



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Psichiatra o psicologo? Come scegliere l'aiuto giusto
5. Bambini e carenza di sonno, influenza il rendimento scolastico?



Prevenzione e Salute

6. La sera senza smartphone aiuta a regolare il sonno
7. Come si trasmette la mononucleosi: non solo baci, ma anche con posate e bicchieri

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.....

E' tutto fummo e niente arrusto E' uno che fa solo chiacchiere

La SERA senza SMARTPHONE aiuta a regolare il SONNO

Basta una settimana senza usare smartphone e tablet prima di andare a letto per regolarizzare il sonno degli adolescenti, disturbato dalla luce sulle frequenze del blu prodotta dai dispositivi.

I ricercatori del Netherlands Institute of Neuroscience hanno studiato un gruppo di 55 adolescenti, trovando che

- ❖ **quelli che passavano più di 4 ore al giorno davanti allo schermo si addormentavano in media 30 minuti dopo e avevano una maggiore probabilità di svegliarsi di notte.**



Per l'esperimento è stato chiesto a 25 degli utilizzatori frequenti di indossare degli occhiali che bloccano la luce blu o di evitare del tutto gli schermi la sera per due settimane.

Già dopo sette giorni, il ritmo sonno veglia dei soggetti si è regolarizzato, diventando praticamente uguale a quello degli utilizzatori più sporadici.

«Quello che abbiamo dimostrato - spiegano gli autori dello studio - è che

- ❖ **i problemi nel dormire possono essere risolti facilmente minimizzando l'esposizione serale o schermando la luce blu».**

Una limitazione del tempo passato davanti allo schermo, conferma uno studio su **Plos One**, è opportuna fin dall'asilo.

Secondo i ricercatori i bimbi di cinque anni che guardano tv o smartphone per più di due ore hanno un rischio sei volte maggiore di avere problemi di attenzione all'asilo.

(Salute, Il Mattino)

PREVENZIONE E SALUTE**PSICHIATRA O PSICOLOGO?
COME SCEGLIERE L'AIUTO GIUSTO**

Ansia, difficoltà a concentrarsi e una tristezza che non passa sono segnali da non trascurare. E devono indirizzarci verso uno specialista che possa essere nostro alleato nell'affrontare i problemi.

La tristezza che non passa

L'ansia di non riuscire a fare tutto, quella relazione che proprio non va, la difficoltà a concentrarsi sul lavoro e poi quella tristezza continua che non passa... **È arrivato il momento di chiedere aiuto, ma a chi?**

Per superare un momento difficile meglio rivolgersi a uno psicologo o a uno psichiatra?

Non è sempre facile capire qual è lo specialista più adatto a tenderci una mano per uscire da un periodo nero, a volte la soluzione (e l'indirizzo) la offre il proprio medico di famiglia, più spesso scatta la tentazione di affidarsi al passaparola di amici e conoscenti o consultare internet.

«Direi proprio che ci sono soluzioni migliori».

«Dietro una qualifica generica di psicologo si possono incontrare anche operatori che non hanno la formazione specifica per aiutare quel paziente in quella situazione particolare».

**Campanelli d'allarme**

Il primo passo quindi è assicurarsi che la persona a cui ci si rivolge abbia una qualifica riconosciuta, il secondo capire se è più adatto a risolvere il problema **uno psicologo o uno psichiatra** e per farlo bisogna partire dal tipo di disturbo. Tono dell'umore basso, confusione mentale, agitazione insieme ad altri sintomi comportamentali (*aggressività, rabbia*) che si presentano in forma acuta senza

motivi precisi e per la prima volta dovrebbero convincere a rivolgersi a uno psichiatra.

«In questi casi potrebbe essere necessaria una cura farmacologica per alleviare il disagio, e solo un medico psichiatra può prescrivere farmaci». C'è ancora una certa resistenza a rivolgersi a uno psichiatra, considerato lo specialista dei casi "più gravi", ma è un errore.

« Sia che si tratti di depressione o di altre patologie prima bisogna superare le crisi, solo in un secondo momento può essere utile avviare una psicoterapia, e spesso è lo stesso psichiatra a suggerirlo».

E se ad aver bisogno di aiuto è un bambino?

«Anche in questo caso bisogna far riferimento alla normalità», «quindi osservare tutte le manifestazioni che possono segnalare un disagio. La depressione non ha gli stessi sintomi degli adulti, può essere significativo una modifica del sonno o il rapporto del bambino con il cibo. È fondamentale anche parlare con gli insegnanti per capire se ci sono spie di malessere o mutamenti caratteriali anche nel comportamento a scuola».

Quando si parla di bambini, anche in **presenza di Adhd** (*disturbo da deficit di attenzione e iperattività*) e adolescenti l'approccio psicologico e uno sguardo d'insieme sono fondamentali. «Con i più piccoli è necessaria particolare cautela con gli psicofarmaci nell'età della crescita». «I genitori di solito hanno meno timori a rivolgersi a uno psicologo, hanno la percezione che si tratti di un disturbo più lieve. In ogni caso quando si tratta di minori lo psicologo si metterà in contatto con un neuropsichiatra infantile e con il pediatra curante, non solo se sono necessari i farmaci».



Un sostegno per gli anziani

Nella terza età è normale che **capacità cognitive e umore non siano sempre al top**. Ma anche con i nonni è importante capire quando si passa la soglia della normalità. «Di fronte a problemi seri di memoria, modifiche della personalità, come per esempio diventare improvvisamente aggressivi, è necessario fare un corretto inquadramento diagnostico e può esser utile rivolgersi a un neurologo, se non altro per escludere l'insorgenza di demenze senili come l'Alzheimer o di patologie tumorali che coinvolgano aree cerebrali».

Se invece si tratta di **ansia o depressione** può essere il caso di aiutarsi con i farmaci, e quindi rivolgersi a uno psichiatra. Anche se a differenza del passato non ci sono controindicazioni a iniziare alcuni tipi di psicoterapia quando si è entrati da tempo negli «anta», può scoraggiare l'idea di affrontare un percorso psicologico piuttosto lungo (almeno parecchi mesi) e che prevede regolari spostamenti.



Non solo privati

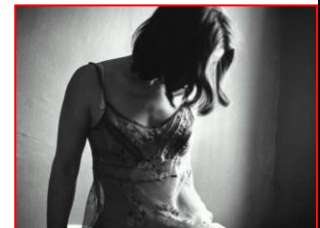
Dimentichiamo comunque il classico psicanalista da film con il paziente sdraiato sul lettino per anni e anni. Oggi le terapie si sviluppano anche su tempi più brevi e su aspetti anche più «concreti», non di rado bastano alcuni mesi per superare le difficoltà. In molti ospedali lo psicologo fa parte dell'equipe medica e interviene nelle situazioni potenzialmente critiche.

Per es. nelle unità dove si effettuano trapianti, procreazione medicalmente assistita, in pediatria e dove si eseguono interventi di chirurgia sui grandi obesi, dove si fanno test genetici. In molti ospedali è previsto un supporto psicologico nei reparti di oncologia, spesso fornito dalle associazioni dei malati, e l'esenzione per malattie oncologiche si estende anche alle prestazioni psicologiche. Anche il SSN offre un aiuto psicologico. Presso le Asl ci sono **servizi ambulatoriali** su indicazione del medico di base, per le prestazioni si paga il ticket. **Consultori pubblici e Centri psicosociali** offrono supporto psichico (*anche per bambini e adolescenti*), mentre i Sert si occupano di dipendenze (*da alcol, da fumo, da gioco d'azzardo*). A queste strutture si accede tramite Asl. Molte scuole hanno sportelli gratuiti di ascolto psicologico.

Quando qualcosa non va

A psicologi e psichiatri ci mostriamo nella nostra fragilità, è quindi fondamentale avere la certezza di avere di fronte un professionista corretto e competente. Una cosa che deve far scattare l'allarme nello studio di uno psicologo è il contatto fisico. «Nella psicoterapia non è previsto un trattamento corporeo, quindi l'eventuale proposta di massaggi o altre azioni "ravvicinate" devono far sospettare».

«Importante anche che ci sia la partecipazione attiva del paziente, che non si verifichino forme di coercizione o di dipendenza psicologica dal terapeuta. È necessario che venga mantenuto sempre un atteggiamento professionale senza confusione tra i ruoli».



Le quattro tecniche

Psicoterapia cognitivo-comportamentale: è uno dei trattamenti più diffusi e «adattabili» a varie problematiche. Il lavoro terapeutico si basa sull'identificazione dei nessi tra pensieri e convinzioni e le relative difficoltà, come succede per es. con le fobie.

Psicoterapia psicodinamica: analizza le emozioni, le credenze e le esperienze infantili e il tipo di rapporto (transfert) che si instaura col terapeuta. L'obiettivo è comprendere la causa del sintomo e che cosa «significa» per il paziente per poi superarlo.

Psicoanalisi: si basa sui concetti di inconscio, pulsioni, transfert, super io, conflitto psichico. Il lavoro del terapeuta è basato su sogni e fantasie, sull'espressione dei pensieri liberamente associati dal paziente.

Terapia sistemico familiare: il disagio psichico e la persona che lo manifesta sono considerati come l'espressione di un contesto familiare problematico. La terapia si allarga dunque e coinvolge tutti i membri della famiglia. Viene utilizzata spesso con i minori. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE**BAMBINI E CARENZA DI SONNO,
INFLUENZA IL RENDIMENTO SCOLASTICO?**

Dormire poco è un danno per la nostra salute.

A qualunque età. La carenza di sonno infatti riduce l'ormone **leptina** che stimola il senso di sazietà e riduce l'accumulo di grasso corporeo.

Oltre allo stress e le preoccupazioni della vita di tutti i giorni, una delle cause della carenza di sonno è spesso l'inizio delle attività mattutine prima delle 9 del mattino.

L'ingresso a **scuola**, per esempio, impedisce ai **ragazzi** di riposare spesso quanto servirebbe loro per essere più produttivi nello studio.

Cosa succederebbe se gli studenti iniziassero le lezioni anche solo un'ora dopo?

Lo abbiamo chiesto al dottor **Vincenzo Tullo**, neurologo responsabile di medicina del sonno ed esperto di cefalee di Humanitas.

**Sonno, necessario per la salute mentale e fisica**

Spesso alla mattina ci viene richiesto uno sforzo molto grande: iniziare subito la giornata con molti compiti impegnativi dal punto di vista mentale e fisico che tolgono tempo prezioso al **sonno**, un'attività importantissima e spesso sottovalutata.

I ragazzi di oggi, complice anche un eccessivo utilizzo della tecnologia e una sovraesposizione ai device elettronici, riposano sempre meno per notte. Erroneamente il sonno è visto quasi come un momento sconveniente che intralcia la nostra vita. Quando però viviamo la sua deprivazione, le conseguenze possono essere irreversibili sulla salute.

I disturbi del sonno e l'impatto sul cervello

Secondo le statistiche, il 25% dei **bambini** provenienti dai paesi sviluppati (quelli cioè dotati di tecnologia) soffrono di disturbi del sonno anche al di sotto dei 5 anni, mentre dopo i 6 anni e fino all'adolescenza la percentuale si attesta intorno al 10-12%. Secondo la scienza, i problemi del sonno durante gli anni formativi possono causare **cambiamenti permanenti nella struttura del cervello**, oltre al fatto che un sonno ridotto al minimo nel numero di ore porta ad un aumento di irritabilità e iperattività e ad un calo dell'apprendimento e ad un maggiore rischio di obesità e di depressione.

“Rispetto a cento anni fa – spiega uno studio recente della University of Colorado – si è scoperto che i bambini dormono in media 2 ore in meno a notte”.

La terapia applicata a bambini e adolescenti

Normalmente, nei caso di pazienti così piccoli, i medici preferiscono agire sull'**igiene del sonno**: non esiste infatti un farmaco ipnotico apposito per il bambino. Laddove la terapia comportamentale fallisce, si ricorre a **antidepressivi** come negli adulti, oppure ad antistaminici.

Nel 2014, per scongiurare l'aumento di questi casi, l'American Academy of Pediatrics raccomandava che le scuole medie e superiori iniziassero non prima delle 8,30 del mattino e in diverse scuole, soprattutto del mondo anglosassone, si sono avviate sperimentazioni sulle classi con inizio lezioni posticipate. Sempre uno studio americano ha calcolato l'impatto economico che avrebbe far suonare la campanella più tardi: si è stimato un guadagno di 83 miliardi di dollari per l'economia nazionale entro un decennio, per via del miglioramento dei risultati scolastici e la riduzione dei tassi di incidenti automobilistici. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

COME SI TRASMETTE LA MONONUCLEOSI: NON SOLO BACI, MA ANCHE CON POSATE E BICCHIERI

Febbre alta e stanchezza i sintomi anche se è spesso asintomatica. La complicanza grave è la rottura della milza

Nota anche come «**malattia del bacio**» la mononucleosi è un'infezione virale che di solito si trasmette con la saliva e meno spesso per condivisione di oggetti (posate, bicchieri) entrati in contatto con la saliva di una persona infetta. «Oltre il 90% della popolazione ha nel sangue anticorpi contro il virus di Epstein-Barr (responsabile della malattia), perché si tratta di un'infezione molto diffusa, che gran parte delle persone ha sviluppato nella propria vita spesso senza saperlo - spiega Roberto Cauda, ordinario di malattie infettive all'Università Cattolica di Roma -. Il motivo è che quando contratta nei primi anni di vita la malattia ha spesso un decorso senza sintomi, mentre nelle altre fasce età non di rado viene scambiata per influenza».



«I **sintomi** che, se presenti contemporaneamente, devono indurre a sospettare la mononucleosi sono:

QUALI SONO I SINTOMI CARATTERISTICI?

- *mal di gola importante, con tonsille coperte da una patina biancastra molto avvolgente,*
- *febbre alta,*
- *ingrossamento dei linfonodi superficiali,*
- *malessere generale nonché, spesso, aumento delle dimensioni della milza.*

Meno di frequente, a distanza di alcuni giorni dai primi sintomi, può apparire sulla cute un *esantema simile al morbillo*, che può anche essere conseguente all'uso improprio di antibiotici della famiglia della penicillina.

DIAGNOSI

: Per confermare il sospetto di malattia, che deriva anche dall'*aumento dei globuli bianchi*, in particolare quelli **mononucleati** (da qui il nome della malattia), si ricercano gli anticorpi anti-VCA (*viral capsid antigen*) sia di classe IgG, sia IgM. Le immunoglobuline IgM indicano uno stato di attività del virus: quando calano e restano solo le IgG significa che l'infezione è superata. Le IgG si possono trovare anche dopo anni nel sangue, e indicano che l'infezione è stata contratta in passato».

QUAL È IL DECORSO DELLA MALATTIA?

«Negli adolescenti la malattia si manifesta 3-6 settimane dopo il contagio, mentre nei bambini il periodo di incubazione è di 2-3 settimane. Se l'infezione nei piccoli è spesso asintomatica, negli adolescenti e negli adulti i sintomi tendono a scomparire in alcune settimane. L'unico disturbo che tende a persistere, anche per mesi, è una **stanchezza generalizzata**, mentre la complicanza più temibile è la rottura della milza ingrossata in seguito a un trauma o a uno sforzo».

COME SI CURA LA MONONUCLEOSI? «Esistono solo terapie sintomatiche. Per abbassare la febbre si usano i classici antipiretici, mentre gli antibiotici sono indicati solo nei casi in cui si sospetti una sovrainfezione batterica (*gli antibiotici non agiscono sui virus*).

Se il mal di gola provoca difficoltà a respirare si può ricorrere ai cortisonici, ma solo per pochi giorni e sotto stretto controllo medico.

Chi ha sviluppato un ingrossamento della milza farebbe inoltre bene a evitare sforzi e attività pesanti per alcuni mesi per scongiurare una possibile rottura».

(Salute Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI MAGGIO

DATA	TITOLO
<p>Giovedì 23 Maggio Ore 20.30</p> <p>Sede Ordine</p>	<p>Serata Monotematica</p> <p>Spondilite Anchilosante: il Ruolo del Farmacista (la partecipazione al corso eroga 4 Crediti ECM)</p> <p><u>Introduzione:</u> V. Santagada, <i>Presidente Ordine</i> <u>Relatore:</u> Prof. Enrico Tirri, Direttore UOSD di Pneumologia – Ospedale San Giovanni Bosco</p> <p>Welcome Coffee</p>
<p>COME PARTECIPARE</p> <p>Basta recarsi presso la sede dell'Ordine senza Prenotazione</p>	
<p>Sabato 25 Maggio ore 10.00</p> <p>Piano di Sorrento, Villa Fondi di Sangro</p>	<p>Integratori alimentari: tra prescrizione medica e consiglio in farmacia</p> <p><u>Introduzione:</u> E. Catena, L. Coppola, U. Parmeggiani <u>Relatore:</u> Proff. L. Berrino, G. Lucivero, F. Palagiano</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.



RICETTA VETERINARIA ELETTRONICA: Divieto di Utilizzo della REV per i Medicinali Stupefacenti o Psicotropi

Si ricorda che la **Ricetta Veterinaria Elettronica (R.E.V.) NON è utilizzabile per la prescrizione di medicinali veterinari contenenti sostanze stupefacenti e psicotrope** ai sensi del D.P.R. 309/1990.

Per tale tipologia di medicinali, la prescrizione continua ad essere cartacea.

A ben vedere, il Decreto Ministeriale, recante le modalità applicative in materia di tracciabilità dei medicinali veterinari comprendente anche il sistema per la prescrizione medico-veterinaria elettronica, si applica ai medicinali veterinari autorizzati ad essere immessi in commercio sul mercato italiano contenenti sostanze stupefacenti e psicotrope ai sensi del DPR 309/1990 limitatamente alla fase distributiva.

Inoltre, come chiarito dal Ministero della salute, con nota dello scorso 11 gennaio 2019,

- *restano invariate anche le disposizioni relative all'approvvigionamento dei medicinali ad uso veterinario contenenti stupefacenti* che avviene, per i medicinali stupefacenti di cui alla **Tabella dei medicinali, sezione A, del DPR 309/1990**, mediante ricetta speciale stupefacenti **“a ricalco”** e, per tutti gli altri, mediante ricetta veterinaria non ripetibile in triplice copia.