



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”;
2. Ordine: Eventi del mese di Maggio
3. Pagina ENPAF

Notizie in Rilievo

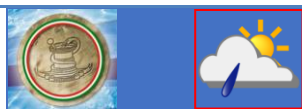
Scienza e Salute

4. Cattiva digestione: problemi e soluzioni
5. scoperta molecola che scioglie i grassi con il freddo



Prevenzione e Salute

6. Primavera, come distinguere il raffreddore dall'allergia
7. lavarsi le mani può salvare la vita
8. I sette errori più comuni quando si misura la pressione (facendola risultare più alta)



Meteo Napoli

Lunedì 07 Maggio

• **Pioggia**

Minima: 16° C

Massima: 21° C

Umidità:

Mattina = 50%

Pomeriggio = 44%

Proverbio di oggi.....

'a pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

SCOPERTA MOLECOLA CHE SCIOLGIE I GRASSI CON IL FREDDO

Sudare in palestra fa bene. Ma c'è un ormone che fa sciogliere i grassi anche col freddo.

A scoprirlo sono stati i ricercatori del Joslin Diabetes Center che hanno studiato le **lipochine**, cioè gli ormoni che controllano il grasso.

La lipochina in questione si chiama **12,13-diHome** che è aumentata

significativamente durante l'esercizio fisico, a differenza dei livelli di altre lipochine analizzate.

«Abbiamo trovato molto sorprendente il fatto che questa stessa lipochina che aumentava con l'esercizio fisico, aumentava anche con il freddo», dice Laurie Goodyear, docente di medicina alla Harvard Medical School.

L'esperimento è stato condotto sia sugli uomini sia sui topi. In entrambi i casi i ricercatori hanno dimostrato che la molecola è stata rilasciata dal grasso bruno durante l'esposizione al freddo e ha portato effetti metabolici benefici. Il grasso bruno ha, tra le sue funzioni, quello di produrre calore alle basse temperature.

«E' il primo esempio di un ormone rilasciato dal grasso bruno che potrebbe regolare alcuni degli effetti metabolici dell'esercizio fisico» osserva Goodyear.

L'intenzione dei ricercatori statunitensi ora è quella di approfondirne gli studi per meglio possiamo capire come combattere le malattie del metabolismo.

(Salute, Il Mattino)



SCIENZA E SALUTE

CATTIVA DIGESTIONE: PROBLEMI E SOLUZIONI

I problemi di dispepsia, ovvero di cattiva digestione, sono piuttosto frequenti. Quali sono i sintomi più comuni e quali sono le cause?

Ne parliamo con il professor [Silvio Danese](#), responsabile del centro per le malattie infiammatorie croniche intestinali di Humanitas.

La sintomatologia

I problemi a livello digestivo si manifestano in genere con **dolore, bruciore di stomaco, senso di pesantezza, sazietà precoce e gonfiore**.

Talvolta, alcuni stili di vita comportamentali scorretti determinano una maggior difficoltà per

lo stomaco, ne sono un esempio una masticazione insufficiente, mangiare in maniera frettolosa, fare dei pasti abbondanti e sdraiarsi dopo aver mangiato.

La sonnolenza post prandiale è un processo che può verificarsi perché quando digeriamo il sangue viene richiamato verso l'apparato digerente e questo può indurre sonnolenza, difficoltà di concentrazione e mal di testa. La dispepsia inoltre spesso si associa ad alterazioni del tono dell'umore, per cui durante i periodi di **stress** può essere più frequente.

Non bisogna poi dimenticare la **qualità di ciò che mangiamo** perché la buona digestione inizia in cucina.

Masticare bene è importante

“La **masticazione** è fondamentale per vari motivi:

- ✓ innanzitutto la **triturazione** del cibo che avviene in bocca aiuta il lavoro successivo dello stomaco;
- ✓ vi sono poi degli **enzimi** nella saliva che facilitano la digestione ed è stato poi di recente scoperto che quando mastichiamo si creano delle piccole ferite (microtraumi) sulle gengive attraverso le quali, le **cellule del sistema immunitario** sentono gli alimenti ed evitano che si inneschi una risposta aggressiva contro gli alimenti”, ha spiegato il prof. Danese.

“Se la dispepsia è **cronica**, e dunque i sintomi si protraggono per 2-3 mesi, è bene **rivolgersi al medico o allo specialista**, al fine di comprendere le cause sottostanti, anche se purtroppo in tre volte su quattro non si riesce a identificare cosa determini una cattiva digestione – ha quindi proseguito lo specialista -.

A volte questa può essere dovuta alla presenza di una gastrite, di un'ulcera, al reflusso gastroesofageo, a problemi a carico dell'apparato biliare, assunzione di alcuni farmaci.

In questi casi è possibile risolvere il problema.

Nel restante 75% dei casi in cui la dispepsia è **idiopatica** si interviene trattando i sintomi”.

Cure possibili

Laddove la dispepsia sia idiopatica, si procede con **terapia farmacologica**. “Inizialmente ci si indirizza verso **farmaci antisecretivi**, che riducono la produzione di acido, oppure **farmaci che aiutano la motilità** e dunque lo svuotamento gastrico – ha chiosato Daneo -.

Ma per ogni paziente sarà necessario trovare la terapia efficace, perché non tutti rispondono allo stesso modo a uno stesso specifico trattamento”. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

PRIMAVERA, COME DISTINGUERE il RAFFREDDORE dall'ALLERGIA

*Il **clima** diventa più mite e gli alberi iniziano a fiorire. La primavera, stagione tanto attesa per alcuni, può diventare un problema per chi soffre di **allergia**. Naso che cola e prurito sono due sintomi caratteristici della stagione che però è facile confondere con il **raffreddore**. Come distinguere quindi il raffreddore allergico da quello comune?*

Ne parliamo con il dottor [Luca Malvezzi](#), otorinolaringoiatra e specialista in chirurgia cervico facciale in Humanitas.

La chiave sta nella durata dei sintomi

Chiediamoci quanto dura il nostro raffreddore.

“L’allergia ha un incedere generalmente stagionale e i sintomi sono simili a quelli del raffreddore: congestione nasale, rinorrea, la compartecipazione dei seni paranasali limitrofi e dunque la riduzione dell’olfatto, l’ovattamento auricolare e la sensazione di testa pesante – ha sottolineato il dr Malvezzi -.

Se dura 2-3 giorni si tratta di un reale raffreddore, una **rinossinusite virale**; mentre nel caso del raffreddore allergico la sintomatologia dura per tutto il periodo dell’allergia e ha appunto un andamento stagionale.

Occorre però fare una precisazione: in Italia si può essere allergici in seguito alle **fioriture in 11 mesi su 12** (novembre escluso) e rispetto al passato ci sono molti più pazienti allergici, allergici anche a più sostanze e dunque la sintomatologia può protrarsi per lunghi periodi nel corso dell’anno.

Diventa dunque ancora più importante una valutazione specialistica e una distinzione tra problematiche allergiche e non, rinite o rinossinusite e interessamento delle basse vie respiratorie”.

Meglio evitare le cure fai da te

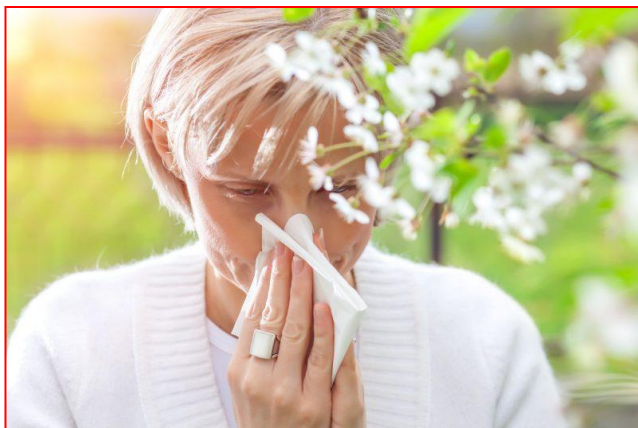
È molto importante che i pazienti allergici siano costantemente seguiti dallo specialista e che il decorso dell’allergia sia seguito nel tempo da un punto di vista **multispecialistico**. Anche se, come ha sottolineato il dottor Malvezzi, siamo davanti ad una sintomatologia blanda, il parere del medico non può essere ignorato quando si tratta di decidere a quali farmaci affidarsi.

“Gli **spray nasali** decongestionanti sono molto diffusi – ha spiegato il dottor Malvezzi -, è bene però che il paziente riceva una precisa indicazione dal proprio medico su quale sia più opportuno utilizzare perché non tutti sono adeguati alla propria situazione.

Gli **spray vasocostrittori**, per esempio, possono essere utili ma devono essere utilizzati per brevi periodi di tempo. Gli spray cortisonici sono invece i più utilizzati nei soggetti allergici e sono calibrati sulle loro esigenze; alcuni sono **additivati di antistaminico** e hanno così efficacia maggiore.

Anche in questo caso l’utilizzo deve essere modulato e concordato con lo specialista, ma questi spray possono essere usati per periodi più lunghi in modo sicuro, salvo particolari categorie di pazienti”.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE**LAVARSI LE MANI PUÒ SALVARE LA VITA**

L'Oms celebra la giornata mondiale del lavaggio delle mani: un gesto semplice e a costo quasi zero che può dimezzare la diffusione di malattie gravi in ospedale

Avete idea di come davvero ci si debba lavare le mani? Molti di noi probabilmente no.

Quante volte pensiamo di rimediare al problema con una frettolosa passata sotto l'acqua e un po' di sapone? In realtà non basta.

A ricordarcelo è la Giornata dell'igiene delle mani, che l'Organizzazione Mondiale della Sanità celebra il 5 maggio.

«Strofinando palmi e dorsi con abbondante sapone per 40-60 secondi si eliminano il 99% dei batteri» spiega Antonella

Castagna, infettivologa, responsabile della Divisione Malattie infettive all'osp. San Raffaele di Milano.

Sembra scontato, semplice e a costo quasi zero. Eppure è un gesto troppo spesso sottovalutato e quasi sempre mal fatto nonostante sia uno strumento non solo di igiene quotidiana ma anche di prevenzione del diffondersi di infezioni, soprattutto in ospedale, e dell'antibiotico-resistenza (il fenomeno per cui un germe non risponde all'attività di un farmaco antimicrobico).

I dati

Nell'Ue si calcola che 3,2 milioni di pazienti si ammalinano per infezioni durante la permanenza in strutture ospedaliere: di questi circa 37 mila muoiono a causa delle conseguenze correlate.

«Si stima che se l'80 % di medici e infermieri si lavassero le mani con regolarità, le infezioni ospedaliere sarebbero dimezzate» sottolinea Castagna. Nel mondo, con un'accurata igiene delle mani ogni anno si potrebbero salvare 8 milioni di persone ricoverate.

In **ospedale** ci sono momenti in cui lavarsi le mani è fondamentale e li elenca l'Oms:

- ❖ *prima di toccare il paziente; prima di una procedura assistenziale;*
- ❖ *dopo aver maneggiato i suoi liquidi corporei (anche in contenitori o provetta);*
- ❖ *dopo la fine della visita e dopo aver toccato oggetti o indumenti con cui il malato è stato in contatto.*

La sepsi: L'Oms quest'anno dedica la giornata dell'igiene delle mani in particolare alla prevenzione della sepsi, gravissima infezione che da sola ogni anno colpisce 30 milioni di persone e ne uccide sei.

«Veicolare un germe resistente agli antibiotici su pazienti fragili amplifica i rischi.

Le nostre mani sono colonizzate da microrganismi e i problemi nascono quando vengono a contatto con ferite, piaghe da decubito o dispositivi medici come cateteri».

Per questo molti ospedali si sono attivati per diffondere la cultura del lavaggio continuo in corsia con cartelli che ricordano la procedura e con corsi di aggiornamento per gli operatori sanitari.

Acqua e gek alcolici

Le fasi per lavare bene le mani non sono banali, ma con l'abitudine diventano un automatismo che serve non solo agli operatori sanitari ma a tutti. L'Oms invita a usare la salvietta monouso per chiudere il rubinetto, per evitare di contaminare di nuovo la mano appena pulita. Procedura che è superata nelle strutture dove i lavandini sono dotati di pedale o fotocellula.

Negli ospedali è facile trovare **distributori di igienizzanti per le mani, a base alcolica:** possono essere utilizzati invece dell'acqua e sapone per 30-40 secondi, senza abusarne per non favorire lo sviluppo di resistenze. Le mani vanno però lavate anche a casa (non solo dopo essere stati in bagno, prima di mangiare), dopo aver frequentato luoghi pubblici e anche per difenderci dai nostri cellulari:

- ❖ *l'80% dei più comuni batteri umani dimorano infatti sui nostri smartphone. (Salute, Corriere)*



PREVENZIONE E SALUTE

I sette errori più comuni quando si misura la pressione (facendola risultare più alta)

Dall'accavallare le gambe al parlare proprio nel bel mezzo della procedura, sono sette gli errori più comuni ed evitabili quando si misura la pressione.

Errori che possono portare a una lettura sbagliata, tendenzialmente più alta, con conseguenze che possono riguardare anche la somministrazione e il dosaggio dei farmaci, che magari viene aumentato senza che ce ne sia bisogno.

**Avere la vescica piena**

Questo può aggiungere 10-15 punti alla lettura. Si dovrebbe sempre svuotare la vescica prima di misurare la pressione.

Schiena o piedi non supportati

Un supporto scadente in posizione seduta può aumentare la lettura di 6-10 punti. Bisogna assicurarsi di essere su una sedia con la schiena appoggiata e i piedi sul pavimento o su uno sgabello.

Braccio non supportato

Se il braccio è appeso al fianco o lo si tiene alzato durante la lettura, si potrebbero osservare valori fino a 10 punti più alti di quanto dovrebbero essere. È importante posizionare il braccio su una sedia o un tavolo, in modo che il bracciale di misurazione sia all'altezza del cuore.

**Avvolgere il bracciale sugli abiti**

Avvolgere il bracciale sugli abiti, errore piuttosto comune, può aggiungere da 5 a 50 punti alla lettura. Meglio assicurarsi che il bracciale sia posizionato sul braccio nudo.

**Il bracciale è troppo piccolo**

Se il bracciale è troppo piccolo la pressione potrebbe essere maggiore di 2-10 punti. Il medico può aiutare a garantire una corretta vestibilità.

Sedersi con le gambe incrociate

Potrebbe aumentare la lettura della pressione di 2-8 punti. È meglio disincrociare le gambe e assicurarsi che i piedi siano supportati.

**Parlare**

Rispondere alle domande, parlare al telefono, può aggiungere 10 punti. È importante rimanere fermi e silenziosi per garantire una misurazione accurata.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

Domenica 13 Maggio, ore 9.00	<p align="center">Corso Omeopatia (5CF ECM)</p> <p align="center">L'APPROCCIO CORRETTO COL PAZIENTE OMEOPATICO: FARMACISTI, MEDICI E VETERINARI A CONFRONTO"</p> <p>Interverranno: V. Santagada, M. Di Iorio R. Gaeta, M. Certosino Relatori: A. Calignano, D. Chiriaco', R. Pennacchio, M.D. D'angelo,</p>
Martedì 15 Maggio ore 10.00 -18.00	<p align="center">L'ENPAF incontra l' ORDINE:</p> <p>il giorno 15 Maggio p.v. a partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00, saranno presenti i funzionari dell'Enpaf per affrontare tutte le problematiche riguardanti il sistema contributivo e previdenziale proprio dell'Enpaf; sarà fornita assistenza ai Colleghi che interverranno rispondendo a tutte le problematiche.</p> <div style="text-align: right;">  </div>
Mercoledì 16 Maggio Ore 21,00	<p align="center">Corso TEORICO PRATICO sulle MANOVRE di 1° SOCCORSO in caso di :</p> <p align="center">TRAUMA Spinale, Cranico, Toracico, Addominale da Incidenti Stradali; INCIDENTI sul Lavoro, INCIDENTI Domestici, INCIDENTI dello Sport</p> <p>Relatore: Prof. M. Santomauro; Università di Napoli Federico II (12 CF ECM)</p>
Domenica 27 Maggio ore 19.00	<p align="center">CONCERTO "MAGGIO DEI MONUMENTI" E VISITA AL TUNNEL BORBONICO</p> <p><i>Si terrà il prossimo 27 Maggio con inizio alle ore 19.00, presso la Sala Agorà del Tunnel Borbonico di Napoli.</i></p> <p>COME PARTECIPARE: gli Iscritti che vogliono partecipare, 130 posti disponibili, possono prenotarsi mandando un messaggio wathapp al numero del Presidente Santagada 339 81 77 933 Gli interessati, subito dopo aver effettuato la prenotazione dovranno ritirare l'invito personale gratuito, presso la sede dell'Ordine, entro e non oltre il giorno 24 Maggio.</p> <div style="text-align: right;">  </div>
Lunedì 28 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 2 Nord)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: M. Fusco, Agrippino Graziano, V. D'Ambrosio</p>
Martedì 29 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 3)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Edoardo Nava, Rossana Menna, Carla Mancaniello</p>
Giovedì 31 Maggio ore 21.00	<p align="center">Ispezioni in Farmacia (Farmacie ASL-Napoli 1)</p> <p align="center">Interverranno: V. Santagada, U. Trama, Relatori: Simona Creazzola, Elena Granata, Adele Venturelli</p>

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: CORSI ECM FAD - GRATUITI

Di seguito l'elenco aggiornato dei corsi federali attualmente disponibili sul portale
www.fofifad.com

Denominazione del corso	Attivo sino al	Crediti
Le piccole patologie dermatologiche	17/12/2018	6
Le patologie più frequenti del bambino	17/12/2018	6
La comunicazione con il paziente straniero	17/12/2018	18
Fitoterapia	17/12/2018	6
Celiachia, allergie e intolleranze alimentari: istruzioni per i cittadini	20/12/2018	4.5
Farmacia dei Servizi e Test di laboratorio: Normativa e istruzioni per l'uso	28/12/2018	6
Le malattie neurodegenerative	31/12/2018	2

Indicazioni Operative per l'accesso al Portale

Si rammenta che è possibile verificare la propria situazione entrando nell'apposita area riservata e che, in sede di primo accesso, sarà necessario procedere alla registrazione al portale inserendo i propri dati nella seguente pagina internet:

<http://application.cogeaps.it/cogeaps/registrazioneProfessionista.public>.

ORDINE: Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all'*Ospedale di Tenkodogo*.



**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 100.000 CONFEZIONI
DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI
SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

La Tenda, La Casa di Tonia, Emergency, Ordine di Malta, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa, Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato (Missione in Burkina Faso), Hospital la Croix (Benin)

FARMACIE - COME ADERIRE: Clicca sul *Link* sottostante e compila il *Form* in modo da avere le informazioni utili riguardo il Luogo di Consegna del Contenitore per la Raccolta dei Farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>

Pagina ENPAF



AVVISO: Bollettini MAV per il pagamento dei contributi 2018

Si informa che a partire dal **20 aprile** p.v. saranno disponibili sulla piattaforma Enpaf online i duplicati dei bollettini MAV per il pagamento dei contributi relativi al 2018.

E' inoltre possibile **scaricare i duplicati delle CU 2018** sia tramite la piattaforma Enpaf online che dall'apposita sezione presente sulla home page del sito.

AVVISO: EMAPI – Copertura Sanitaria Integrativa

Con delibera del Consiglio di amministrazione del 20 dicembre 2017, l'Enpaf ha aderito ad **EMAPI**, l'Ente di Mutua Assistenza per i Professionisti Italiani, stipulando, in attuazione di quanto previsto dal proprio Regolamento di assistenza, una convenzione in favore dei propri iscritti e dei titolari di pensione diretta Enpaf.

La convenzione prevede, senza alcun onere a carico dell'iscritto o del titolare di pensione diretta Enpaf, una copertura sanitaria integrativa per gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi, la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio e la copertura in caso di non autosufficienza (LTC).

Si prevede, inoltre, la possibilità per gli assicurati di estendere, con oneri a loro carico, le medesime coperture al proprio nucleo familiare.

La copertura assicurativa sarà attiva dalle ore 00.00 del 16 gennaio 2018 ed è subordinata alla condizione di regolarità contributiva del richiedente.

Si segnala che chi usufruisca dei rimborsi previsti dalla copertura assicurativa EMAPI, può beneficiare dei sussidi assistenziali ENPAF per i medesimi eventi, ricorrendone i presupposti, limitatamente alla parte eventualmente non rimborsata da EMAPI.

Per avere ulteriori informazioni sul regolamento e la modulistica utile per le richieste di rimborso è consultabile il sito web di EMAPI al seguente link <http://www.emapi.it>

Contatti e numeri utili:

Telefono - **06/44250196 – 848 88 11 66**

Fax - 06/44252624

E-mail - **info@emapi.it**