



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Diabete 1, un farmaco può rallentare l'arrivo in chi è a rischio.



Prevenzione e Salute

5. Schegge e Spine, come toglierle dalla Pelle?
6. le tre regole d'oro (facili e a costo zero) per non ammalarsi di cancro
7. Infezioni sessuali sempre più diffuse: profilattico, come sceglierlo e come indossarlo correttamente?

Proverbio di oggi.....

Aspettò e nun venì, è na pena da muri

Schegge e Spine, come toglierle dalla Pelle?

*Quel fiore che ci piace annusare o quella vecchia porta che apriamo distrattamente possono lasciarci un brutto ricordo addosso: una **spina** o una **scheggia** di legno che si conficcano nella pelle.*

Che fare per **rimuoverle**? Premesso che nei casi più ostici si dovrà ricorrere all'intervento del personale sanitario, il "fai da te" è possibile ma con qualche prezioso accorgimento.

Per prima cosa bisogna pulire la ferita lavandola con «acqua corrente fresca. Poi bisogna asciugare e disinfettare, per evitare un'infezione.

Se la **spina** o **scheggia** presenta una parte esterna, la soluzione ideale è quella di utilizzare delle normali pinzette da trucco, lavate e disinfettate, per estrarre delicatamente, per evitare che si rompa, la **scheggia**».

E se la spina o la scheggia dovesse rompersi?

«Il consiglio è di munirsi di un ago disinfettato con alcol o acqua ossigenata e creare, sempre delicatamente, uno spazio che consenta di estrarre l'ultimo pezzo rimasto sotto la pelle.

Dopo aver disinfettato è sufficiente coprire con un cerotto e aspettare due giorni».

Se una **scheggia** penetra in punti del corpo dove la pelle è più delicata, ad esempio quella delle cosce, si può procedere come sopra o "lasciar fare" proprio alla pelle:

«Si può aspettare che le sue cellule si rinnovino: dopo massimo 10 giorni, rigenerandosi, la pelle espellerà da sola la **scheggia**».

Un aiuto può arrivare dalla pomata di ittiolo, ma solo se questi corpi estranei sono penetrati superficialmente.

«Un unguento naturale ideale per medicare piccole infezioni cutanee, con un potere astringente in grado di aiutare la pelle a espellere la **spina**.

Basta applicarla e coprire il punto interessato con una garza per circa 12 ore. Quando si toglierà la garza si avrà la sorpresa di trovarvi la **scheggia** espulsa».

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

LE TRE REGOLE D'ORO (FACILI E A COSTO ZERO) PER NON AMMALARSI DI CANCRO

Fare movimento, mangiare bene e non avere chili di troppo si confermano fondamentali nella lotta ai tumori. Per i sani e per chi di cancro si è già ammalato e non vuole ricaderci

Nuove terapie, sempre più efficaci e sempre meno tossiche. Nuovi sofisticati strumenti diagnostici. Moltissime innovative tecnologie utili per raccogliere dati ed elaborare velocemente le informazioni più disparate. Nei giorni scorsi a Lecce si è parlato di questo durante il congresso annuale del Collegio Italiano dei Primari Oncologi Medici Ospedalieri (CIPOMO), dove vari specialisti si sono confrontati uniti da un obiettivo comune:

❖ **prevenire i tumori e curare al meglio chi si ammala.**

C'è una cosa che stenta però a uscire dalle sale dei congressi e a entrare nella testa delle persone:

❖ **quanto sono importanti gli stili di vita.**

Fare movimento, mangiare bene e non avere chili di troppo si confermano tre regole d'oro nella lotta ai tumori. Per i sani e per chi di cancro si è già ammalato, ma spera di non avere ricadute.

«Oltre un terzo delle neoplasie non si svilupperebbero a fronte di stili di vita corretti.

Alcune semplici regole, insieme alla pratica costante dei controlli di diagnosi precoce, permettono non solo di ridurre l'incidenza dei tumori, ma anche di trattare più efficacemente le persone già in cura».

I PARAMETRI DA MONITORARE PER IL SOVRAPPESO

«È stata ampiamente dimostrata la responsabilità del peso, della dieta e dell'attività fisica nei confronti del rischio di contrarre malattie diverse (vari tipi di cancro, ma non solo) e con la mortalità in generale.

Innanzitutto è quindi importante mantenere il giusto peso, che è collegato all'altezza.

Viene espresso attraverso l'indice di massa corporea (BMI, Body mass Index), che si ottiene dividendo il peso (espresso in Kg) per il quadrato dell'altezza.

Per es., se **un uomo pesa 75 chili ed è alto 170 cm** il suo BMI sarà di **24,5**, che è normale:

❖ *si considera sottopeso chi ha un indice inferiore a 18,5*

❖ *in sovrappeso quando è compreso fra 25 e 30*

❖ *obeso se uguale o maggiore di 30*

Il BMI rappresenta un indice approssimativo poiché non tiene conto del tipo di costituzione fisica, della localizzazione dell'adipe e delle masse muscolari.

Un altro valore da considerare è la circonferenza della vita (misurata all'altezza dell'ombelico), che è un indice del tessuto adiposo addominale in relazione al rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche e che non dovrebbe superare gli 80 centimetri.

ATTENZIONE A COSA SI METTE A TAVOLA

Un altro, semplice, passo per tenere alla larga il cancro è scegliere cosa si mette in tavola.

Cucina, diete e alimentazione occupano ampi spazi nella nostra vita, eppure le malattie legate alla cattiva nutrizione sono in aumento, insieme ai *falsi miti sui «supercibi» protettivi per la salute o, al contrario, sulle sostanze ritenute cancerogene.*

«Anche se l'indice di massa corporea è normale è consigliabile mantenere una dieta adeguata - basata su **cereali integrali, legumi, ortaggi, frutta fresca e secca** (che comprende i semi oleaginosi : *zucca, sesamo, girasole, lino*). Sono i maggiori elementi della dieta mediterranea, famosa in tutto il mondo.

Purtroppo le abitudini occidentali, sviluppatesi come reazione ai problemi di malnutrizione dell'ultima guerra, tendono a favorire un'alimentazione ipercalorica e iperproteica, le cui conseguenze negative si stanno rivelando soltanto negli ultimi anni».



FIBRE E ALIMENTAZIONE MOLTO IMPORTANTI

In particolare, mentre in passato si è cercato di approfondire quali singoli alimenti possano apportare maggiori vantaggi, oggi è dimostrata l'importanza della dieta nel suo complesso (un vero e proprio "stile"), insieme alle fibre, che non vengono assorbite, non apportano calorie ma hanno un ruolo fondamentale per la salute dell'intestino.

«Le **fibre rendono le feci più morbide**, aumentano la velocità di transito nell'intestino e ne facilitano l'espulsione. Se tutti assumessero la giusta quantità di fibre non ci sarebbero problemi di stipsi e, conseguentemente, di diverticoli intestinali e tumori.

Purtroppo su questo argomento esiste molta confusione:

- ❖ *molte persone, nella convinzione che chi ha i diverticoli non debba assumere fibre, adottano un'alimentazione che peggiora il problema.*

Le **raccomandazioni sulla dieta valgono particolarmente per chi ha già avuto un tumore:**

- ✓ molti studi hanno infatti dimostrato che le persone guarite da un tumore riducono significativamente il rischio di ammalarsi di nuovo se adottano uno stile alimentare corretto».



IL MOVIMENTO REGOLARE VALE QUANTO UNA MEDICINA

Oltre al controllo del peso e all'attenzione alla dieta, anche mantenere un'attività fisica costante riduce il rischio di malattie cardiovascolari e di tumori.

«Non esistono studi che dimostrino quale attività fisica sia preferibile.

È evidente, invece, la correlazione **tra il tempo dedicato all'attività fisica (di qualsiasi tipo) e il miglioramento della salute.**

È consigliato fare in modo che il cuore aumenti la sua frequenza attraverso il movimento (non con lo stress), per permettere al sangue di irrorare bene i muscoli, portando ossigeno e nutrienti.

La ricetta non è uguale per tutti - :

- ✓ *ognuno deve agire in base alle proprie possibilità.*

Chi non è abituato a muoversi si affaticherà dopo pochi minuti di camminata veloce.

Ma se ogni giorno dedica almeno 20 minuti al movimento, con l'impegno di notare un aumento della frequenza cardiaca e un po' di sudorazione, si accorgerà che dopo qualche giorno migliora moltissimo la capacità di movimento».

Il **movimento è importante anche per chi è sottoposto a trattamenti antitumorali.**

La "fatigue" è una sensazione di stanchezza fisica e psichica che rende faticoso svolgere qualsiasi attività e di cui soffrono moltissimi pazienti:

- la tendenza a non fare niente porta a perdita di allenamento e, inevitabilmente, a fare più fatica per ogni cosa.

Il consiglio che deve essere dato è di combattere la difficoltà iniziare, cercando di mantenere il più possibile un'attività normale.

(Salute, Corriere)



SCIENZA E SALUTE

DIABETE 1, UN FARMACO PUÒ RALLENTARE L'ARRIVO IN CHI È A RISCHIO

Per la prima volta un farmaco è riuscito a ritardare l'esordio della malattia di oltre due anni. Lo studio presentato a San Francisco

Tra tutti i diabetici quelli che hanno il **tipo 1** sono solo una minoranza, attorno al 10 %. E sono prevalentemente **bambini e adolescenti**, perché il diabete di tipo 1 è una **malattia autoimmune** in cui gli anticorpi prodotti dall'organismo attaccano e distruggono le proprie cellule Beta del pancreas, quelle che producono insulina.

Il risultato è che l'insulina si azzerava e non può più regolare il glucosio nel sangue, che aumenta provocando iperglicemia.

- **La terapia è iniettarsi insulina per tutta la vita.**

LO STUDIO

Uno studio presentato al congresso americano del diabete, ha dimostrato per la prima volta che un farmaco utilizzato per le malattie autoimmuni - il **TEPLIZUMAB** - riesce a ritardare la malattia due o più anni nei soggetti ad alto rischio, essenzialmente fratelli o figli di malati.

Lo studio - pubblicato sul *New England Journal of Medicine* - ha reclutato 76 persone tra 8 e 49 anni ad altissimo rischio ma non ancora diabetici e li ha divisi in due gruppi, dando al primo il farmaco e al secondo il placebo. Testandoli dal punto di vista glicemico con regolarità.

I RISULTATI

I risultati sono incoraggianti, soprattutto se si considera che non ci sono alternative, nel senso che non si conoscono modi per ritardare la malattia.

Durante lo studio ha sviluppato diabete

- ❖ **il 43 % dei pazienti trattati con teplizumab**
- ❖ **il 72% di quelli che prendevano placebo.**

"La differenza è impressionante - ed è la prima volta che c'è una evidenza che il diabete di tipo 1 può essere ritardato con interventi precoci.

I risultati sono importanti, soprattutto per i giovani che hanno parenti con la malattia, poiché sono alto rischio e possono trarre beneficio da uno screening precoce e dal trattamento".

L'USO SUI SANI A RISCHIO

Questo farmaco era già stato utilizzato in persone con una diagnosi recente di diabete di tipo 1 dimostrando di rallentare la perdita di cellule Beta del pancreas. "Ma non era mai stato usato in persone che non avevano la malattia".

IL PASSO SUCCESSIVO

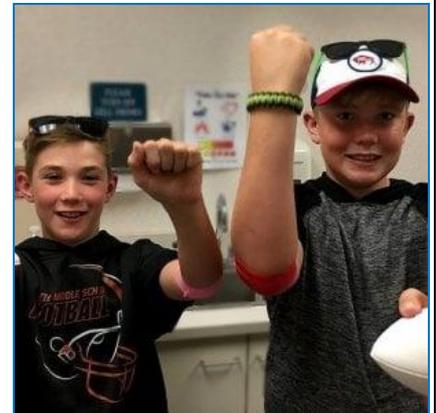
Insomma, se è presto per cantare vittoria, questo risultato - dimostra che i decenni di ricerca nello studio del diabete di tipo 1 può portare a trattamenti promettenti.

Adesso aspettiamo il passo successivo".

Lo studio infatti apre la porta ad una speranza.

"Molto deve essere fatto e ritardare non vuol dire prevenire - ma è una buona notizia per tutti quei pazienti che non hanno scelta alla terapia iniettiva di insulina, che ha comunque un impatto sulla qualità della vita".

(Salute, Repubblica)



PREVENZIONE E SALUTE

INFEZIONI SESSUALI SEMPRE PIÙ DIFFUSE: PROFILATTICO, come SCEGLIERLO e come INDOSSARLO CORRETTAMENTE?

*Nonostante l'ultima indagine riveli che soltanto il 56,61% degli italiani ne faccia uso abituale, il **preservativo** è di gran lunga il dispositivo più utilizzato come metodo contraccettivo e protezione dal rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili.*

Se il suo acquisto è semplicissimo (nelle farmacie, nei supermercati, ai distributori automatici, sui siti web) il punto, specie per i più inesperti, è **scegliere il modello adatto alle proprie esigenze** in un'offerta diventata disorientante.

E questo perché oggi il profilattico non è più soltanto pensato come barriera protettiva, ma anche come stimolo sessuale per la coppia. Ne abbiamo parlato con il dottor **Alessandro Pizzocaro**, andrologo di Humanitas.



IL PRESERVATIVO ADATTO

Detto che il preservativo è formato da una sottile guaina impermeabile ed elastica, generalmente in lattice con sostanze lubrificanti presenti all'interno servono a evitare irritazioni e dolore all'uomo durante la penetrazione, in alcuni soggetti, sia uomini sia donne, il lattice può provocare **reazioni allergiche**.

L'alternativa è rappresentata da **profilattici anallergici** in poliuretano.

Una volta scelti materiale e taglia del profilattico, non c'è che l'imbarazzo della **scelta fra le diverse tipologie** in commercio:

dai preservativi con un livello maggiore di lubrificazione ai cosiddetti "easy-fit", anatomici e molto semplici da indossare, dai profilattici super-sottili (che danno la sensazione di non indossare nulla) fino ai preservativi aromatizzati o colorati.

CONSERVARE IL PRESERVATIVO AL MEGLIO

Meglio non tenere i profilattici nelle tasche posteriori dei pantaloni, nel portafoglio oppure nel vano portaoggetti dell'auto.

Questi devono essere, piuttosto, riposti in un **luogo asciutto, fresco e al riparo dalla luce diretta del sole**.

I profilattici devono essere custoditi nell'involucro finché non si usano e, prima di essere acquistati, bisogna controllare **la scadenza** riportata sulla scatola.

Non bisogna utilizzare mai un preservativo dopo la sua data di scadenza, poiché potrebbe lacerarsi e, quindi, non proteggere. E ancora, meglio **non aprirlo fino a quando non si è pronti** a usarlo, né bisogna riciclare un profilattico usato.

COME METTERE IL PROFILATTICO?: La regola base che non deve essere mai dimenticata è:

- ❖ **indossare il preservativo** prima di ogni rapporto.

Dopo aver aperto l'involucro di alluminio che lo custodisce e aver capito in quale **direzione è stato arrotolato** il profilattico, accertarsi che il serbatoio punti all'esterno dell'estremità del preservativo

Il profilattico deve essere indossato facendo sì che avvolga il pene sempre in modo molto aderente, senza stringere e senza lasciare alcuna zona allentata. Il profilattico va infilato solo quando il pene è già in erezione.

"Ricordo che l'uso del preservativo è al momento l'unico rimedio efficace nella **protezione dalle malattie sessualmente trasmesse** e pertanto è molto importante sensibilizzarne l'utilizzo, in particolare negli adolescenti nelle scuole – ha aggiunto lo specialista -. Purtroppo le campagne di prevenzione sono ancora insufficienti e dovrebbe essere compito di ogni medico e delle Istituzioni stimolarne la diffusione poiché le **malattie sessualmente trasmesse sono ancora in crescita** e se ne parla molto poco". (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI GIUGNO

Venerdì 21 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine per i Farmacisti ASL-Na3



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. "Politica del Farmaco e Dispositivi" – Reg. Campania*)

Francesco Barbato (*Prof. di Tecnologia e Legislazione Farmaceutiche*)

Edoardo Nava (*Dirigente ASL- NA 3*)

CORSI ECM Giugno 2019

Martedì 18 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	IL FARMACISTA E LE MALATTIE RESPIRATORIE Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF
Martedì 25 Giugno, ore 21.00, Sede Ordine	LE INFEZIONI NELLA DONNA: SINTOMI E TRATTAMENTI TERAPEUTICI Relatori: Proff. G. Pignataro, F. Frecentese 5 CF

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di GIUGNO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 15 Giugno (<i>Dalle 9.00 alle 18.00</i>)	Torre Annunziata: Via Vittorio Veneto, n. 101
Sabato 22 Giugno (<i>Dalle 9.00 alle 18.00</i>)	Torre del Greco: Via Luise, n. 1
Sabato 29 Giugno (<i>Dalle 9.00 alle 18.00</i>)	S. Maria la Carità: Via Petrarco, n. 45

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><u>Welfare Integrativo</u> 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 di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

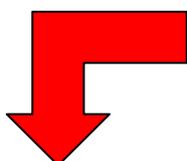
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

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

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.
2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.
3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

**COME FARE PER PARTECIPARE**

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail:

infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.