



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Le chewing-gum possono causare mal di testa?
5. Un uomo colpito da paralisi torna a camminare grazie alla stimolazione elettrica
6. Ipertensione arteriosa: come si riconosce?



Prevenzione e Salute

7. Perché i ragazzi possono avere carenze di ferro?



Meteo Napoli

Giovedì 27 Settembre

• Sereno

Minima: 14° C

Massima: 23° C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Chello ca nun se pava, nun se stima

Le CHEWING-GUM Possono Causare MAL di TESTA?

Chewing-gum: per alcuni un antistress per altri causa di cefalea.

A puntare il dito contro le **chewing-gum tenute in bocca per molto tempo**, un gruppo di ricercatori che hanno pubblicato uno studio su **Pediatric Neurology**, dimostrando che



❖ **i mal di testa nei giovanissimi sarebbero da attribuire alla pessima abitudine, spesso tutta adolescenziale, di masticare gomme per ore e ore.**

“In effetti esiste una patologia che si sviluppa in età più avanzata, denominata **‘disfunzione muscolare cranio-mandibolare’** (D.C.C.M), una manifestazione clinica accompagnata da sintomi dolorosi (**cefalea, algie facciali, tensioni**) che coinvolgono la muscolatura cranio-mandibolare in presenza di una disfunzione delle **articolazioni temporo mandibolari**. Le cosiddette **‘parafunzioni’** come **digrignare o serrare i denti, masticare gomme o mordicchiare unghie e/o oggetti**, sono tra le cause di questa patologia.

Vi sono poi **altri effetti collaterali** del ruminare continuamente.

L’atto della continua masticazione, infatti, induce lo stomaco a liberare i **succhi gastrici** (come se fossimo in procinto di mangiare) potendo determinare così insorgenza di **bruciore/dolore gastrico**; inoltre può comportare introduzione di aria a livello gastrico determinando così la comparsa di **gonfiore**. Va inoltre segnalato come l’**eccessiva introduzione di sorbitolo** (rappresenta il **dolcificante** maggiormente usato nella produzione di gomme da masticare) può provocare **dolori intestinali e scariche diarroiche**.

Vi sono, però, anche degli **effetti positivi**:

il masticare chewing-gum svolge un **valido effetto detergente del cavo orale** attraverso l’azione meccanica di rimozione dei residui di cibo e fa aumentare il flusso di saliva che riduce il ph della cavità orale e neutralizza gli acidi che si formano per la fermentazione microbica degli zuccheri **proteggendo così dall’insorgenza di carie**. (*Salute, Humanitas*)

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



SCIENZA E SALUTE

Un UOMO COLPITO da PARALISI torna a CAMMINARE grazie alla STIMOLAZIONE ELETTRICA

La stimolazione elettrica ripristina i movimenti in un uomo paralizzato. La procedura è sperimentale, ma non è il primo successo ottenuto.

Ha impiegato 16 minuti per percorrere poco 102 metri, mettendo per 113 volte un piede davanti all'altro, sostenendosi con un supporto a rotelle.

Ma per lui, ventinovenne americano, è stato come vincere i 100 metri in un'Olimpiade.

Cinque anni fa, infatti, un incidente su una motoslitta gli aveva **leso i nervi del midollo spinale**, lasciandolo paralizzato dalla metà del torace in giù. Incapace di muovere un solo muscolo e privo di ogni sensibilità, a partire dal 2016 l'uomo ha seguito un programma sperimentale alla Mayo Clinic di Rochester, negli Stati Uniti.



DI NUOVO IN MOVIMENTO. Il risultato del suo impegno viene pubblicato oggi su *Nature Medicine*. La tecnica che ha permesso al giovane di tornare a muoversi unisce la riabilitazione alla stimolazione elettrica.

In particolare, dopo una fase iniziale di fisioterapia, durata 22 settimane, i medici hanno applicato uno stimolatore al di sotto la lesione, e con questo hanno sollecitato i nervi del midollo spinale.

Per regolare i parametri dell'apparecchio e “insegnare” alle gambe a leggere e interpretare i messaggi ci sono volute altre 43 settimane e 113 sessioni di riabilitazione.

Alla fine però lo sforzo è stato premiato.

NON È L'UNICO.

Anche se il paziente non può ancora uscire in strada e camminare da solo, ha comunque riguadagnato il controllo delle gambe ed è in grado di muoversi in modo quasi del tutto autonomo.

«Lo studio dimostra che la **stimolazione elettrica è in grado di ripristinare la funzionalità dei muscoli paralizzati** e rende il paziente in grado di camminare». «Non sappiamo esattamente come questo possa avvenire, e ora la sfida è capirlo.

Ma c'è un altro gruppo che grazie a questa tecnica sta ottenendo risultati simili al nostro».

CON CAUTELA.

La ricerca pubblicata su *Nature Medicine* precisa comunque che non tutti i pazienti potrebbero avere benefici dall'applicazione di uno stimolatore.

È probabile, per esempio, che le vie nervose del midollo spinale, che collegano il cervello ai muscoli, non siano completamente interrotte nei pazienti in cui si sono ottenuti dei risultati positivi, e che il metodo non funzioni quando invece la lesione è completa.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE**IPERTENSIONE ARTERIOSA: COME SI RICONOSCE?**

In Italia 50 donne over 65 su 100 soffrono di ipertensione e non lo sanno. Lo stesso accade per gli uomini. L'ipertensione aumenta la probabilità di infarto, ictus, aterosclerosi e trombosi. Può essere scoperta in tempo (prima che faccia danni) e corretta: basta misurarsi la pressione.

Cos'è l'ipertensione

La pressione è la forza con cui il cuore spinge il sangue nelle arterie per far arrivare ossigeno e nutrimento a tutte le cellule del nostro corpo.

- ❖ **Con il freddo o in montagna la pressione sale;**
- ❖ **con il caldo, al mare o in città, la pressione scende.**

L'ipertensione arteriosa è un'alterazione persistente della pressione. Può essere provocata da una malattia (per es. *del rene, del surrene, della tiroide*) e provoca malattie:

- ✓ *aterosclerosi, trombosi, aneurismi, emorragie, ictus cerebrale, scompenso cardiaco, arresto cardiaco.*

Se il meccanico gonfiasse le gomme della nostra auto a 4 atmosfere anziché a 2 saremmo esposti al rischio che le ruote scoppino al primo caldo e si deteriorino:

lo stesso accade con il nostro cuore, cervello, arterie quando il sangue viaggia con una pressione eccessivamente alta per lungo tempo:

- ✓ *gli organi si deteriorano e aumenta la probabilità di aritmie, infarto, ictus, aterosclerosi e trombosi, scompenso cardiaco.*

I possibili danni (gravissimi)

Se non riconosciuta l'ipertensione danneggia:

- ❖ le **arterie** (*aorta, carotidi, arterie renali, arterie delle gambe*);
- ❖ gli **organi**:

- 1) *reni: insufficienza renale;*
- 2) *cuore: infarto e insufficienza cardiaca;*
- 3) *cervello: ictus cerebrale e demenza.*

**La massima e la minima**

La **massima** (*sistolica*): si misura nell'arteria mentre il cuore si contrae.

La **minima** (*diastolica*): si misura nell'arteria mentre il cuore si rilassa. La pressione si misura in mm Hg.

IPERTENSIONE è:

- ❖ *sistolica uguale o maggiore di 140,*
- ❖ *diastolica uguale o maggiore di 90.*

La pressione non è sempre costante: è più alta al risveglio e diminuisce durante il giorno.

Dipende dalla forza con cui il cuore si contrae e dalla resistenza che il sangue incontra nei vasi: più i vasi sono piccoli o rigidi, più la pressione è elevata.

Quando va misurata?

- ❖ **Prendi farmaci?** Misurala ogni settimana.
- ❖ **Non ne prendi?** Misurala ogni 3 mesi. Misurala ogni giorno per 7 giorni prima della visita dal medico.

Come si misura:

seduti, calmi, al mattino appena alzati e alla sera, non dopo mangiato. Si misura 3 volte di seguito, a distanza di un minuto tra una misurazione e l'altra. Si usa lo sfigmomanometro, manuale o elettrico.

La misurazione della pressione arteriosa è un'operazione molto semplice, che di solito richiede pochi minuti; non è dolorosa e non comporta alcun rischio.

All'interno del bracciale dello sfigmomanometro viene pompata aria, in modo da comprimere il braccio e impedire al sangue di scorrere. Riducendo la pressione il sangue riprende a scorrere: in questo momento il medico rileva la prima pulsazione e legge il valore corrispondente alla pressione sistolica, o massima (compresa di solito tra 100 e 170 mm/hg).

Quando la pulsazione cessa si rileva la pressione diastolica o minima, in genere non superiore a 100 mm/hg. La misurazione viene pertanto espressa con due cifre:

- ✓ la prima indica la pressione sistolica
- ✓ la seconda quella diastolica (per esempio 120/80).

Se il risultato è anomalo, la rilevazione va ripetuta dopo dieci minuti.

Normalmente aumenta in caso di sollecitazioni fisiche ed emotive e con l'età, soprattutto perché i vasi perdono elasticità (a 20 anni, in media, la pressione è di 120/80, mentre verso i 60 anni sale a 160/90).



5) **NO fumo, NO droghe.**

Le buone abitudini

L'ipertensione si combatte anche con lo stile di vita:

- 1) **meno sale nel cibo**, non più di un cucchiaino da tè al giorno (5 grammi);
- 2) **più cibi freschi nel piatto**, no cibi conservati, no cibo-spazzatura;
- 3) **più attività fisica**: bicicletta, cammino, ballo, nuoto;
- 4) meno grasso sul giro vita;

I sintomi della pressione alta

La pressione è alta? Riprovala.

È ancora alta? Parlane con il tuo medico.

Quali sono i sintomi che devono far sospettare un rialzo della pressione?

- 1) mal di testa, solo quando la pressione è davvero molto alta;
- 2) sensazione di instabilità o ronzio;
- 3) rossore in volto;
- 4) palpitazioni, senso di cuore che batte in gola con forza, che accelera, percezione molto netta del battito del cuore.



Stile di vita e (casomai) farmaci

Se soffri di pressione alta: tu devi modificare il tuo stile di vita, il medico ti prescriverà i farmaci (se servono). Le buone abitudini aiutano anche a prevenire il disturbo. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**PERCHÉ I RAGAZZI POSSONO AVERE CARENZE DI FERRO?**

*Il ferro è un **minerale indispensabile** per il trasporto dell'ossigeno ai tessuti, per questo è essenziale per il corretto sviluppo e la salute di bambini e ragazzi.*

Durante il periodo di accrescimento, infatti, i fabbisogni di ferro aumentano e quindi è più facile andare incontro a carenza. Questa porta a debolezza, anemia, predispone a infezioni frequenti e deficit della crescita.

Con la dottoressa **Martina Mura**, dietista di Humanitas, parliamo di quali sono le cause di carenza di ferro nei bambini e come individuarle.

Una dieta povera di frutta e troppi latticini

Le cause della carenza vanno ricercate o in uno scarso apporto alimentare o in uno scarso assorbimento del minerale o in una perdita di sangue.

I bambini sono a rischio di **carenza di ferro** quando seguono una dieta povera di fonti di questo minerale (come carne, pesce e legumi) e abusano invece di latte e latticini (ricchi di calcio, che interferisce con l'assorbimento del ferro).

La **vitamina C**, contenuta nella frutta, invece, migliora l'assorbimento del ferro, anche quello contenuto nei vegetali. Usare il limone per condire le verdure e finire il pasto con un frutto sono quindi piccoli accorgimenti per aumentare l'assorbimento del ferro.

Adolescenti e ragazze in età puberale sono ancora più a rischio perché spesso iniziano a seguire stili alimentari sbilanciati, diete drastiche, che li portano ad eliminare gruppi interi di alimenti; e le mestruazioni rappresentano una perdita di ferro. Può inoltre accadere che l'incapacità di assorbire ferro dagli alimenti dipenda da patologie come la **celiachia** o il morbo di Crohn, in questo caso la sintomatologia presente deve essere sottoposta all'attenzione di uno specialista.

Quali sono gli alimenti più ricchi di questo minerale?

Gli alimenti più ricchi di ferro sono **le interiora** (fegato e milza), carne bianca e rossa, pesci e molluschi (calamari, cozze, vongole), legumi, uova, **lievito di birra** e frutta secca. È importante abituare fin da subito i bambini a un'alimentazione il più possibile variata.

Sintomi e segni

Mancanza generale di energia e **stanchezza** sono fra i più comuni.

L'aspetto pallido e una sensazione generale di stanchezza sopraggiungono quando i livelli di emoglobina diminuiscono e sono quindi fra le prime conseguenze della carenza di ferro.

I bambini che soffrono di carenza di ferro possono inoltre apparire più fragili, con **scarso appetito** e lo strano desiderio di ingerire cibi non alimentari come ghiaccio, sporcizia, vernice o terra e per questo motivo incorrono in un po' alto rischio di incorrere in avvelenamento da piombo e infezioni.

Diagnosi e trattamento

La diagnosi di una carenza di ferro richiede una **valutazione del bambino** da parte del pediatra. La valutazione dovrà escludere la presenza di qualsiasi condizione patologica sottostante che possa portare a malassorbimento di ferro o perdita di sangue, come il morbo celiaco. La diagnosi si basa sull'anamnesi dettagliata dell'apporto nutrizionale a cui il bambino è abituato, l'esame obiettivo e un test di laboratorio per valutare i livelli di ferro, emoglobina e le riserve di ferro nel sangue.

Il trattamento in genere comporta l'assunzione di **supplementi di ferro** sotto controllo medico.

(Salute, Humanitas)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

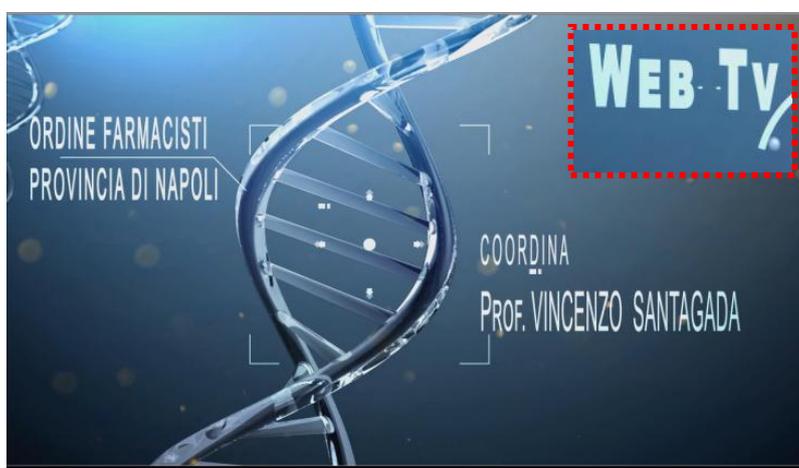
LA BACHECA



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 3 servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "Una Visita per Tutti":
3. DDL Concorrenza: Cosa Fare?

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



Progetto “UNA VISITA PER TUTTI” :

Sotto alcune foto che documentano gli eventi di Casavatore e Melito di Napoli

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di Settembre dedicato alla prevenzione dell’Insufficienza Venosa



il **Camper della Salute** dell’Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta a **Casavatore** e **Melito** per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**. Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**. Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **200 Visite Mediche con Esame Ecocolor Doppler**.





REGIONE CAMPANIA: CONCORSO STRAORDINARIO IN CORSO LA VALUTAZIONE DEI TITOLI

BURC n. 65 del 3 Ottobre 2016, Decreto Presidente Giunta n. 203 del 28/09/2016

Di seguito la composizione della commissione:

Prof. **Vincenzo SANTAGADA**, *Presidente* – Docente Università Federico II Napoli

Dott. **Luigi RICCIO**, *Componente* - Dirigente DG per la Tutela della Salute

Dott. **Vincenzo DEL PIZZO**, *Componente* - Farmacista Dirigente ASL Salerno

Dott.ssa **Aurora CANNAVALE**, *Componente* - Farmacista Titolare

Dott. **Armando CUSANO**, *Componente* - Farmacista esercente in farmacia

Per visualizzare il decreto pubblicato sul BURC, premere il seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1547-concorso-straordinario-campania>

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 2018.

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)

ORDINE: ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando 1635/15 del 20/10/2015, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad offrire agli

iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **ogni Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.



A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: *Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961*