevo displastico: sono, questi, individui che hanno la tendenza a sviluppare nei «atipici».

Infine, l'esame è consigliabile a chi, per motivi professionali e non, è esposto per lunghi periodi al sole.
(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE**SAI CAPIRE SE UNA FERITA È INFETTA OPPURE NO?**

*Un **taglio infetto** può portare a gravi conseguenze, se non trattato opportunamente, quindi è prioritario riconoscerlo.*

Anche una piccola **ferita**, che non necessita neppure di punti di sutura, può causare grossi problemi, come accade per le infezioni cutanee provocate da stafilococchi o streptococchi. Precisato che in caso di **infezione** bisogna subito ricorrere al medico, come riconoscere, prioritariamente, se un taglio è stato infettato?

Ne abbiamo parlato con il dottor **Stefano Ottolini**, specializzato in medicina d'urgenza in Humanitas.

**I SINTOMI DELL'INFEZIONE: COME RICONOSCERLA?**

Per sapere se un taglio è infetto, bisogna verificare la presenza di alcuni **segni**: il gonfiore, l'arrossamento, il calore localizzato (il taglio, infatti, è caldo rispetto alle zone circostanti) e la presenza di pus. Lo scenario peggiore che si possa presentare è la trasformazione di un taglio infetto in un'**infezione (sistemica) del corpo intero**.

La prova dello sviluppo dell'infezione si ha misurando la **febbre**; è normale che il taglio sia caldo, ma se tutto il corpo registra un aumento della temperatura è perché l'infezione si sta diffondendo.

E così è pure per il dolore ed il gonfiore: non è normale si manifestino con particolare estensione od intensità. Anche nausea e diarrea possono essere indicatori della diffusione dell'infezione dalla lesione localizzata ad altri sistemi del corpo, sistema gastrointestinale in primis.

Quello che si può fare autonomamente in presenza di un taglio è mantenerlo pulito, disinfettato e coprirlo con una garza sterile e da una benda adesiva da sostituire ogni giorno.

QUANDO RICORRERE AGLI ANTIBIOTICI?

Se un taglio o un graffio si infetta non c'è alternativa: è necessario **rivolgersi a un operatore sanitario**, perché, nella maggior parte dei casi, soltanto loro possono prescrivere gli antibiotici per combattere l'infezione ed eliminarla.

Diversi sono gli **antibiotici** disponibili, e diversi antibiotici agiscono su diversi batteri. Per capire il **farmaco appropriato**, il medico potrebbe aver bisogno in alcuni casi di eseguire un tampone sulla ferita e inviare il tampone per gli esami colturali batteriologici. Se entro qualche giorno i batteri saranno cresciuti a sufficienza per essere visionati al microscopio il loro tipo sarà identificato.

Se invece non sarà cresciuto nulla il taglio non era infetto e gli antibiotici non saranno necessari.

Tutti gli antibiotici prescritti dovranno essere assunti con l'avvertenza di continuare sino al termine concordato.

Gli antibiotici, infatti, prima del termine con ogni probabilità non avranno ancora eliminato tutti i batteri e quelli sopravvissuti, i più forti, potranno così svilupparsi. Un'eventualità da scongiurare.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

"ESERCIZIO FISICO: ALMENO 5 VOLTE A SETTIMANA, 3 NON BASTANO"

Non è vero che funziona di più al mattino. I falsi miti dell'attività sportiva

TUTTI vogliamo essere in forma e **liberarci del grasso in eccesso**.

Come fare però, per trovare la routine più adatta per noi ed evitare allenamenti estenuanti e poco realistici?

È fin troppo facile imbattersi in consigli che non tengono conto di cosa può realisticamente dare il nostro corpo quando si chiedono consigli sul fitness.

Molte delle opinioni di cosiddetti "esperti" contribuiscono a dare un'immagine non realistica dei risultati che potremmo raggiungere. Questo porta sicuramente a frustrazione e qualche volta può anche indurci a mettere eccessivamente sotto sforzo il nostro organismo. Ci sono alcuni falsi miti che vale la pena sfatare.

ALMENO 4 VOLTE A SETTIMANA

Qualcuno di noi sembra essere convinto che per restare in forma non si debba fare attività fisica per più di un paio di giorni alla settimana. Se è vero che anche gli allenamenti dei professionisti prevedono un giorno di riposo settimanale, recenti studi hanno dimostrato che, un po' come accade per i medicinali, la "dose" di attività fisica consigliata è dai **4 ai 5** giorni a settimana.

A TUTTE LE ORE

C'è chi afferma che le prime ore del mattino siano le migliori per allenarsi. Ma nonostante alcuni studi mettono in evidenza che anche le cellule muscolari hanno un picco di efficienza in alcune ore del giorno e non in altre, questo non implica che l'allenamento durante altri orari sia sprecato.

Secondo gli autori della ricerca, "questi risultati non possono limitare gli orari dell'allenamento di un atleta, ma forse nel futuro potremmo essere in grado di sfruttare queste conoscenze per ottimizzare la funzione dei muscoli".

Fisiologicamente parlando, **il tessuto muscolare e quello adiposo sono composti da due tipi di cellule molto diverse tra loro e non è possibile che l'una si trasformi nell'altra.**

Il grasso si accumula tra pelle e muscoli e avvolge gli organi interni come il cuore.

Attraverso l'allenamento fisico si stimola la produzione di nuove cellule di tessuto muscolare. Mentre, per ridurre il grasso, il modo migliore è **consumare alimenti sani come verdure e fibre** e altri **alimenti ricchi di proteine e poveri di grassi**.

MENS SANA IN CORPORE SANO

Nonostante sembri quasi incredibile, non è una bufala: fare sport migliora le capacità di ragionamento.

La questione è capire quale tipo di attività porta i risultati più evidenti.

Secondo l'analisi di ricerche condotte sul tema, è stato osservato che

- ❖ *l'attività aerobica, come camminare, ballare o andare in bicicletta, è quella più indicata per migliorare l'attenzione e la capacità di ragionamento.*

PIÙ ATTIVI PER PERDERE PESO

Il modo migliore per dimagrire è combinare l'attività fisica con una dieta su misura.

Per cominciare a perdere peso è necessario modificare le proprie abitudini alimentari, non possiamo pretendere di bruciare quel pacchetto di patatine mangiato durante un attacco di fame notturno.

Tra l'altro, le cellule del nostro corpo sono in grado di adattarsi allo sforzo a cui le sottoponiamo durante l'attività sportiva e cominciano ad aver bisogno di sempre meno energia per portare a termine quel un movimento. In un certo senso è questo quello che vuol dire "essere allenati". (*Salute, Repubblica*)



PREVENZIONE E SALUTE

UNGHIA INCARNITA: Cause, Sintomi, Rimedi Naturali e Operazione

Le unghie sono una difesa delle dita e pertanto bisogna prendersene cura, soprattutto se si è soggetti al formarsi di unghie incarnite

L'**unghia incarnita** è un problema doloroso che si presenta di frequente nei **piedi**, ecco perchè vogliamo spiegarvi le **cause**, i **sintomi**, quali **rimedi naturali** e non da adottare, e la possibilità di ricorrere ad un'**operazione** nei casi più complicati. Chiamata in termini medici **onicriptososi**, l'**unghia incarnita** si manifesta quasi sempre nell'**alluce**, e può causare anche problematiche importanti tanto da incidere negativamente nello stile di vita di chi ne è colpito.

**Cause**

: Nella maggior parte dei casi, l'**unghia incarnita** deriva da un errato modo di **tagliare le unghie**. Non è corretto assecondare la forma del dito arrotondando l'unghia nella sua parte laterale, perchè così facendo crescerà verso l'interno del dito.

L'insorgere dell'**unghia incarnita** può dipendere anche dall'utilizzo di scarpe strette in punta, perchè comprimono le dita e le unghie.

L'**onicriptososi** può insorgere anche in seguito ad un trauma delle dita dei piedi, come per es. dopo uno schiacciamento. Ma il problema dell'**unghia incarnita** può derivare anche da malattie quali il diabete, l'artrite, l'obesità e l'**onicomicosi**, un'**infezione fungina che colpisce le unghie provocandone la distruzione**.

Sintomi

I **sintomi di un'unghia incarnita** variano in base alla gravità del problema:

- **Lieve**: infiammazione o gonfiore della punta del dito con dolore;
- **Moderato**: infiammazione con pus o emorragia della punta del dito con dolore;
- **Grave**: infiammazione con eccesso di pelle o grave infezione della punta del dito con dolore acuto

Rimedi

: Nei casi di sintomi gravi con un'**infezione in corso** è consigliabile un consulto con un podologo, mentre nei casi di sintomi lievi si può attuare il seguente rimedio:

- Fate un **pediluvio** di 15 minuti con acqua tiepida con bicarbonato di sodio o sale;
- Asciugate con cura i piedi e le dita;
- Utilizzate un triangolo di cotone per inserirlo al lato dell'unghia e indurla a ricrescere esternamente;
- Disinfettate la parte con della e applicate un cerotto o una garza sterile;
- E' consigliabile ripetere queste operazioni tutti i giorni fino alla risoluzione del problema.

In caso di **onicriptososi** è necessario anche cambiare alcune abitudini:

- Indossate **scarpe comode** che non stringano la punta del piede;
- Indossate calze di cotone o altre fibre naturali per evitare la crescita di funghi e batteri e l'**insorgere di micosi alle unghie**;
- Tagliare le unghie seguendo una linea orizzontale senza tagliare gli angoli.
- Non asportare cuticole o pellicine in prossimità delle unghie.

OPERAZIONE: Nei casi più gravi di **onicriptososi** si può intervenire con una **piccola operazione chirurgica** in anestesia locale per rimuovere la parte dell'**unghia incarnita**, a cui deve seguire una terapia antibiotica. Esiste comunque la possibilità che il problema non si risolva, e che si debba procedere con un intervento che preveda l'**asportazione totale dell'unghia**.

Per evitare il ricorso all'operazione è possibile l'applicazione di un **tutore sull'unghia** che ne corregge meccanicamente la crescita. Ricordiamo che il **medico podologo** è la figura più indicata. (*Pour femme*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Web TV Ordine dei Farmacisti

Filmato Manovre di Rianimazione in caso di Morte Improvvisa Post Covid-19: Uso del Defibrillatore I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di intervento in caso di morte improvvisa.



Di seguito il link dove poter visionare il Filmato.

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli

Ordine Farmacisti Napoli - Manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa post Covid-19



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

ORDINE: Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di DISOCCUPAZIONE

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2020.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

- *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera (v. allegato - sito istituzionale)*

Al via l'Esame di stato di Abilitazione all'esercizio della professione di FARMACISTA via Web

*Iniziati ieri, 16 Luglio, gli esami di stato di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista**, con modalità a distanza.*

A causa dell'emergenza coronavirus, con i DM. 38/2020 e 57/2020, il **Ministero dell'Università e della Ricerca** ha stabilito che, in deroga alle disposizioni normative vigenti, l'**esame di Stato** di abilitazione all'esercizio della **professione di farmacista** sarà costituito, per la prima sessione dell'anno 2020, da **un'unica prova orale svolta con modalità a distanza**.

La Fofi spiega in una circolare che *"la modalità eccezionale della prova, determinata dalle contingenze pandemiche, non deve implicare una sottovalutazione della stessa, in quanto l'Esame di Stato resta il momento destinato a verificare l'idoneità del candidato a svolgere una professione la cui importanza ed il cui ruolo sociale e nel sistema sanitario nazionale sono stati ulteriormente ribaditi proprio dalle situazioni eccezionali degli ultimi mesi"*.

In foto il panel della commissione per il **Dipartimento di Farmacia della Federico II**.

