



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Maggio
2. Ordine: Un farmaco per Tutti
3. Enpaf: Iniziative assistenza

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Il cioccolato fondente fa bene al cuore: quale scegliere
5. Come si possono prevenire le deformazioni ai piedi e a quali rimedi ricorrere se ci sono già.



Prevenzione e Salute

6. ORZAIOLO e CALAZIO, come distinguerli e trattarli
7. Cinquanta sfumature di PUPÙ. Il colore delle FECI ti dice come stai
8. Quando la psoriasi colpisce le unghie



Proverbio di oggi.....

Mentre 'o miedeco sturèa, 'o malato se ne more..

ORZAIOLO e CALAZIO, come distinguerli e trattarli

Sono entrambe escrescenze che si formano sulla palpebra, o per via di un'infezione oppure per una cisti, e possono essere molto fastidiose.



Sia l'**orzaiolo** che il **calazio** sono abbastanza semplici da riconoscere ma, a seconda della gravità, vanno trattati in modo molto specifico.

Orzaiolo e calazio: quali differenze?

Mentre l'orzaiolo è spesso causato da un'infezione batterica da **stafilococco** (spesso si presenta in caso di blefarite, un'infiammazione cronica della palpebra), il calazio può dipendere sia da **predisposizione** costituzionale e dallo **stress**, sia da una **dieta** ricca di grassi o da patologie del tratto intestinale. Per distinguerli basterà una semplice visita oculistica.

Trattamento farmacologico o chirurgico?

Orzaioli e calazi non andrebbero stimolati o toccati, né premuti nel tentativo di drenarli.

Il consiglio dei medici è quello di **detergere** delicatamente la zona con soluzioni disinfettanti apposta per gli occhi e umettarli con soluzioni sterili, quindi fare impacchi caldo-umidi (soprattutto nel caso dei calazi) per aprire i dotti lacrimali occlusi e infiammati. Bene anche **evitare** completamente il trucco sugli occhi e le lenti a contatto.

Il rischio è di sviluppare **infezioni alla cornea**.

L'orzaiolo scompare di solito da solo, dopo qualche giorno. Per ridurre l'infezione altrimenti si può applicare un **antibiotico** locale, come l'eritromicina.

Per il calazio la terapia prevede invece l'applicazione di **colliri specifici, antibiotici o a base cortisonica**, in modo da sgonfiare e favorire l'uscita del materiale purulento. Se la situazione è invece più compromessa si interviene **chirurgicamente**, rimuovendo la ghiandola che ha generato il calazio. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

IL CIOCCOLATO FONDENTE fa bene al CUORE: quale scegliere

Dopo le vacanze di Pasqua siamo tutti sommersi dal cioccolato.

Uova da scartare (o già scartate) portano nelle nostre case una quantità elevata di questo delizioso prodotto alimentare che però andrebbe consumato con moderazione. Se rinunciarci è a dir poco impossibile, a meno di non essere nella lista dei pochissimi che non lo amano, è bene sapere quali sono vizi e virtù del cioccolato.



Quale tipo di cioccolato scegliere?

Un detto latino di rara saggezza dice che, una volta ogni tanto, si può anche cedere al piacere della gola: “semel in anno licet insanire”. Lo conferma anche la dottoressa Pastore, che ha sottolineato l'importanza di **non esagerare con le dosi**, per poter prendere il meglio di quanto il cioccolato può offrire, anche in termini di salute.

Ma quale tipo di cioccolato si dovrebbe scegliere?

«L'ingrediente di base è sempre lo stesso ed è il seme di cacao che viene lavorato fino ad ottenere una pasta. Ecco, la pasta di cacao, che ovviamente cambia in base al seme utilizzato, è fondamentale: poi si aggiunge il cacao e lo zucchero. In qualche caso poi si aggiunge anche il latte.

Ovviamente a questa composizione di base si possono poi sommare numerosi **ingredienti**, in base al tipo di gusto che ogni persona cerca. Quindi oggi possiamo trovare cioccolato che contiene ad es. *frutta secca* oppure frutta. L'importante, dal punto di vista del gusto e della salute, è scegliere prodotti di qualità».

Il cioccolato fondente, con i suoi antiossidanti, è da prediligere

Ottimale da molti punti di vista, il cioccolato fondente è da prediligere. Basta ricordarsi che parliamo di cioccolato fondente quando **la percentuale di cacao non sia sotto al 40%**. Anche la scelta dei semi di cacao è fondamentale alla percezione del gusto: quanto più la percentuale di cacao sale, tanto maggiore è anche la percezione di gusto sempre più amaro, che non tutte le persone gradiscono.

«A partire dai **flavonoidi** per arrivare fino alla **teobromina** ed altri, che possono avere effetti positivi sul benessere dell'apparato cardiovascolare aiutando a proteggere i vasi, il cioccolato fondente è ricco di antiossidanti.

L'effetto protettivo è dimostrato da diversi studi clinici che tuttavia si sono concentrati su quantità di cioccolato variabili tra i 20 e i 50 grammi al giorno, per un contenuto calorico di circa 150-250 calorie.

Sopra questi quantitativi, la situazione non migliora». Insomma, non bisogna esagerare.

«Soprattutto occorre evitare di cadere in quello che alcuni, forse in tono scherzoso, hanno definito “**cioccolismo**”, ovvero sulla capacità che il cioccolato ha di agire sulla sensazione di benessere.

È certo che su questo aspetto incidono anche sostanze psicoattive che sono presenti all'interno di questo alimento, come l'**anandamide** o appunto la **teobromina**, che possono anche avere un effetto euforizzante.

Attenzione però:

- *non bisogna pensare che con il cioccolato possiamo immediatamente cambiare il nostro umore.*

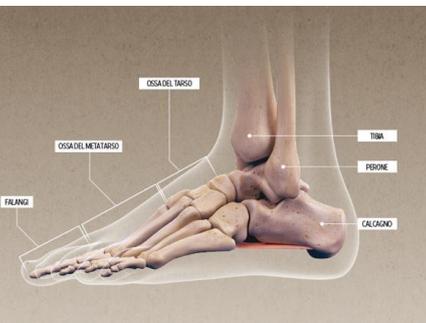
Queste azioni sono solo temporanee e non si mantengono, quindi c'è il rischio di ritrovarsi a sgranocchiare cioccolato con un impatto sulle calorie che introduciamo».

Quanto cioccolato consumare al giorno?

«Chi è in salute e non è in sovrappeso non dovrebbe superare i **30 grammi al giorno** – ha concluso la dietista -. In questo modo l'eventuale introito calorico in eccesso può essere smaltito senza particolari difficoltà e viene quindi sopportato bene dall'organismo». (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE**COME SI POSSONO PREVENIRE LE DEFORMAZIONI AI PIEDI E A QUALI RIMEDI RICORRERE SE CI SONO GIÀ**

Le cause delle sofferenze alle estremità inferiori sono spesso le scarpe strette o i tacchi alti. Plantari e ortesi possono essere una soluzione, ma quando non bastano serve il bisturi

**Alterazione biomeccanica**

Deformità acquisite del piede sono comuni e possono risultare più o meno fastidiose. Sono dovute a un'alterazione biomeccanica di tutto il piede o addirittura della gamba nel suo insieme. Le principali sono:



- alluce valgo, dita ad artiglio, dita a martello, quinto dito (mignolo) varo e piede piatto dell'adulto.

**Alluce valgo**

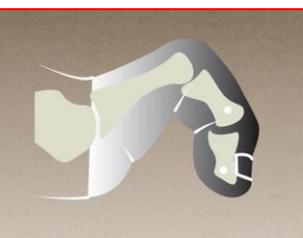
L'alluce valgo deriva da un allontanamento verso l'esterno dell'alluce, a livello dell'articolazione metatarsale. Dolore, soprattutto a livello del 1° metatarso: Tipica formazione di un rigonfiamento sul lato interno del piede («cipolla»): Con il passare del tempo, l'alterato carico causa dolore tra il 2° e il 4° metatarso.

Dita a martello

Le dita a martello sono delle deformità delle falangi delle dita, che assumono un aspetto curvo simile appunto a un martello.

Tra le cause più comuni: calzature troppo strette o a punta e con tacchi alti, alluce valgo, alterato carico a causa di piede cavo, malattie come artrite e diabete.

Sono caratterizzate da: *dolore mentre si cammina o si muove il piede; calli dovuti allo sfregamento con le scarpe; rigonfiamento, rossore o sensazione di bruciore*. Nel tempo anche incapacità a raddrizzare il dito.

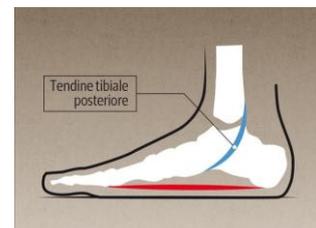
**Dita ad artiglio**

Le dita ad artiglio sono la conseguenza della **flessione delle articolazioni interfalangee prossimale (IFP) e distale (IFD)**, per cui la falange dell'unghia risulta incurvata verso il basso, come un artiglio. Questa è la deformità delle dita che, dal punto di vista biomeccanico, dà meno fastidio. In un primo tempo il dito si può raddrizzare, ma in seguito la deformità diventa rigida e strutturata.

A causa dell'attrito con le scarpe, si possono formare callosità e borsiti con dolore locale.

Piede piatto acquisito

In genere è legato alla tendenza a **pronare il piede** (cioè ruotarlo verso l'interno, subito dopo l'appoggio a terra) che, in modo graduale e progressivo, si appiattisce, complice spesso la perdita di funzionalità del tendine tibiale posteriore. Dolore ai piedi, soprattutto sul tallone o a livello della parte centrale. Possibili dolori a caviglie, parte bassa delle gambe, ginocchia e problemi muscolo-scheletrici ai piedi. (Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

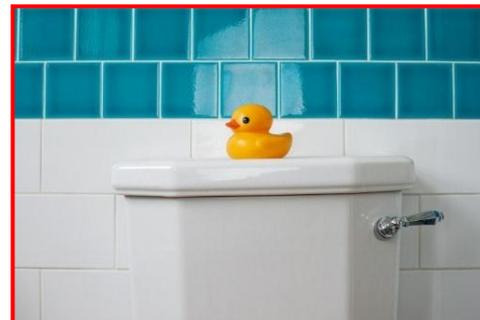
Cinquanta sfumature di PUPÙ Il colore delle FECI ti dice come stai

Possono svelare la presenza di problemi di salute anche gravi

La guida ai colori della pupù può aiutare a capire molto riguardo al proprio stato di salute.

Prima di tirare lo sciacquone, voltarsi e dare uno sguardo ai propri escrementi può apparire disgustoso. Eppure, saper "leggere" ciò che l'organismo espelle può salvare la vita.

**Le FECI POSSONO ASSUMERE DIVERSE COLORAZIONI,
alcune possono indicare seri problemi**



Verde - Gli escrementi di colore verde possono essere causati da molte cose, spesso suggeriscono che il cibo è stato digerito troppo rapidamente ma può essere conseguenza dell'assunzione di molti vegetali o altro cibo di colore verde. Può indicare sensibilità all'olio di anice o costituire un effetto collaterale dell'assunzione di supplementi di ferro.

Bianca - La pupù bianca è causata da una carenza di bile che può risultare da un blocco del dotto biliare. Può essere causata da un calcolo.

Gialla - Le feci gialle spesso odorano di uova marce. Ciò accade quando c'è molto grasso nella pupù che non è stato metabolizzato. Può essere sintomo di **celiachia**, chiunque abbia escrementi di questo colore deve fare una visita dal suo medico curante.

Nera - Molti fattori possono far sì che la pupù possa essere nera. Nel migliore dei casi la colpa è di troppa **liquirizia o birra scura** oppure è un effetto dell'assunzione di un **supplemento di ferro**. Comunque, le feci nere possono essere segno di qualcosa di sinistro. Può suggerire un'emorragia nella parte superiore del tratto gastrointestinale e ciò può essere causato da un'ulcera o un tumore.

Se il colore nero è sintomo di una **perdita di sangue**, le feci sembrano catrame e odorano di marcio. Un altro possibile segnale di problemi di salute può essere il colore rosso acceso.

Altri colori - Produrre pupù rossa è abbastanza comune e può essere dovuto al consumo di **barbabietole, pomodori e mirtilli rossi**. Ma può indicare anche una perdita di sangue nella parte inferiore del tratto intestinale o emorroidi.

Per quanto possa sembrare difficile da credere, ci sono persone che producono feci dal colore argenteo. Sfortunatamente, è segno di una cattiva salute intestinale. Può indicare un blocco del dotto biliare o una perdita di sangue nella parte superiore dell'intestino.

Ciò accade perché quando la pupù bianca, causata da una **carenza di bile**, si meschia col sangue diventa color argento. Quindi, se le feci assumono questa tinta è meglio andare subito in ospedale.

(Salute, Tgcom24)

PREVENZIONE E SALUTE**QUANDO LA PSORIASI COLPISCE LE UNGHIE**

Un disagio grave per i pazienti perché le mani sono una parte molto visibile. E un problema difficile da risolvere, spesso spia delle forme più gravi della malattia

Un nuovo trattamento per le unghie colpite da psoriasi potrebbe offrire ai pazienti un'alternativa efficace e con minori effetti collaterali.

Lo sostengono studiosi americani in un studio da poco pubblicato sulla rivista [*Journal of Drugs in Dermatology*](#) che confrontano due differenti farmaci utili nel migliorare questo disturbo che peggiora significativamente la qualità di vita dei malati.

In Italia sono circa due milioni le persone che soffrono di psoriasi e, secondo le statistiche, in quasi la metà di loro la patologia interessa anche le unghie che diventano spesse e friabili, creando notevole disagio.

Il disagio, anche grave, dei malati: «In un sondaggio condotto su oltre 1.700 malati di psoriasi, il 93% degli interpellati ritiene che la **psoriasi ungueale sia un importante handicap cosmetico**,

- *il 52% dice che provoca dolore*
- *il 58% ammette che causa problemi sul lavoro.*

E ad oggi non esiste un trattamento ideale in grado di risolvere il problema».

L'**onicopatia** va considerata con grande attenzione sia per l'impatto che ha sulla vita quotidiana di chi ne soffre, «*sia perché localizzazione ungueale può rappresentare un indice importante di gravità della malattia e un segno di aumentato rischio di coinvolgimento delle articolazioni* - commenta Gianfranco Altomare, prof. di Dermatologia all'Università degli Studi di Milano. È stato infatti evidenziato che la maggior parte dei soggetti che presentano lesioni ungueali ha o avrà un interessamento articolare, ovvero una psoriasi artropatica».

Le unghie, ad oggi, si curano così : Ad oggi la *psoriasi delle unghie resta un problema difficile da risolvere* «*che viene per lo più curato con i farmaci sistemici (come **metroxate** o **ciclosporina**) prescritti per la psoriasi in forma moderata o severa.*

Recenti studi, poi, indicano come con le **nuove terapie biologiche** si ottengano importanti miglioramenti, anche per le unghie».

Se invece il problema ungueale si presenta in pazienti in cui è indicato solo un trattamento locale possono essere utili preparati cheratolitici (eventualmente anche *ammorbidenti a base di urea o di acido salicilico*) che possano e rendere meno fastidiose le lesioni sia dal punto di vista sintomatologico che dal punto di vista psicologico.

Secondo gli esiti di questa piccola sperimentazione, che ha coinvolto solo 10 pazienti, una nuova **pomata a base di calcitriolo** (in pratica una forma attiva della vitamina D, già utilizzato per il trattamento topico della psoriasi e ben tollerato) **si è rivelata valida tanto quanto il betametasone dipropionato**, un corticosteroide tipicamente usato per curare la psoriasi ungueale.

I partecipanti hanno assunto le cure due volte al giorno per cinque mesi e sono poi stati tenuti sotto osservazione per altri 30 giorni.

«*Entrambi i rimedi migliorano l'ispessimento delle unghie. Ma i corticosteroidi possono avere conseguenze indesiderate sulle ossa e danneggiare soprattutto la falange distale, indebolendola.*

Mentre il **calcitriolo** (viene comunemente utilizzato come terapia farmacologica in casi di ipocalcemia e osteoporosi) sembrerebbe un'alternativa ugualmente efficace e più sicura». Il condizionale è d'obbligo, come sottolineano gli stessi autori, perché servono conferme su numeri più ampi di pazienti.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO



L'ENPAF incontra l'ORDINE - Martedì 21 Maggio

DATA	TITOLO
<p>Martedì 21 Maggio ore 10.00 -18.00</p> <p>Sede Ordine</p>	<p><u>L'ENPAF incontra l' ORDINE:</u> A partire dalle ore 10:00 e fino alle 18:00 saranno presenti i funzionari dell'<i>Enpaf</i> per fornire ASSISTENZA a tutti i Colleghi che interverranno dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni CONTRIBUTIVE e PREVIDENZIALI</p>
<p>COME PARTECIPARE</p>	<p>Basta recarsi presso la sede dell'Ordine dalle 10.00 alle 18.00 senza Prenotazione.</p>

<p>Giovedì 23 Maggio Ore 20.30</p> <p>Sede Ordine</p>	<p>Serata Monotematica Spondilite Anchilosante: il Ruolo del Farmacista (la partecipazione al corso eroga 4 Crediti ECM) <u>Introduzione:</u> V. Santagada, <i>Presidente Ordine</i> <u>Relatore:</u> Prof. Enrico Tirri, Direttore UOSD di Pneumologia – Ospedale San Giovanni Bosco Welcome Coffee</p>
---	---

Progetto "Una Visita per Tutti"

<p>Mese di MAGGIO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza Venosa</p>	
<p>Lunedì 25 Marzo (dalle 10.00 alle 18.00)</p>	<p>MARANO di Napoli, Via XX settembre, n. 8</p>

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività assistenziali erogate dall'ENTE



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
Borse di Studio in favore dei Figli ed Orfani di Farmacisti	Dalla data di pubblicazione fino al 15 MAGGIO 2019
CONTRIBUTO una TANTUM in favore di Farmacisti TITOLARI o SOCI di FARMACIE RURALI in comuni o frazioni entro i 5.000 abitanti - ANNO 2019.	Decorrerà dal 10 Giugno e fino al 13 AGOSTO 2019
CONTRIBUTO per FARMACISTI Iscritti ad una SCUOLA di SPECIALIZZAZIONE del Settore Farmaceutico ANNO 2019	In corso fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
Interventi per favorire l'OCCUPAZIONE: in favore di Titolari di Farmacia e Parafarmacia che assumono farmacisti di età non superiore a 30 anni o disoccupati con almeno 50 anni di età	Domande a partire da Settembre 2019 fino ad ESAURIMENTO dello stanziamento
RIDUZIONE CONTRIBUTIVA PENSIONATI ESERCENTI	Consente di chiedere la riduzione del contributo previdenziale nella misura del 33,33% o del 50%. In vigore dal 1 Gennaio 2019 Termine di decadenza il 30 Settembre dell'anno in cui si matura il requisito previsto



Welfare Integrativo EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA

- Garantisce una copertura sanitaria integrativa per
- ✓ gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,
 - ✓ la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio
 - ✓ la copertura in caso di non autosufficienza
 - ✓ (LTC – Long Term Care)

Indennità di MATERNITÀ



1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi:
 - a. periodi di gravidanza e puerperio comprendenti i due mesi antecedenti la data presunta del parto ed i tre mesi successivi la data effettiva del parto
 - b. interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese
 - c. adozione o affidamento del minore
 - d. aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.
2. L'indennità spetta al padre libero professionista iscritto all'Enpaf per la tutela del periodo che sarebbe spettato alla madre libera professionista, comprendente i tre mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai seguenti casi:
 - a. morte della madre;
 - b. grave infermità della madre;
 - c. abbandono da parte della madre;
 - d. affidamento esclusivo del minore al padre;

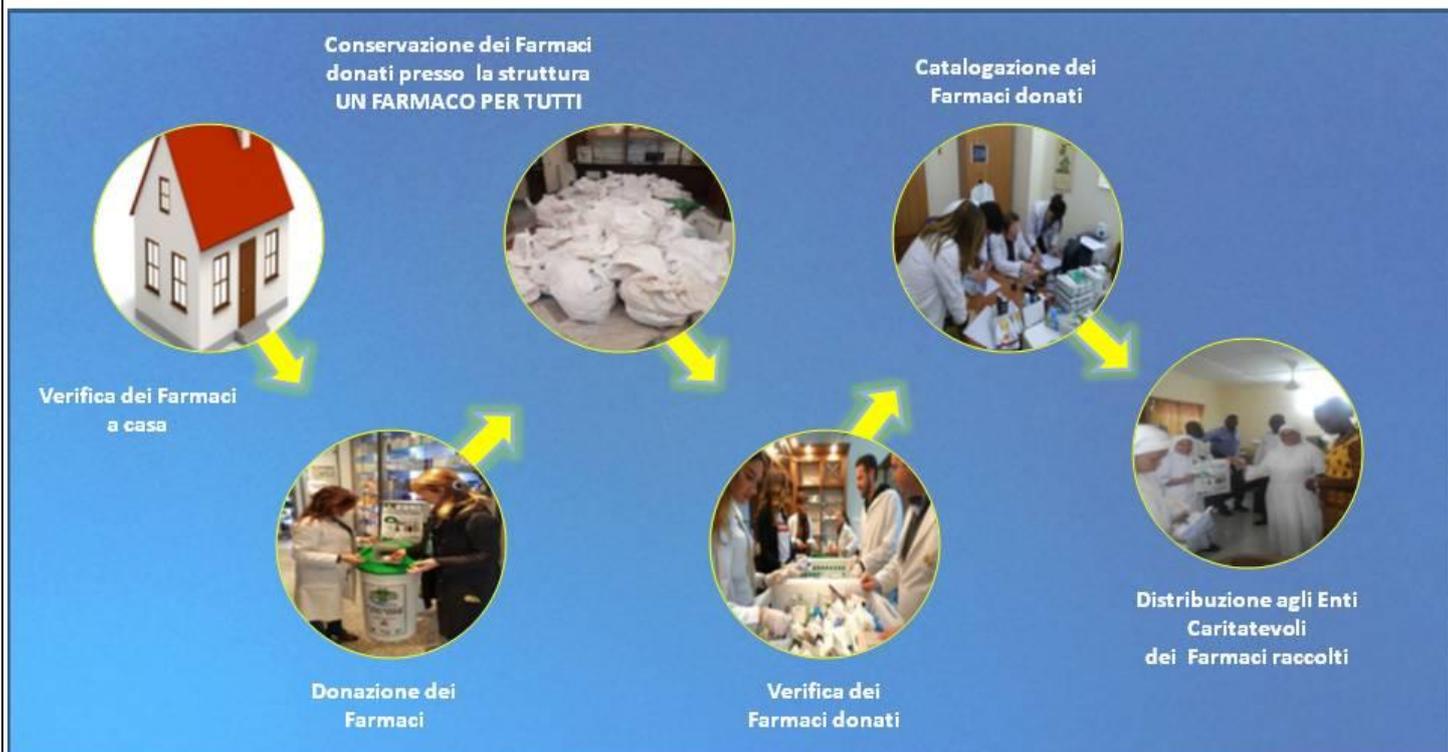
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti”

Il progetto ha come finalità l'utilizzo di farmaci, le cui **confezioni siano integre**, ma anche 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 e Aziende Farmaceutiche, nonché di privati a seguito di cambio/fine terapia o decesso di un congiunto malato.



COME FUNZIONA



Sono esclusi:

- i farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope
- i farmaci da conservare a temperature controllate (catena del freddo)
- i farmaci ospedalieri (fascia H).

Sono altresì esclusi i flaconi e tubetti non sigillati.

