



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: Parte la WEB-TV dell’Ordini di Napoli
3. Ordine: eventi Settembre

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Dieta troppo drastica aumenta il rischio di calcoli biliari
5. A piedi nudi in piscine, docce e spazi comuni: quali rischi?
6. Cibi che riducono la fame: quali sono



Prevenzione e Salute

7. L'infarto si può prevenire in 4 casi su 5
8. Quanto fa male un tatuaggio? i 10 posti più dolorosi dove farsene uno
9. Cosa fare se il morso di zanzara si infetta?



Meteo Napoli

Mercoledì 19 Settembre

• Sereno

Minima: 20° C

Massima: 27° C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Chi troppo s'acala, 'o culo mmòsta
Chi troppo s'inchina, mostra il sedere

QUANTO FA MALE UN TATUAGGIO ? I 10 POSTI PIÙ DOLOROSI DOVE FARSENE UNO

Probabilmente, specialmente si vi accingete per la prima volta a farne uno, vi sarete chiesti se fa male o meno farsi un tatuaggio.

Vi sarà capitato di chiedervi se ad esempio fa male **tatuarsi il polso, il petto, il collo, il polpaccio, le sopracciglia, il piede, il braccio, il fianco o qualunque altra parte del vostro corpo.**

Oggi vi proponiamo una curiosità che potrà aiutarvi a capire un pò di più se il tatuaggio che andrete a fare vi causerà del dolore:

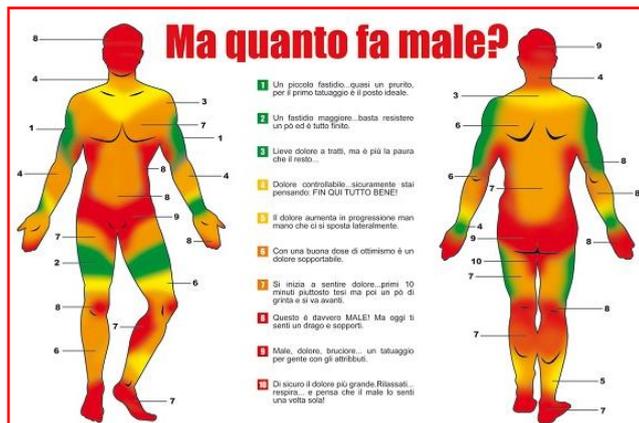
➤ *vi sveliamo una mappa per quantificare il dolore a seconda del punto del corpo in cui ci si tatta.*

Partiamo dal presupposto che un tatuaggio, indipendentemente dalla parte dove verrà fatto, causa del dolore in quanto la pratica consiste nel **marchiare la pelle con un ago che si muove molto velocemente**: come un'ape che punge la pelle in continuazione.

Il dolore è soggettivo e ogni persona possiede una differente capacità di tollerare il dolore. Inoltre la bravura del tatuatore, l'esperienza e la tecnica aiutano anche molto a non sentire dolore.

Alcuni scienziati hanno stilato una classifica delle **zone del corpo nelle quali, generalmente, si prova maggiore o minor dolore durante la fase di creazione del tatuaggio (Vedi figura).**

(Curiosità e perché)



SITO WEB ISTITUZIONALE:

www.ordinefarmacistinapoli.it

iBook Farmaday

E-MAIL: @

ordinefa@tin.it

info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



PREVENZIONE E SALUTE**COSA FARE SE IL MORSO DI ZANZARA SI INFETTA?**

Estate vuol dire sole, mare e relax.

Ma anche **caldo e zanzare**. A volte è più facile a dirsi che a farsi ma le punture di questi piccoli e fastidiosi insetti non vanno toccate né grattate. Bisogna alla dolorosa sensazione di prurito se non si vuole correre il rischio che le punture si infettino. Ne parliamo con Alessandra Narcisi, dermatologa di Humanitas.

**DALLA PUNTURA ALL'INFEZIONE CUTANEA: ECCO COSA EVITARE**

Graffiare e grattare il rigonfiamento derivato dal morso delle zanzare fino al punto di farlo sanguinare può essere il primo passo per lo **sviluppo di un'infezione batterica** della pelle.

I più soggetti sono i bambini, che di solito hanno unghie comprensibilmente più sporche di quelle degli adulti per via di giochi all'aperto tipici dell'estate.

Per far sì che la pelle non si infetti quindi il consiglio è uno solo:

- ❖ non grattare la puntura, resistendo alla sensazione di prurito.

Per evitare che i bambini lo facciano inconsapevolmente è possibile applicare dei cerotti protettivi.

Cosa succede in caso di infezione

Gonfiore dei linfonodi, un arrossamento diffuso intorno alla puntura della zanzara o striature rosse che si estendono oltre il morso iniziale. L'infezione di un morso di insetto può far produrre alla pelle anche pus e dare brividi, **febbre sopra ai 38**.

Se la visita medica conferma l'infezione sarà allora necessario fare un ciclo di antibiotici che possano uccidere i batteri (tipicamente streptococco o stafilococco).

Come trattarlo nel frattempo?

In attesa della terapia antibiotica prescritta dallo specialista o della prima visita dermatologica, il consiglio è quello di pulire il morso di zanzara sospetto di infezione con acqua e sapone e poi di applicare una **crema antibiotica e cortisonica** da banco.

Questo infatti contribuirà a **ridurre il gonfiore** e il prurito.

Se si applica anche un impacco con il ghiaccio nell'area si otterrà l'effetto di ridurre l'infiammazione e di sentire un po' meno dolore.

Prevenire è meglio che curare

Le punture di zanzare sono all'ordine del giorno d'estate, soprattutto se si vive in ambienti e climi particolarmente più umidi, dove non viene fatta alcuna disinfestazione. In questo caso è bene che adulti e bambini si proteggano la pelle esposta all'aria con le apposite **lozioni** studiate per allontanare gli insetti. Prevenire, come sempre, è meglio che curare. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**Dieta troppo drastica aumenta il rischio di calcoli biliari**

Le persone che fanno una dieta troppo drastica, con una riduzione repentina delle calorie, sono più a rischio di calcoli biliari rispetto a chi invece ha una riduzione più moderata

Lo afferma uno studio pubb. dall'*international Journal of Obesity*. Lo studio ha incluso 6.640 persone a dieta, metà delle quali con un regime drastico mentre l'altra metà con un'alimentazione più 'soft'.

Al termine dello studio nel primo gruppo si sono verificati 48 casi di **calcoli biliari**, mentre nel secondo solo 16. "La perdita di peso - a lungo termine e' simile per i due tipi di dieta". (*Agi*)



SCIENZA E SALUTE

A PIEDI NUDI in PISCINE, DOCCE e SPAZI COMUNI: quali RISCHI?



*Dalla spiaggia alle **docce**, dalla **piscina** al bar, mai a **pedi nudi**.*

Così si riduce il **rischio** micosi e infezioni virali che si nasconde negli spazi comuni. Meglio non separarsi mai da scarpette di gomma, infradito o sandali (sempre personali) quando si dà tregua alla tintarella per un gelato o quando si entra in doccia.

«Il contatto dei **pedi nudi** con i piatti **doccia**, il bordo **piscina**, le passatoie e le superfici di tutti gli spazi condivisi va evitato.

A maggior ragione se sono in legno, un materiale che trattiene l'umidità e favorisce la proliferazione di agenti patogeni. Più i luoghi sono affollati, più aumenta il rischio. Ma attenzione anche a moquette e tappeti di bar e punti commerciali a ridosso dei lidi estivi».

Quali sono i maggiori rischi se si va a piedi nudi?

«La pelle dei **pedi** deve essere protetta

- ❖ dai **virus Hpv** che possono causare **verruche plantari**
- ❖ dai **funghi della pelle** che scatenano le **micosi**.

I **virus Hpv** sono agenti infettivi rilasciati da chi ha le verruche negli spazi comuni dove il passaggio è frequente, come ad esempio i bordi della piscina.

I **funghi**, oltre agli ambienti umidi, proliferano anche al chiuso: come in spogliatoi e palestre».

Un altro **rischio** è quello dei piccoli traumi:

«Tagli e ferite per la presenza di oggetti in vetro, metallici o di ferro.

Per fortuna il tetano è un **rischio** remoto: si è vaccinati e l'ambiente marino non è il luogo ideale per il batterio che lo provoca.

Il consiglio in caso di taglio è non immergere il **piede** ferito in acqua per uno-due giorni: l'acqua salata infatti scioglie le crostosità che si sono formate e rallenta il processo di rimarginazione delle ferite.

Il sale inoltre irrita e infiamma la pelle.

Anche rocce e scogli possono causare tagli più o meno profondi. Il consiglio è sempre lo stesso: indossare delle calzature adatte».

Nella borsa da mare possiamo tenere qualcosa per prevenire o curare questi disturbi?

«Le verruche cutanee vanno prevenute usando le scarpette personali – risponde lo specialista – ; per le micosi possiamo applicare una **crema solfosalicilica** priva di vaselina per una prevenzione e se si pensa di essere stati in un luogo a rischio».

«Per le ferite da taglio, infine, si può tenere in borsa un **gel astringente in cloruro d'alluminio**, per facilitare il blocco del sanguinamento e disinfettare la ferita», conclude il professor Monti.

(Salute, Humanitas)

QUALI SONO I CIBI PIÙ INDIGESTI?

La digestione è un lungo processo che comincia nella bocca e termina nell'intestino.

I cibi più difficili da digerire sono quelli che richiedono un tempo lungo per essere trasformati in sostanze più semplici e più facili da assorbire e assimilare dall'organismo. La digestione, infatti, è la riduzione delle molecole complesse del cibo in molecole più semplici.

Sott'olio pesanti: I tempi di digestione variano in funzione della capacità di frammentare più o meno velocemente un alimento da parte degli enzimi deputati alla digestione di ciascun tipo di alimento, ed è in generale più **veloce** per i **carboidrati**, seguiti dai grassi, per finire con le proteine. Se quindi glucosio e **miele** si digeriscono in soli **30 minuti**, per una porzione di **sardine sott'olio** servono oltre **6 ore**. (*Focus*)



SCIENZA E SALUTE**CIBI CHE RIDUCONO LA FAME: QUALI SONO**

Mangiare tanto senza ingrassare è un vero miraggio, eppure è possibile fare incetta di cibi quasi magici che permettono di tenere sotto controllo il demone della fame

Cibo e salute, un binomio perfetto, ma spesso a metterci lo zampino è la fame che può aumentare di intensità spingendoci ad assumere molti più alimenti di quanto possa servire.

Esistono però una serie di cibi e prodotti amici della linea, che attenuano la voracità placando il demone della **fame**.

Può sembrare impossibile ma alcuni alleati ci sorreggono durante l'impervio percorso dettato dalle **diete**, dei veri soppressori della fame anche se non tutti possiedono un gusto gradevole. La loro collaborazione permette di diminuire la sensazione di fame nervosa, e perché possano funzionare è giusto assumerli nel mood giusto.



❖ **Pop-corn:** nonostante possa apparire come prodotto super goloso, in realtà il pop-corn è granturco che sazia a lungo.

Una porzione è pari a tre quarti della dose quotidiana di cereali, il pop-corn contiene polifenoli antiossidanti pari a frutta e verdura utili per il benessere di cuore e contro l'invecchiamento cellulare.

Meglio prepararlo in padella con l'aggiunta di peperoncino e salsa tamari, meno grassi e più salutari.

❖ **Pane a lievitazione naturale:** il temuto prodotto da forno, nemico di chi deve affrontare una dieta, invece è un alimento ferma **fame** senza pari.

La combinazione di lievito di birra, bacilli per la fermentazione e acido lattico serve per abbassare l'indice glicemico che favorisce la fame.

❖ **Aceto:** se aggiunto al cibo tiene a bada i picchi glicemici dati dall'assunzione di carboidrati, meglio se aceto di vino rosso o di mele.

Il segreto è nascosto nella presenza dell'acido acetico, valido amico stoppa fame, che agisce sul processo di scomposizione degli amidi, rallentando così la digestione dei carboidrati.

❖ **Burro d'arachidi:** incredibile ma vero questo alimento è un vero toccasana, chi lo consuma trae benefici riuscendo a pesare di meno ed evitando la problematica diabete.

Meglio preferire il prodotto più sano in commercio con solo pochi ingredienti ovvero arachidi, olio e poco sale.

❖ **Peperoncino:** un condimento utilissimo che può sostituire il sale senza problemi, aumentando il dispendio energetico e spezzando la fame.

È capsaicina che offre questo valido servizio, interrompendo la ritualità legata alla voglia di cibo.

❖ **Avocado:** mezzo avocado per placare la fame, la sua presenza durante uno dei tre pasti della giornata aumenta il senso di sazietà che perdura a lungo.

❖ **Pistacchi:** la difficoltà nello sbucciarli e la tipologia di grasso contenuto trasformano gli arachidi nello spuntino migliore, perché se ne mangia meno rispetto a noci e mandorle ma la sensazione di sazietà giunge prima.

❖ **Olio d'oliva:** con un apporto calorico molto basso rispetto agli altri grassi, il condimento straccia gli avversari perché soddisfa il gusto e l'appetito, sia crudo che cotto.

(Salute, Repubblica)

PREVENZIONE E SALUTE**L'INFARTO SI PUÒ PREVENIRE IN 4 CASI SU 5**

Niente fumo, niente o poco alcol, corretta alimentazione, controllo del peso e attività fisica i pilastri per mettere il cuore al riparo

L'infarto sarebbe prevenibile: almeno in 4 casi su 5.

A condizione però che si appartenga al sesso maschile e che si persegua un corretto stile di vita:

- *peso corporeo sano,*
- *dieta salutare,*
- *astensione dal fumo,*
- *riduzione del consumo di alcolici,*
- *regolare attività fisica.*



Lo rivela un ampio studio svedese i cui risultati sono stati pubblicati sul *Journal of the American College of Cardiology*.

LO STUDIO - Quasi ventunomila uomini, di età compresa fra i 45 e i 79 anni, monitorati per circa 11 anni: è questa l'ampia popolazione e il lungo periodo che ha consentito a un gruppo di ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma, di stabilire e mettere alcuni punti fermi sulla possibilità di prevenire alcune patologie cardiovascolari, l'infarto in particolare.

Il merito del **sensibile calo** già registrato **nell'incidenza di malattia**, grazie agli avanzamenti tecnologici e di diagnosi precoce, potrebbe essere ulteriormente migliorato con l'adozione di programmi di prevenzione *ad hoc*, ovvero con **l'assunzione di un corretto stile di vita**.

«Dal nostro studio - spiega la ricercatrice - è stato possibile osservare che a parità di fattori di rischio, gli uomini che seguivano un regime alimentare adeguato, quindi sano, unito a una regolare pratica fisica a favore del mantenimento del peso corporeo, avevano probabilità ridotte fino a oltre l'85% di incorrere in un infarto».

Il profilo di benessere richiedeva però anche **l'astensione da fumo e l'introito limitato di alcool o bevande ad alta gradazione**.

PREVENZIONE POSSIBILE ANCHE PER LE DONNE

: Appare doveroso chiedersi come mai lo studio abbia escluso la popolazione femminile.

È ormai noto che le patologie cardiovascolari non sono più esclusivo appannaggio del sesso forte; anzi stanno sempre più acquisendo una fisionomia di genere.

Tanto più aggravata dal fatto che spesso l'infarto e le *patologie del cuore nella donna* sono asintomatiche, o meglio, non manifestano i classici sintomi di dolore al braccio, ma per lo più pallore e stanchezza un po' superiore alla norma.

Lo **stile di vita sano** (o la sua correzione) **non è, nella donna, sufficiente per evitare attacchi di cuore?**

«Certamente il corretto stile di vita, sia per quanto riguarda **l'alimentazione** che per **l'attività fisica** – **riduce il rischio cardiovascolare anche nelle donne**, la scelta di osservare una popolazione maschile nello studio della Akesson, ha inteso eliminare l'influenza sul rischio cardiovascolare globale del periodo fertile delle donne che sarebbero state comprese nel range di età dei criteri di arruolamento nello studio».

Solo così, con una vita *ad hoc*, le moderne strumentazioni possono completare il loro ruolo verso una efficace prevenzione.

(Salute, Fondazione Veronesi)

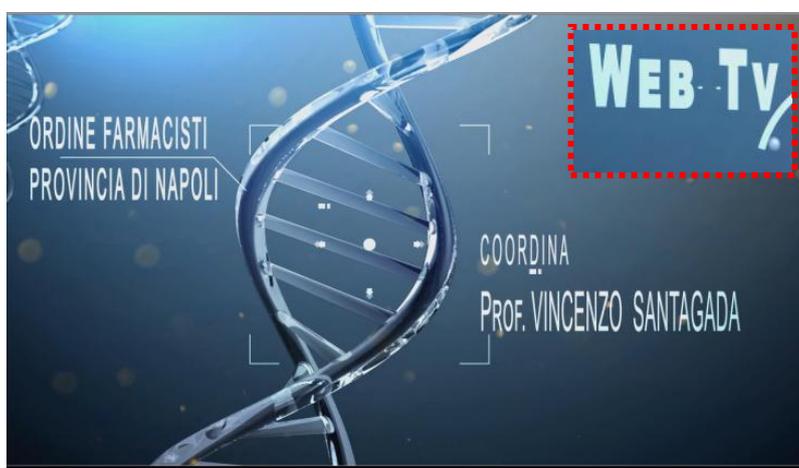
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Un altro passo importante che qualifica l'intera Categoria e il Nostro impegno.

La Web Tv dell'Ordine, ha avviato il 15 Settembre 2018, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di seguito il link dove poter visionare i primi due servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "**Una Visita per Tutti**":

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



Progetto “Una Visita per Tutti” : GLI EVENTI DEL MESE DI SETTEMBRE

Di seguito l'elenco degli eventi previsti per il mese di Settembre

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di
Settembre
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite
Insufficienza VENOSA

Giovedì 20 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

ARZANO (NA): Via Luigi Rocco, n. 115

Sabato 22 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

LACCO AMENO - Ischia (NA); Piazza Santa Restituta, n. 5

Lunedì 24 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

CASAVATORE (NA); Piazza Gaspare di Nocera, n. 1

Martedì 25 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

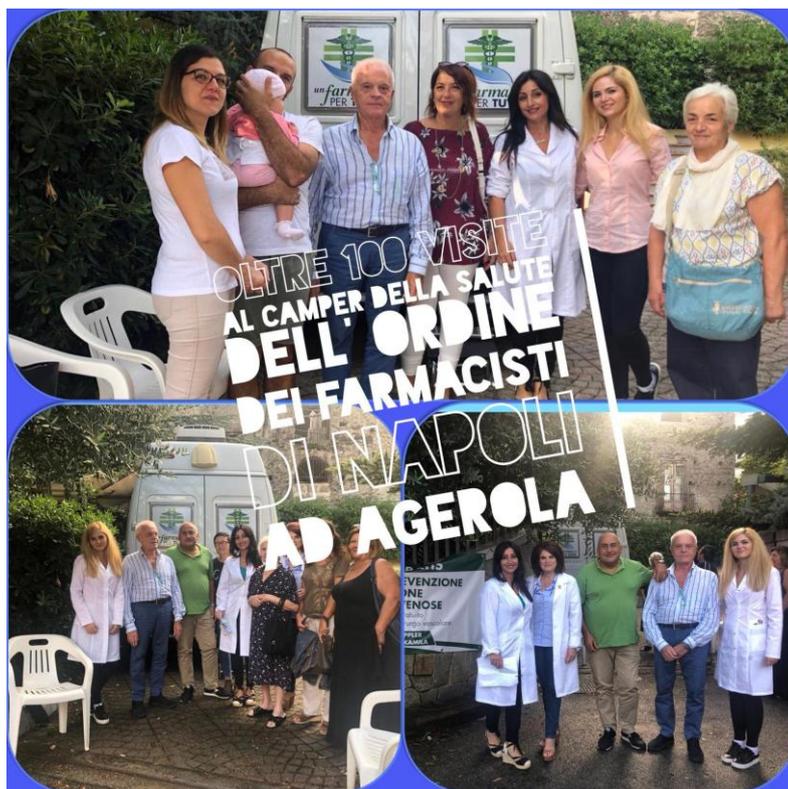
MELITO di Napoli (NA); Via Madonelle, n. 4

A lato alcune immagini dell'evento di **AGEROLA:**

il Camper della Salute dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta ad Agerola per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**.

Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**.

Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **100 visite mediche con esame ecocolor Doppler**.





XXXIII
Congresso
Internazionale
Della Società Farmaceutica
del Mediterraneo Latino

L'ADERENZA ALLA TERAPIA E LA
PRESA IN CARICO DEL PAZIENTE

PROGRAMMA DEFINITIVO

20 / 22 Settembre 2018

Hotel Royal Continental, via Partenope 38-44
Sala Compagna, Castel dell'Ovo, Via Eldorado, 3

Napoli, Italia