



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno VIII – Numero 1584

Giovedì 16 Maggio 2019 – S. Ubaldo

AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Punti di sutura addio, arriva la BIO-COLLA attivata dalla luce per rimarginare le ferite
5. Laser per eliminare i peli?
6. Dieta e benessere, che rapporto c'è?
7. Fibromialgia: terapie e diagnosi



Prevenzione e Salute

8. Abitudini salutari del mattino che funzionerebbero meglio la sera



Proverbio di oggi.....

'O pparlà chiaro è fatto pe' ll' amice

Punti di sutura addio, arriva la BIO-COLLA attivata dalla luce per rimarginare le ferite

Una colla naturale attivata dalla luce e in grado di riparare velocemente le ferite promette una svolta nella chirurgia del futuro.

Ad averla studiata è un gruppo della Zhejiang University School of Medicine di Hangzhou, in **Cina**.

I risultati sono stati pubblicati sulla nota rivista scientifica *Nature Communications*.

Le emorragie incontrollate dopo un trauma o un intervento chirurgico sono una delle principali cause di morte.

Si tratta di ferite difficili da sigillare senza **punti di sutura**.

I gel, per essere efficaci, devono essere molto aderenti ai tessuti umidi del corpo e forti abbastanza da resistere alla potente pressione del sangue e del battito cardiaco.

I ricercatori, hanno realizzato un **gel fatto di proteine** che imita la composizione della matrice extracellulare, ossia dell'ambiente in cui sono immerse le cellule e con cui devono continuamente interagire per le loro funzioni vitali.

Questo gel si solidifica rapidamente quando viene esposto alla luce ultravioletta.

Gli esperimenti preliminari sono stati effettuati sui **maiali** in laboratorio ed hanno dimostrato che la colla è capace di rimarginare ferite sul loro fegato e sul cuore dopo procedure chirurgiche, senza il bisogno di suture.

Gli animali hanno mostrato di stare **bene dopo l'intervento**:

tre di loro sono stati controllati per due settimane e non sono state osservate anomalie.

L'idrogel testato dai ricercatori cinesi è il primo a resistere alla pressione del battito cardiaco senza bisogno di suture, per riparare un buco di 6 mm di diametro nel cuore nel giro di 20 secondi, e non è tossico.

(Salute, Il Mattino)



ZENTIVA

ZENTIVA

SCIENZA E SALUTE**LASER PER ELIMINARE I PELI?**

La presenza di troppi peli è uno dei problemi estetici che più disturbano le donne.

Una situazione che tende a crescere con l'aumentare dell'età, ma cui oggi si può porre rimedio grazie alle nuove tecnologie – **luce pulsata e laser** – che colpiscono i bulbi piliferi e oltre a eliminare la peluria indesiderata impediscono che questa ricresca dopo pochi giorni.

Che cosa s'intende con epilazione/depilazione definitiva?

«Per **epilazione definitiva** s'intende una notevole riduzione del numero e dello spessore dei peli.

Per un risultato ottimale è necessario colpire tutti i bulbi piliferi in fase di crescita (*fase anagen*)».

Per questo tipo di trattamento si utilizza la luce laser.**Come funziona?**

«La **luce laser** colpisce direttamente il bulbo del pelo e, per vicinanza, anche le cellule germinative che ne attivano la ricrescita.

La fase di ricrescita del pelo che, dal punto di vista della terminologia medica, definiamo "*anagen*", è quella in cui il pelo è più colorato e ricco di melanina, e quindi ottimo bersaglio per la luce laser.

L'epilazione con **luci laser** viene eseguita solo da personale medico, specialisti in grado di conoscere e di dosare la potenza degli apparecchi laser ed eventuali effetti collaterali».

Esistono condizioni della pelle, l'abbronzatura ad esempio, che escludono il trattamento?

«No. A differenza di trattamenti simili come quello effettuato con la **luce pulsata**, il laser permette di eseguire l'intervento anche su pelli abbronzate o olivastre/scure (fototipi IV-VI).

La **luce laser** agisce per "*complementarietà di colore*": **produce più calore quanta più melanina c'è nel pelo**, agisce quindi solo sui peli colorati e non sui peli bianchi».

Ci sono controindicazioni?

«Il trattamento per la **depilazione definitiva** è veloce e non provoca né fastidio né dolore.

Solitamente sono necessari da 3 a 5 trattamenti, da effettuare ogni 6-8 settimane.

La percentuale garantita di non ricrescita si attesta attorno all'80-90%.

Nel post trattamento è possibile notare la presenza di

- **eritema e di piccole vescicole;**

in questo caso il consiglio è di non esporsi alla luce solare e tantomeno a lampade abbronzanti per alcuni giorni (sino alla scomparsa dei sintomi).

È il dermatologo che definisce eventuali altre precauzioni a seconda del tipo di pelle».

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**DIETA E BENESSERE, CHE RAPPORTO C'È?**

In greco significa stile di vita, ma l'era moderna la identifica sempre di più come un periodo di privazione alimentare, caratterizzato dallo sforzo e dalla difficoltà di ottenere dei risultati in tempo più possibile brevi.

La parola **dieta** troppo spesso ha perduto il suo reale significato, trasformandosi in un “percorso punitivo” che non sempre purtroppo ha a che fare con l'informazione e il cambiamento dello stile di vita scorretto che porta gli individui ad ingrassare e ad usare il cibo come valvola di sfogo contro stress, preoccupazioni e insoddisfazioni.

Del rapporto fra dieta e **benessere** abbiamo parlato con la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista di Humanitas, promotrice di un approccio innovativo, olistico, che tenga conto dei desideri, degli stili di vita, dello stato di salute e della storia familiare di ciascun paziente.

**Salute e nutrizione: no alle diete “fai da te”**

Parlare di nutrizione vuol dire anche rivolgersi allo stile di vita di ciascuno di noi. Uno stile di vita che deve fare i conti con la vita frenetica, il sovraccarico di impegni e il poco tempo libero a disposizione per occuparsi della propria salute, che passa anche dalle scelte che si fanno a tavola.

Il **mangiare di corsa e male**, sommato all'assenza quasi totale di attività fisica, può intaccare la salute della persona e indurla a ricorrere a **diete “fai da te”** che, in alcuni casi, possono addirittura peggiorare la situazione.

È a quel punto che il rapporto con il cibo diventa conflittuale.

Magari perché si è troppo impegnati per occuparsene o, perché si cerca di compensare attraverso il cibo un malessere che ha origine altrove.

L'approccio del nutrizionista

“Non ho mai condiviso lo stereotipo che vede il nutrizionista come un grigio burocrate del cibo, dedito solo a conteggiare le calorie – ha affermato la dottoressa Macorsini, confermando che chi si occupa di nutrizione deve avere un **approccio il più possibile olistico** -.

Mio compito e mio desiderio è non solo preparare una dieta su misura per la persona ma, anche e soprattutto, avvicinare il paziente al cibo più adatto a lui al fine di ottenere gli obiettivi desiderati”.

Il giusto percorso e gli obiettivi a lungo termine

“Il percorso nutrizionale migliore sarà quello che porterà il paziente a una piena consapevolezza di come scegliere i cibi a lui più adatti e come abbinarli per perdere peso e **mantenere il peso-forma** nel tempo – ha proseguito l'esperta -, inoltre gli fornirà gli strumenti per raggiungere e migliorare la salute evocando una spinta motivazionale che lo renda capace di conservare i risultati raggiunti.

Obiettivo più ampio è condurre l'individuo a conquistare il piacere di prendersi cura di sé e del proprio benessere globale, anche attraverso il cibo”.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

FIBROMIALGIA: TERAPIE E DIAGNOSI

*Interessa fra il 2 e l'8% della popolazione nella fascia 20-55 anni con una netta prevalenza femminile, ma diagnosticare la **fibromialgia** continua a non essere semplice.*

Se non esistono, infatti, esami di laboratorio che permettano di individuarla in maniera inequivocabile, anche quando si arriva a una diagnosi certa, i problemi non mancano, poiché, pur esistendo numerose linee guida su come trattarla, queste non sono universalmente accettate e condivise dall'intera comunità scientifica. Sono pochi, infatti, gli studi controllati in materia e, di conseguenza, la **cura** di ogni singolo paziente dipende essenzialmente dall'esperienza del medico che lo gestisce e dall'equipe multidisciplinare che lo segue.

**Fibromialgia: sintomi e prospettive di cura**

La sindrome si caratterizza per una molteplicità di **sintomi** a volte aspecifici ma invalidanti per il paziente quali dolore, descritto come paragonabile a crampi, morsi, scosse elettriche o trafittura di coltelli; stanchezza che non sparisce e non si attenua con il riposo notturno; insonnia, malessere generale con rigidità mattutina, cefalea, reflusso gastroesofageo, dolori addominali, colon irritabile, difficoltà nella concentrazione e nella memoria.

Un'equipe della Ohio State University di Columbus ha recentemente sperimentato una **tecnica strumentale**, detta **spettroscopia vibrazionale**, per individuare la firma molecolare (set di geni) di patologie quali la fibromialgia. I risultati riportati dallo studio sembrano incoraggianti e, se validati da ulteriori osservazioni, potrebbero nei prossimi anni condurre a individuare un test ematico di laboratorio attendibile per una diagnosi certa della condizione.

La diagnosi oggi

Nell'attesa di un test diagnostico, oggi la **diagnosi della fibromialgia** sconta gli effetti di una conoscenza ancora sommaria, priva com'è di test laboratoristici o strumentali. E questo crea in diversi medici un atteggiamento di scetticismo frustrante per i pazienti. Molti di questi, donne per la maggior parte di età compresa fra i 30 e i 60 anni, hanno già un'ipotesi diagnostica, anche se raramente formulata sulla base di criteri accettati dalle linee guida internazionali. Si tratta, quindi, di raccogliere la loro storia clinica, valutare la loro documentazione sanitaria e formulare o meno la diagnosi sulla base di questionari clinici appropriati. A oggi la **diagnosi di fibromialgia è esclusivamente clinica** e si basa sull'applicazione di criteri diagnostici che valutano la presenza di sintomi secondo una precisa combinazione e gradazione.

Possibilità di guarigione: La qualità della vita di questi pazienti è di molto inferiore alla media, anche di chi soffre di importanti malattie croniche come quelle neurologiche o cardiovascolari. Secondo i dati disponibili a livello mondiale la malattia ha un andamento cronico e con le terapie disponibili **non vi sono ancora sostanziali prospettive di guarigione**. La maggior parte dei pazienti sperimenta un'altalena di peggioramenti e miglioramenti dei sintomi, legati talora a fattori ambientali, psicologici, fisici o spesso senza nessuna apparente spiegazione.

Le **terapie farmacologiche** utilizzate, che vedono gli analgesici convenzionali sostanzialmente inefficaci se non peggiorativi, possono talvolta dare qualche miglioramento, ma spesso sono gravate da **effetti collaterali** che ne limitano l'utilizzo o ne consigliano una rapida sospensione.

La vita di un paziente con **fibromialgia** è quindi particolarmente difficile, specie se influisce in modo significativo sulle sue capacità lavorative e sociali. Il miglior modo di affrontare questa subdola malattia è **lavorare sullo stile di vita**, quindi sulle tecniche riabilitative, l'attività fisica moderata e non affaticante, l'allontanamento dallo **stress**, la balneoterapia calda e le tecniche di rilassamento, senza dimenticare il valore del supporto psico-comportamentale. (*Salute, Repubblica*)

PREVENZIONE E SALUTE**ABITUDINI SALUTARI DEL MATTINO CHE FUNZIONEREBBERO MEGLIO LA SERA**

Alcuni passi della solita routine mattutina potrebbero dare risultati migliori prima di andare a letto, perché aiutano il corpo nel suo ordinario compito di rigenerarsi mentre dormiamo

Lavarsi la faccia

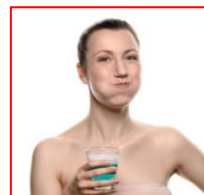
Certamente va bene anche la mattina, ma la cosa migliore per la pelle è rimuovere il trucco e lavarsi la faccia prima di coricarsi. È importante perché mentre dormiamo la pelle si distende e ripara i “danni” della giornata.

Dormire con il trucco disturba questo processo, portando a un accumulo di batteri e favorendo la formazione di rughe. La mattina, solo per rinfrescarsi, si usi un detergente delicato che non iriti la pelle per non danneggiare lo strato esterno delle cellule e il grasso naturale protettivo.

**Applicare una crema antirughe**

Il retinolo contenuto in molte creme antirughe, derivato della vitamina A, è “sprecato” se aggiunto ai prodotti diurni, perché quasi tutti i retinoidi sono scomposti dai raggi UV del sole.

Per ottenere il massimo quindi è meglio applicarlo su viso, collo e mani prima di coricarsi.

**Usare il collutorio**

Quando si tratta di neutralizzare gli acidi che causano le carie, la saliva è l'arma perfetta e ne produciamo meno quando dormiamo quando la bocca si asciuga lasciando denti e gengive vulnerabili a carie e gengiviti. Fare uno sciacquo prima di andare a letto permette al collutorio di avere tutta la notte per “lavorare” e consente una protezione in più quando manca la saliva.

**Mangiare yogurt**

Dare al tuo corpo una dose di batteri buoni per l'intestino prima di coricarsi può aiutare il sistema immunitario a funzionare in modo ottimale per tutta la notte, quando è più “indaffarato”. Alcune ricerche suggeriscono che mangiare yogurt (quindi proteine) prima di andare a letto può anche aiutare i muscoli.

Fare un po' di moto

Quando dormiamo, il nostro respiro è poco frequente e profondo, quindi i livelli di ossigeno sono più bassi durante la notte. Camminare da 15 a 20 minuti prima di andare a letto (respirando profondamente) può aiutare le cellule a rifornirsi dell'ossigeno di cui hanno bisogno di notte. Anche un po' di esercizio fisico in serata (o comunque durante il pomeriggio) è collegato a un sonno migliore. Quello che non bisogna fare sono sport ad alta intensità prima della notte. E un po' di stretching prima di dormire potrebbe farvi risvegliare meno rigidi, dato che avrete preparato muscoli e tendini per la rigenerazione notturna.

**Mettere il deodorante**

Mettere il deodorante prima di coricarsi gli dà tutta la notte per affondare nei pori, aiutandoli a controllare la sudorazione in modo più efficace. Ovviamente lo si può rimettere anche al mattino.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO
Martedì 21 Maggio ore 10.00 -18.00 Sede Ordine	<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
COME PARTECIPARE	
Basta recarsi presso la sede dell'Ordine dalle 10.00 alle 18.00 senza Prenotazione.	
Giovedì 23 Maggio Ore 20.30 Sede Ordine	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

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	
	<u>Welfare Integrativo</u> EMAPI : COPERTURA SANITARIA INTEGRATIVA	Garantisce una copertura sanitaria integrativa per ✓ <i>gravi interventi chirurgici e gravi eventi morbosi,</i> ✓ <i>la copertura in caso di invalidità permanente superiore al 66% da infortunio</i> ✓ <i>la copertura in caso di non autosufficienza</i> ✓ <i>(LTC – Long Term Care)</i>
Indennità di MATERNITÀ 	- L'indennità spetta alla professionista iscritta all'Enpaf per la tutela dei seguenti eventi: <i>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</i> <i>interruzione della gravidanza per motivi spontanei o terapeutici dopo il compimento del sesto mese</i> <i>adozione o affidamento del minore</i> <i>aborto spontaneo o terapeutico verificatosi non prima del terzo mese di gravidanza.</i> - 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: <i>morte della madre;</i> <i>grave infermità della madre;</i> <i>abbandono da parte della madre;</i> <i>affidamento esclusivo del minore al padre;</i>	

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.

