



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. PREBIOTICI e PROBIOTICI: vanno presi prima o dopo gli antibiotici?
5. Dolore al polso e sospetta frattura, come capire la differenza?



Prevenzione e Salute

6. Perché abbiamo i talloni screpolati? (e come eliminare il problema)
7. Curcuma, una spezia antinfiammatoria e depurativa: si può aggiungere a minestre, carni e insalate



Proverbio di oggi.....

'A cuntentezza vene da 'o core.

PREBIOTICI e PROBIOTICI: vanno presi prima o dopo gli antibiotici?

C'è chi sostiene che vadano assunti dopo, chi pensa che siano utili anche durante e chi invece è convinto che siano da prendere solo dopo l'antibiotico.

Secondo altri invece **probiotici e prebiotici** non avrebbero alcun effetto sulla flora batterica intestinale perché troppo poco concentrati e facilmente disperdibili all'interno dell'intestino.

Il prof. **Silvio Danese**, risponde a una domanda molto comune in merito al giusto metodo di assunzione dei probiotici e dei prebiotici in relazione alle terapie antibiotiche.



Terapia antibiotica, quando e come prendere prebiotici e probiotici?

“La terapia antibiotica può essere associata ai **probiotici**, microrganismi vivi in grado di esercitare un effetto positivo sulla salute dell'organismo, rafforzando la flora intestinale – ha detto il professore –

Questi vanno assunti a stomaco vuoto per circa 3-4 settimane (almeno un miliardo di batteri al giorno)”.
E per quanto riguarda i **prebiotici**?

“I prebiotici invece sono sostanze non digeribili contenute, oltre che in diversi integratori di fermenti lattici, in alcuni alimenti sotto forma di fibre idrosolubili, tra cui i *beta-glucani*, il *lattulosio*, gli *oligosaccaridi della soia*, gli *oligofruttosaccaridi*, le *inuline*, il *lattitolo*.

Promuovono la crescita di specie batteriche utili allo sviluppo della microflora probiotica. Alcuni ceppi sono in grado di ridurre gli effetti collaterali degli antibiotici”. (*Salute, Il Mattino*)

PREVENZIONE E SALUTE**DOLORE AL POLSO E SOSPETTA FRATTURA,
COME CAPIRE LA DIFFERENZA?**

Quando cadiamo in avanti il primo istinto è quello di proteggere dall'impatto con il terreno gli organi vitali del busto e della testa.

Come? Usando il primo ostacolo naturale che abbiamo a disposizione: gli arti superiori.

Mani, polsi e avambracci sono esposti in misura maggiore agli infortuni, che possono risolversi in fratture più o meno gravi della mano o del **polso**.

Le più comuni sono quelle del radio distale.

Ma come capire se dopo una caduta il **dolore** ci segnala una **frattura**?

Ne abbiamo parlato con la dottoressa [Luciana Marzella](#), specialista in Chirurgia della mano in Humanitas.

**Che cosa fare in caso di frattura?**

“Mettere le mani avanti – come dice anche il detto – è un meccanismo protettivo valido e consigliabile in caso di cadute”, ha sottolineato la dottoressa Marzella, specificando che gli infortuni più comuni sono le fratture che riguardano il polso e le più comuni sono quelle del radio distale.

“Ci sono altri **tipi di fratture** – ha detto la specialista -, ma sono meno frequenti e interessano maggiormente gli sportivi. Se dopo la caduta il dolore non è eccessivo, si può applicare un po' di ghiaccio e lasciare il polso a riposo, superando così la fase acuta.

Se invece il **dolore persiste**, il polso si gonfia e non si riesce a muovere occorre recarsi in Pronto soccorso. Prima però è consigliabile immobilizzare temporaneamente il polso, servendosi di un supporto rigido, coprire la parte superiore del polso con un canovaccio e fissarlo con del nastro adesivo o dello scotch in modo che la situazione possa non peggiorare con il movimento”.

Come riconoscere una frattura? Gli strumenti della diagnosi

“In Pronto soccorso il paziente verrà sottoposto a una **radiografia** che potrebbe confermare la presenza di una frattura del polso – ha specificato la dottoressa -.

Se il medico lo riterrà opportuno, il paziente verrà sottoposto a TAC;

- in genere questo esame è indicato laddove la frattura interessi la porzione dell'articolazione”.

In alcuni casi poi si rende necessario l'intervento chirurgico.

La diagnosi, oltre alla radiografia, in questo caso si può effettuare anche in modo più approfondito tramite una artroscopia intraoperatoria che serve ad osservare il polso a tutto tondo.

Si cerca così la presenza di lesioni legamentose associate (*non visibili nella radiografia*) che è fondamentale riconoscere per scongiurare il rischio di danni anche irreversibili per via di una degenerazione del polso.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

CURCUMA, una SPEZIA ANTINFIAMMATORIA e Depurativa: si può Aggiungere a Minestre, Carni e Insalate

La curcuma è una spezia antiossidante dalle proprietà depurative e antitumorali.

Appartiene alla famiglia delle *Zingiberaceae*.

Oltre ad essere un potente antiossidante e antinfiammatorio, svolge anche un'azione depurativa. Mentre il sapore è molto volatile, al contrario il colore si mantiene inalterato nel tempo.

Per questo motivo la curcuma è una sostanza che viene largamente impiegata nel ramo alimentare come colorante, (inci: **E 100**) di molti alimenti come **formaggio, yogurt, mostarda, brodi vari in scatola** e altri prodotti che vengono spesso colorati con derivati della curcuma.



Pianta erbacea perenne nasce spontanea in Asia meridionale, dall'India alla Malesia, in regioni a clima tropicale, con temperature normalmente comprese tra 20 °C e 35 °C e con elevata piovosità.

Allo stato coltivato la curcuma è presente in moltissime aree tropicali o subtropicali, in particolare in Asia e in Africa.

Le foglie sono grandi, lunghe da 20 a 45 cm, con picciolo allungato. I fiori sono raccolti in una vistosa pseudo-infiorescenza ricca di grandi brattee verdi in basso e bianche o violacee in alto. Le brattee verdi formano una serie di tasche, che ospitano grandi fiori gialli (con possibili sfumature arancioni).

La radice è un grosso rizoma cilindrico, ramificato, di colore giallo o arancione, fortemente aromatico, che costituisce la parte utilizzata (droga) della pianta.

Per le sue proprietà benefiche e curative la curcuma è tradizionalmente impiegata sia nella medicina ayurvedica, che nella medicina tradizionale cinese, in particolare è utilizzata come integratore alimentare naturale per la capacità di contrastare i processi infiammatori all'interno dell'organismo.

La pianta è conosciuta da sempre per l'azione depurativa, coleretica (stimolante la produzione di bile da parte del fegato) e **colagoga** (che favorisce lo svuotamento della colecisti, aumentando l'afflusso di bile nel duodeno e scongiurando la formazione di calcoli biliari), è un epatoprotettore, stimolante delle vie biliari, antiossidante, fluidificante del sangue.

Il principio attivo più importante è la curcumina, che recenti studi hanno dimostrato avere proprietà antitumorali, perché la curcuma può bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di diversi tipi di cancro.

Questo principio attivo conferisce alla curcuma anche un'azione antinfiammatoria e analgesica, e per questo motivo è impiegata efficacemente nel trattamento di infiammazioni, dolori articolari, artrite e artrosi.

Riconosciuta come protettiva del sistema immunitario è anche un potente antiossidante in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei processi di invecchiamento e di danneggiamento delle membrane delle cellule che compongono il nostro organismo.

Svolge un'azione cicatrizzante. In India viene applicato il rizoma sulla cute per curare ferite, scottature, punture d'insetti e malattie della pelle con risultati veramente soddisfacenti.

(Salute, Il Mattino)

SCIENZA E SALUTE

PERCHÉ ABBIAMO I TALLONI SCREPOLATI? (E COME ELIMINARE IL PROBLEMA)

È un inestetismo diffuso e molto comune soprattutto fra le donne.

Ecco come tornare ad avere una pelle liscia in vista dell'estate e indossare i sandali in libertà con la consulenza del prof. A. Di Pietro, dermatologo e direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano

Talloni screpolati: un problema diffuso

I talloni sono secchi e screpolati? Non c'è da allarmarsi, l'inestetismo odiato soprattutto dalle donne è molto comune. Il calcagno screpolato, che tecnicamente, nei casi più gravi, si chiama xerosi e si manifesta con un'eccessiva aridità della cute e crepe, è una condizione piuttosto comune per i piedi e per i talloni perché sono costantemente sotto pressione quando camminiamo a causa delle scarpe ed è una zona poco idratata.



I talloni screpolati tendono a peggiorare durante l'estate perché i piedi sono più esposti e spesso si calzano i sandali. Senza un'adeguata esfoliazione e idratazione il callo sul calcagno si forma più velocemente.

Pediluvio

Per ammorbidire la pelle dei talloni provate con un bel pediluvio caldo al **bicarbonato** e qualche goccia di olio essenziale. Anche il miele ha proprietà idratanti e antibatteriche e può essere aggiunto a una bacinella di acqua. La durata del pediluvio dovrebbe essere di circa un quarto d'ora.



Usa la pietra pomice

La pietra pomice, sul tallone ma anche su altre zone del piede dove ci sono duroni, va usata solo dopo aver ammorbidito la pelle con un pediluvio. Strofinatela sui piedi con movimenti circolari e con delicatezza: in questo modo si rimuovono le cellule morte. Dopo il trattamento con la pietra pomice i talloni saranno pronti per l'applicazione della crema



Fai uno scrub



Può essere una buona idea scegliere un trattamento esfoliante per i piedi: esistono molti rimedi casalinghi (ad esempio mescolare due cucchiaini di farina di riso o di farina di ceci con due di olio extravergine) ma si possono acquistare anche i classici sali del mar morto o altri prodotti appositi. Qualunque sia la scelta il prodotto va applicato sui talloni che vanno massaggiati con le dita o con una spugnetta. Lo scrub andrebbe fatto una volta alla settimana

Usa una crema specifica per i piedi

Un normale crema idratante rischia di non bastare per risolvere il problema dei talloni screpolati. Meglio optare per creme appositamente pensate per la pelle del piede, che è più dura. Ottime le creme contenenti fosfolipidi, glucosamina, fospidina, vitamina C ed E, e ceramidi.

Usa la raspa per i piedi

Per lisciare il tallone è consigliabile usare la raspa per i piedi una o due volte alla settimana. La raspa va usata in una sola direzione e non avanti e indietro perché si rischia di strapparsi la pelle



Non condividere gli strumenti per il piede

Gli strumenti che utilizzi per i tuoi piedi dovrebbero rimanere tuoi e non essere condivisi in famiglia. È inoltre raccomandabile pulirli e asciugarli in modo accurato.



Ammorbidisci i piedi durante la notte

Un metodo collaudato per svegliarsi con i piedi più morbidi è applicare la crema idratante ai piedi e avvolgerli in un involucro di plastica, indossando sopra i calzini.

In commercio si trovano facilmente kit appositi a forma di piede in plastica contenenti crema idratante.

Per i casi più seri, dopo lo scrub si può applicare della vaselina: senza risciacquare vanno indossati i calzini per prevenire la formazione di nuovi tagli e mantener e i talloni soffici e idratati

Quando serve un aiuto in più

A volte può non bastare prendersi cura dei propri piedi da soli. Un pedicure aiuta molto ma se le screpolature peggiorano o sanguinano è meglio rivolgersi a un podologo.

Se hai problemi di circolazione, il diabete o altre patologie croniche è meglio consultare un dermatologo



Come prevenire le screpolature

Il migliore modo per prevenire la pelle secca sul tallone è prendersi cura dei propri piedi con regolarità, idratandoli tutti i giorni, secondo le necessità

(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
---	---

 <p>Welfare Integrativo EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA</p>	<p>Garantisce una copertura sanitaria integrativa per</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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)
---	--

<p>Indennità di MATERNITÀ</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi: <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> a. morte della madre; b. grave infermità della madre; c. abbandono da parte della madre; d. affidamento esclusivo del minore al padre;
--	--

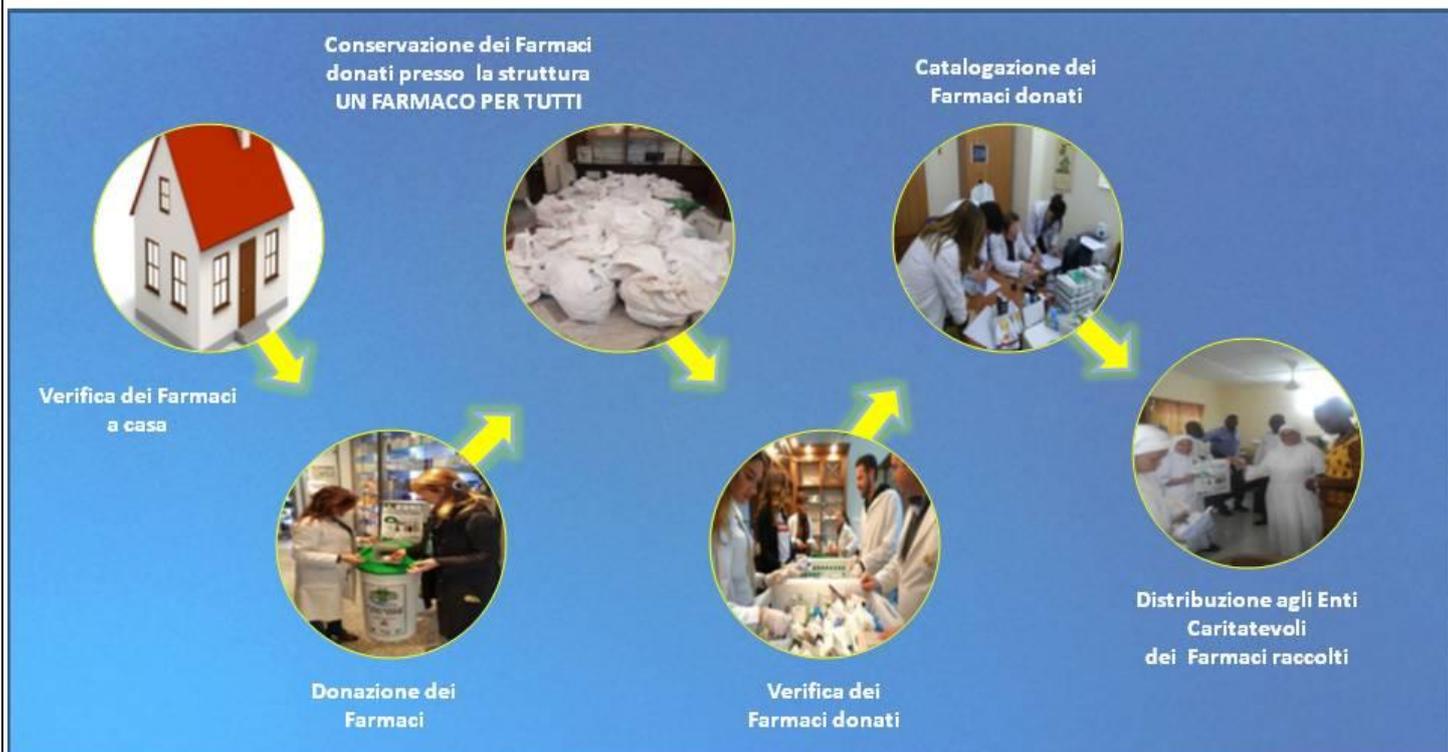
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: www.enpaf.it

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.

