



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Bruciore e occhi secchi? ecco tutti i motivi per cui mancano le lacrime



Prevenzione e Salute

5. Dorme con le lenti a contatto: si risveglia con la cornea corrosa da un batterio
6. Camminare: quanti passi bisogna fare ogni giorno?

ZENTIVA
UNA RISPOSTA
A DIVERSI
BISOGNI.

La linea di prodotti
di automedicazione
pratici e convenienti.

Chiedi al tuo farmacista

www.zentiva.it

ZENTIVA

Proverbio di oggi.....

'A cuntentezza vene da 'o core.

DORME con le LENTI A CONTATTO: si risveglia con la CORNEA CORROSA da un BATTERIO

Un oftalmologo americano ha mostrato sui social network le conseguenze che può provocare la scarsa igiene oculare, soprattutto tra coloro che usano le lenti a contatto.

Dimenticarsi di rimuoverle prima di andare a dormire o semplicemente non volerlo fare è un atteggiamento molto frequente tra le persone che le utilizzano, ma molte di loro non sono consapevoli delle gravi conseguenze che possono subire.



Questo è il caso di una donna che è stata ricoverata urgentemente in una clinica nella città di Shelby, nello stato del Carolina Nord, dopo aver sviluppato **un'ulcera alla cornea a causa della rapida espansione di un'infezione batterica** in uno dei due occhi, causata dal fatto di aver dormito con le lenti a contatto.

Patrick Vollmer, oftalmologo, ha diagnosticato alla paziente il proliferarsi di un'infezione comunemente associata all'uso delle lenti a contatto.

Il medico ha spiegato che la donna ha sviluppato la forte infezione in sole 36 ore e che sta tentando di curare con antibiotici e steroidi.

«Per essere molto chiari, consiglio di non dormire con le lenti a contatto, di qualsiasi marca esse siano», ha detto.

(Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE

CAMMINARE: QUANTI PASSI BISOGNA FARE OGNI GIORNO?

Camminare è il segreto per tenersi in forma anche senza una particolare propensione o preparazione atletica.

Non serve essere giovani per passeggiare, né essere magri.

Tutti, o quasi, lo possono fare.

Questo comportamento, se messo in pratica quotidianamente in una certa quantità, ha secondo gli esperti dei **risultati eccellenti sulla salute** delle persone, sia in termine di prevenzione che migliorare lo stato di salute.

Ma quanto bisogna camminare affinché questo abbia degli effetti sulla salute?

L'obiettivo, per tenere lontano il medico, potrebbe essere di **10 mila passi al giorno**. Ne abbiamo parlato con la professoressa [Daniela Lucini](#), responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas.

Fissare un obiettivo

L'americano medio cammina da 3.000 a 4.000 passi al giorno. È una buona idea scoprire quanti passi al giorno si cammina, prendendo questo numero come base di partenza da migliorare.

Si può lavorare fino all'obiettivo di 10.000 passi al giorno, un buon numero per assicurarsi che il movimento produca risultati sulla salute, puntando ad aggiungere 1.000 passi extra al giorno ogni due settimane.

Perché stabilire un obiettivo giornaliero?

Camminare è una forma di esercizio che è disponibile per la maggior parte delle persone.

Non c'è bisogno di attrezzature speciali che non siano scarpe da passeggio di supporto.

E non c'è bisogno di un costoso abbonamento a un centro fitness.

Questa semplice attività può aiutare a **ridurre il rischio** di malattie cardiache, obesità, diabete, pressione alta e depressione.

“Diecimila passi al giorno è un vecchio mantra – ha aggiunto la professoressa Lucini -.

Si tratta ovviamente di un ottimo obiettivo se riferito a soggetti completamente sedentari e in là con l'età.

Se invece parliamo di giovani in salute il mio consiglio è di alzare decisamente il carico, con attività più impegnative e che allenano maggiormente un corpo sano. Senza accontentarsi del minimo, insomma”.

Tutto è meglio della sedentarietà

Anche se il passo che teniamo non è abbastanza veloce da qualificarsi come esercizio di intensità moderata, camminare aiuta comunque a prevenire i problemi che possono verificarsi quando si è seduti troppo durante il giorno.

Aggiunta di qualsiasi attività regolare alla routine quotidiana è utile.

“Fare **mezz'ora al giorno di attività ad intensità moderata**, che corrisponde circa ai classici 3/4 mila passi al giorno, è l'ideale – ha commentato la specialista -.

Si tratta di una piccola porzione di tempo, da dedicare prevalentemente al mattino se possibile, che dobbiamo ritagliarci se vogliamo stare bene e restarci a lungo. A noi la scelta”.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

BRUCIORE E OCCHI SECCHI? ECCO TUTTI I MOTIVI PER CUI MANCANO LE LACRIME

Stili di vita e alimentari non corretti, stress, disfunzioni metaboliche e ormonali, caldo, inquinamento, sono alcune fra le più frequenti cause della sindrome dell'occhio secco, una malattia che l'OMS ha inserito fra le più sottovalutate dei nostri tempi ed è sempre più diffusa.

In Italia colpisce il 90% delle donne in menopausa e il 25% della popolazione over 50:

una diagnosi tempestiva e terapie mirate possono fare la differenza. E sono proprio questi gli obiettivi della **prevenzione e diagnosi della sindrome dell'occhio secco**, promosso dal Centro italiano occhio secco.



Visite gratis in tutta Italia

Bruciore, secchezza, fotofobia e sensazione di sabbia negli occhi: sono questi i sintomi tipici della sindrome da occhio secco. Chi ne soffre può prenotare una visita gratuita dall'8 maggio al 14 giugno: durante la campagna 16 centri di eccellenza universitari e ospedalieri su tutto il territorio italiano saranno a disposizione per visite ed esami diagnostici effettuati da specialisti che consentono di rilevare anomalie nel sistema lacrimale e di fare eventualmente diagnosi adeguate.

Lo screening verrà eseguito prenotandosi solo su appuntamento, a partire dall'8 maggio, attraverso il sito Centroitalianoocchiosecco.it.

La campagna si propone di **sensibilizzare la popolazione sul problema dell'occhio secco** e stimolarla a farsi visitare, dopo lo screening, dai propri oculisti curanti.

Cosa succede: il ruolo di film lacrimale e palpebre

«L'occhio, il bulbo oculare all'interno della cavità ossea dell'orbita, è circondato da una sottile pellicola, chiamata film lacrimale, che ha una composizione complessa ricca di sostanze nutritive e protettive -.

Mancando quel liquido l'occhio non potrebbe muoversi, obbedire ai comandi del cervello e girarsi a destra e a sinistra, in su e in giù: senza quel "lubrificante" il nostro senso della vista, rimarrebbe paralizzato o muovendosi a fatica impedire una visione piena.

Anche le palpebre hanno un ruolo strategico: la loro funzione è quella di opporre un primo sbarramento difensivo ai nostri occhi, si alzano e si abbassano (ammiccano) e avvicinandosi fra loro, chiudono e difendono l'occhio. Non solo: con questo movimento (circa 15mila ammiccamenti al giorno) **ricambiano in continuazione il film lacrimale** che è prodotto da numerose ghiandole.

Ogni volta che avviene un ammiccamento, le palpebre delicatamente pennellano la congiuntiva e la cornea, distribuendo uniformemente il film lacrimale».

Inquinamento

L'alterazione delle condizioni naturali dell'aria (dovuta alle emissioni dei gas di scarico di auto, caldaie, centrali elettriche, fabbriche, impianti di incenerimento) ha conseguenze anche sulla vista, causando infiammazione acuta delle mucose respiratorie e dell'occhio stesso. «Secondo uno studio a causa dell'inquinamento il 42% dei bambini abitanti in città con alto livello di polveri sottili soffre di rossore e prurito oculare, ammiccamento, dolori agli occhi, anomalie della lacrimazione e secrezione oculari -. Diversi studi analitici effettuati negli Stati Uniti mostrano come il tasso di inquinamento nelle grandi città influisca significativamente sull'insorgenza della sindrome dell'occhio secco».



Ondate di calore e siccità

«Anche con l'esposizione al sole si può soffrire più facilmente di occhio secco.

Un aumento dell'evaporazione del film lacrimale ne vanifica la sua funzione che è quella di proteggere gli epiteli della superficie oculare e le strutture interne dell'occhio mediante un'azione filtrante sulle radiazioni ultraviolette e sulle radiazioni infrarosse. Per questo è consigliabile indossare gli occhiali da sole per ridurre l'esposizione al sole e se si fa un bagno in mare è meglio indossare la maschera o gli occhialini».



Freddo e vento

Sebbene il surriscaldamento globale sia da annoverare fra i responsabili della diffusione della sindrome dell'occhio secco, «anche freddo e vento, secondo molti studi scientifici, sono fattori di rischio da valutare:

- *il freddo ha pesanti ripercussioni sulla sostanza oleosa che compone lo strato esterno del film lacrimale, rendendola troppo spessa e rigida e dunque incapace di diffondersi sulla superficie dell'occhio.*

Ecco perché non bisogna dimenticarsi di proteggere gli occhi anche quando si va in montagna o, in generale, quando le temperature si irrigidiscono».

Stili di vita: pc, tablet, cellulari e aria condizionata

L'occhio secco è una condizione oggi sempre più diffusa anche per il cambiamento di alcuni stili di vita.

Gli apparecchi per il condizionamento o per il riscaldamento ad aria, ad esempio, inducono una riduzione dell'umidità dell'ambiente in cui si vive: tutto questo ha un effetto anche sulla superficie dell'occhio e sulla sua integrità.

«Un causa frequente della sindrome di occhio secco consiste poi nell'utilizzo in maniera continuativa di videotermini -: in questo caso la scarsa umidificazione dell'ambiente lavorativo, resa ancor più precaria dalle microventole di raffreddamento dei computer stessi e delle altre apparecchiature connesse, il prolungato senso di impegno e di attenzione, lo stato di stress posturale connesso, provocano alla lunga un netto rallentamento dell'ammiccamento palpebrale.

Normalmente le palpebre vengono aperte/chiuso 20 volte al minuto.

Se invece si è impegnati in un'attività che richieda concentrazione (come per es. *leggere, studiare, scrivere, guidare, utilizzare il computer, tablet o smartphone, guardare la tv*) si tende a sbattere le palpebre con una minore frequenza, fino ad arrivare alla frequenza di un battito al minuto:

- *le lacrime evaporano rapidamente, non vengono sostituite e si crea la sindrome dell'occhio secco».*

Invecchiamento

Man mano che l'età avanza, tutto organismo ha delle trasformazioni e anche la composizione delle lacrime varia. Spesso infatti gli occhi producono lacrime con un minore contenuto di lipidi che sono necessari per evitare che la loro parte acquosa evapori troppo velocemente. Con il passare degli anni le forme disidratative determinano dei quadri di vere e proprie infiammazioni croniche a carico della superficie oculare: un disturbo che sembrava in un primo tempo banale può diventare una vera e propria patologia della superficie oculare.



Menopausa

Alcuni ormoni aiutano a stimolare la produzione di lacrime, per questo le variazioni di livelli ormonali possono ridurre la naturale formazione. «Ecco perché la sindrome dell'occhio secco predilige il sesso femminile soprattutto dopo i 35/40 anni di età - :

- *le donne in gravidanza o in menopausa sono il gruppo più numeroso tra i pazienti che soffrono di occhio secco.*

I fastidi derivanti dall'occhio secco tendono a divenire più frequenti con il passare degli anni e l'intolleranza alle lenti a contatto è uno dei primi sintomi di ridotta secrezione lacrimale.

Nei primi 7-8 anni dopo la menopausa, il disturbo è controllabile, ma dopo questo periodo l'involutione delle ghiandole lacrimali diventa irreversibile.

Per questo è importante fare una diagnosi tempestiva e, soprattutto, iniziare per tempo le adeguate terapie sostitutive lacrimali a base di acido ialuronico o altre lacrime artificiali, o mediante l'assunzione per via orale di integratori contenenti estradiolo».



Malattie autoimmuni, altre patologie, blefaroplastica e botulino

Esistono moltissime sindromi autoimmuni (tra le quali ipotiroidismo e ipertiroidismo, artrite reumatoide, lupus, sclerosi multipla) che hanno effetti negativi sulle cellule e sulle ghiandole deputate alla produzione del film lacrimale.

Anche la *sindrome di Sjogren* può causare un grave infiammazione delle ghiandole lacrimali riducendo in maniera drammatica la produzione dello strato acquoso del film lacrimale.

«L'occhio secco può essere secondario o associato anche a rosacea, distrofie o degenerazioni corneali di tipo congenito od acquisito, **congiuntiviti batteriche, allergiche o virali, herpes zoster, dieta povera di oligoelementi e vitamine** (soprattutto deficit *vitamina A*), **blefariti**.

O persino una conseguenza di chirurgia delle palpebre (blefaroplastica) o l'uso a fini estetici di tossina botulinica in interventi di chirurgia plastica».



Lenti a contatto e farmaci

«Le lenti a contatto si posizionano sulla cornea e galleggiano sul film lacrimale assorbendone una grande quantità e tendono ad aderire alla cornea, a limitarne l'ossigenazione e a provocare danni oculari che possono essere anche di una certa gravità.

L'uso, ma soprattutto l'abuso, di lenti a contatto, siano esse rigide o morbide, in materiale gas-permeabile o non, contribuisce al determinarsi dell'occhio secco.

Questo si verifica soprattutto quando non si utilizzano lenti a contatto "usa e getta" e quindi per la corretta e necessaria igiene si usano soluzioni per lenti ricche di disinfettanti e conservanti».

Infine, molti farmaci come effetto collaterale causano occhio secco, ad esempio:

- **antidepressivi, antistaminici** (soprattutto quelli da banco che possono comprarsi senza ricetta), **decongestionanti nasali, sedativi ansiolitici, c orali, beta-bloccanti, diuretici.**

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI 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>

Giovedì 30 Maggio, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-1**
Giovedì 6 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine: per i Farmacisti **ASL-Na-2 e ASL-Na-3**



Il Farmacista e i Controlli di Legge:

1. **l'ASL e il NAS, Ruoli e Competenze.**
2. **La Ricetta Elettronica Veterinaria**



Introduce

Vincenzo Santagada (*Presidente ordine Farmacisti*)
Gennaro Tiano (*Comandante NAS CC di Napoli*)
Ugo Trama (*Resp. U.O.D. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Regione Campania*)
Francesco Barbato (*Prof. Ordinario di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)
Simona Creazzola (*Dirigente ASL- NA 1*)
Mariano Fusco (*Dirigente ASL- NA 2*)
Edoardo Nava (*Dirigente ASL- NA 3*)

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;

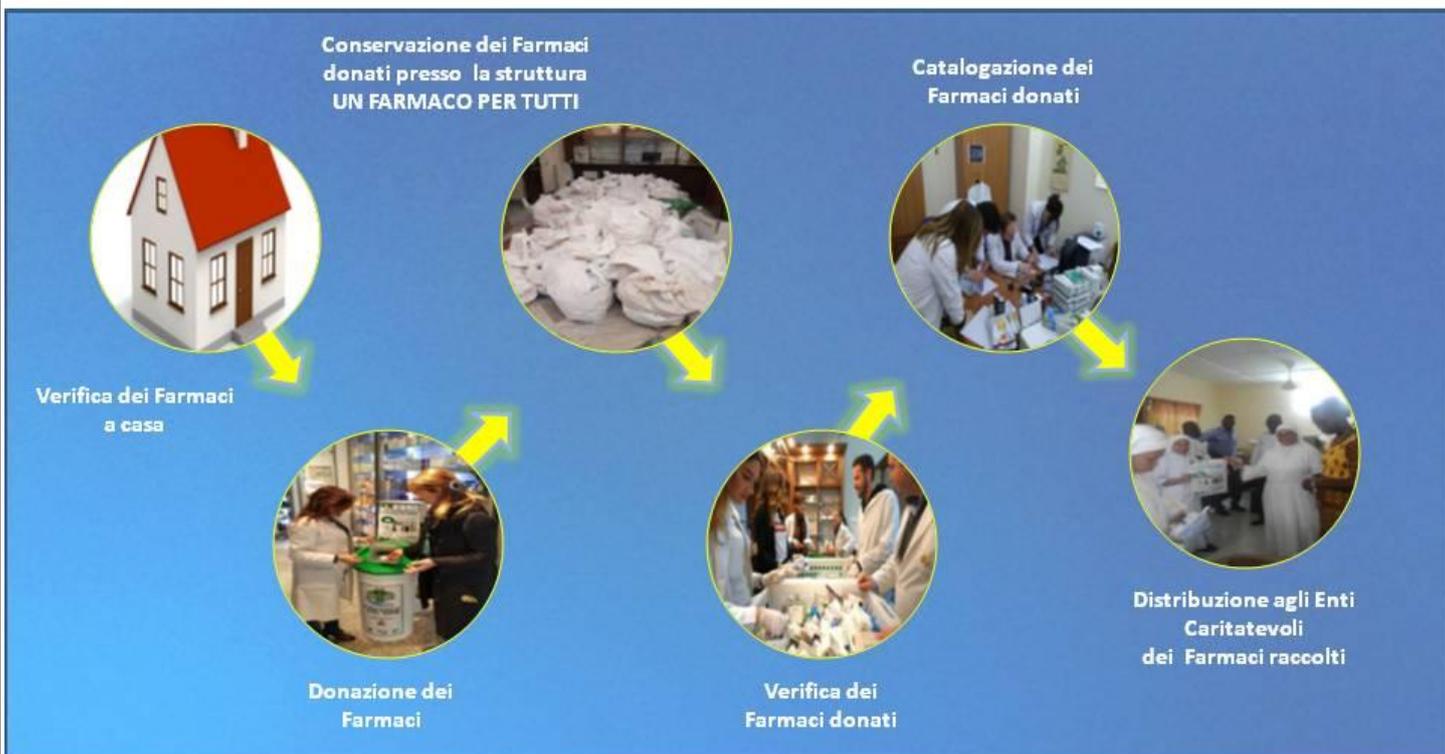
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

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.

