



AVVISO

Ordine

1. Ordine: eventi di Luglio
2. Ordine: Assistenza e sussidio
3. Ordine: autoformazione e crediti ECM
4. Ordine: Web TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

5. “formicolio dita, dipende da cervicale e cattiva circolazione”, vero o falso?
6. Cose da sapere sul sudore



Prevenzione e Salute

7. Melasma, come comportarsi in estate?
8. Il bacio, un vero elisir: ci fa dormire meglio, abbassa il colesterolo e previene persino la carie e le rughe.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

“FORMICOLIO DITA, dipende da cervicale e cattiva circolazione”, Vero o Falso?

Quando compare quel fastidioso formicolio alle dita, molte persone sono portate a credere che si tratti di un problema di cervicale e di cattiva circolazione. Vero o falso?

“**FALSO.** Sebbene il formicolio alle dita possa essere causato anche dalla **radicolopatia cervicale**, bisogna sospettare sempre la presenza di **sindrome del tunnel carpale**, una patologia legata alla compressione di un nervo al polso, il nervo mediano.



La **sindrome del Tunnel Carpale** è una patologia molto fastidiosa che è caratterizzata da formicolio alle dita soprattutto di notte.

Spesso capita di vedere pazienti che giungono ad una corretta diagnosi dopo molti anni dall’insorgenza dei sintomi perché mal consigliati o perché spesso abituati erroneamente a farsi autodiagnosi di sofferenza cervicale.

Attendere troppo a lungo prima di intervenire e sopportare il formicolio può comportare danni permanenti al nervo con perdita della sensibilità delle dita. L’intervento chirurgico, che dà ottimi risultati nelle compressioni di lieve o moderata entità, può non essere risolutivo nelle forme gravi.

Infatti, più il nervo è compromesso, minore è la sua capacità di rigenerazione e più alte sono le probabilità che il danno nervoso sia permanente. Occorre perciò sottoporsi ad una visita specialistica per una corretta diagnosi.

La sindrome del tunnel carpale è basata sui disturbi e su un esame specifico, l’**elettromiografia (EMG)**. Pertanto, prima di sottoporsi a visita specialistica occorre chiedere al proprio medico di eseguire una EMG che fornirà informazioni sulla entità della compressione nervosa e permetterà di fare diagnosi differenziale con una **radicolopatia cervicale**.

Nel caso di forme iniziali o di compressioni refertate lievi alla EMG, può essere d’aiuto l’utilizzo di notte di un **tutore specifico per il polso** chiamato proprio “**tutore per la sindrome del tunnel carpale**”. (Salute, Humanitas)

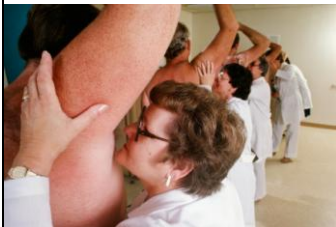
SCIENZA E SALUTE**COSE DA SAPERE SUL SUDORE**

È un sistema molto efficiente che ci consente di vivere anche nelle zone calde del pianeta. Funziona a meraviglia, a patto che...

In 11 punti, le curiosità e l'elogio del sudore.

Quando sudiamo **respiriamo più velocemente, il cuore lavora di più, migliora la circolazione e il metabolismo accelera**: sono tutte strategie che il nostro corpo mette in atto per normalizzare la temperatura corporea. Anche la circolazione aumenta, e così molte tossine e impurità escono dal corpo attraverso i pori della pelle.

Si ritiene, inoltre, che ne benefici anche il sistema immunitario visto che, quando il corpo si riscalda, produce più globuli bianchi. Insomma, sudare non è poi così male...



- 1. IL SUDORE UMANO È INODORE:** Il sudore è acqua più o meno salata: in ogni litro di sudore ci sono da 3 a 10 g di sali minerali, soprattutto cloro, sodio e potassio. L'acqua e sale è inodore e così resta.

Quello che crea il cattivo odore è il **secreto lattiginoso**, fatto di acqua, proteine, zucchero e ferro, prodotto dalle ghiandole apocrine, che sono annegate nel follicolo pilifero dello scalpo, delle ascelle, sul pube e nella zona intorno all'ano.

Questo secreto, inizialmente inodore, è cibo appetito dai batteri, che al caldo proliferano, e producono sostanze di scarto maleolenti.

Come tenere questo odore sotto controllo? Depilare o accorciare i peli per ridurre la superficie coperta da questo liquido. Lavarsi e insaponarsi accuratamente e regolarmente, insistendo sulle aree critiche. Asciugarsi bene con l'asciugamano.

- 2. PERDIAMO DA 1 A 10 LITRI DI SUDORE AL GIORNO**

Anche quando non è sotto allenamento, il corpo umano perde almeno 1-2 litri di acqua ogni giorno, più della metà di quella scartata della minzione.

E quando il corpo in movimento? Può sudare più di 2 litri all'ora, fino a perdere 10-12 litri di acqua al giorno. È opinione condivisa che durante l'esercizio fisico intenso un atleta può arrivare a perdere attraverso il sudore dal 2% al 6% del proprio peso



- 3. ANCHE GLI IPPOPOTAMI SUDANO**

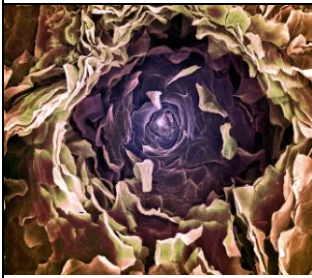
L'ippopotamo suda una sostanza di colore rosso. Brutto a vedersi, ma - pare - molto utile: secondo gli scienziati può essere la base per ottime creme solari e per repellenti per insetti.



- 4. SUDORE EROTICO:**

Ricercatori dell'Huddinge University Hospital, hanno scoperto che il sudore maschile lancia messaggi chimici che la donna prontamente raccoglie:

la prova è un aumento del flusso sanguigno all'ipotalamo, la regione del cervello deputata al controllo delle funzioni viscerali e, fra queste, della riproduzione. Nella foto, **una modella del Calendario Pirelli 2015**: sexy e sudata.



5. LE GHIANDOLE SUDORIPARE. In media il nostro corpo ha tra i 2 e i 4 milioni di ghiandole sudoripare. La maggior parte si trova sui palmi delle mani e sui piedi.

La loro struttura è abbastanza semplice: sono gomitolini di tubicini che hanno a una estremità la ghiandola, a contatto con il reticolo della circolazione superficiale, e all'altra estremità il poro, verso l'esterno.

Come i portinai raffreddano i marciapiedi usando la canna dell'acqua, così questi tubicini prendono l'acqua calda dal sangue e la versano fuori, sulla pelle calda di sole:

➤ *l'acqua evapora (passa dallo stato liquido a quello gassoso) e questa evaporazione toglie calore alla pelle.*

Le donne ne hanno di più ma quelle degli uomini producono più sudore.

Nella foto, l'uscita di un dotto sudoriparo ingrandito.

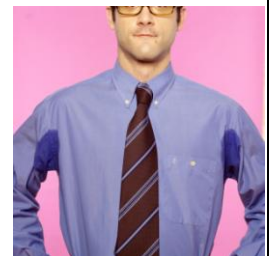
6. DIMMI COME SUDI... Sudare per il caldo, per l'esercizio fisico o per lo stress, chimicamente parlando, è diverso. Il sudore da stress ha un odore peggiore perché viene espulso soprattutto attraverso le ghiandole apocrine, che si trovano in aree di solito ricche di peli (e batteri) come ascelle, inguine e cuoio capelluto.

7. IL SUDORE SALATO: Se il vostro sudore a contatto degli occhi punge o ha un sapore salato e lascia striature bianche sulla pelle o sui vestiti, siete ufficialmente dei sudatori "salati".

Attenzione: una sudata salata significa che avete bisogno di reintegrare gli elettroliti essenziali persi. Bevete più del solito! Nella foto, la visione al microscopio elettronico della pelle con goccioline di sudore appena secrete.

8. SUDARE TROPPO: La sudorazione eccessiva si chiama iperidrosi: ne soffre il 3% della popolazione mondiale.

Sudano più gli obesi dei magri, gli emotivi degli imperturbabili. Si suda di più in condizioni di ansia o di stress. Dopo i 60 anni maschi e femmine sudano meno, da qui il maggior rischio nelle ondate di calore



9. ANIMALI SUDATI: Anche primati e cavalli sudano attraverso le ascelle.

E sudano anche le mucche, ma lo fanno attraverso il naso.

Nella foto, un cavallo fa una sauna in una clinica in Germania per cavalli.



10. SI SUDA DI PIÙ DA NUDI:

Denudarsi? Non sembra essere la soluzione corretta:

durante la Seconda guerra mondiale i ricercatori hanno messo un gruppo di volontari nel deserto californiano:

- *alcuni in divisa da fatica verde oliva,*
- *altri con l'uniforme estiva beige, e altri quasi nudi.*

Questi ultimi sudavano il 30% più degli altri: **la pelle non protetta assorbe più calore dall'ambiente.**

Meglio **imitare l'abbigliamento dei popoli esposti da sempre al caldo:**

le *palandrane svolazzanti e lunghe fino ai piedi, in fibre naturali e leggere*, hanno il compito di lasciar passare l'aria determinando con il movimento una sorta di vento artificiale, che fa evaporare il calore e crea un'intercapedine ai raggi del sole.

L'opposto degli abiti occidentali, spesso aderenti soprattutto nei punti critici. (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE**MELASMA, COME COMPORTARSI IN ESTATE?**

Quello tra **melasma** e **sole** è un rapporto molto stretto.

Il **MELASMA** è un disturbo estetico della pelle piuttosto comune che interessa quasi esclusivamente le donne e si caratterizza per la comparsa sul viso di **macchie** di colore scuro, sulle tonalità del marrone. Le macchie sono il risultato di una sovrapproduzione di melanina.

Come devono comportarsi in estate le donne che presentano questo INESTETISMO?

Ne parliamo con la dottoressa **Alessandra Narcisi**, dermatologo di Humanitas.

MELASMA, ESTATE E INVERNO

Le macchie tendono a comparire prevalentemente su *guance, labbro superiore, naso, fronte*.

Il perché compaiano non è chiaro, probabilmente per cause ormonali e questo spiegherebbe anche la frequenza del **melasma** nelle donne in dolce attesa.

Questo disturbo è infatti noto anche come “**maschera della gravidanza**”.

Altri fattori giocano inoltre un ruolo importante, tra i quali: la predisposizione genetica, lo stress e l'utilizzo di creme profumate, o di farmaci fotosensibilizzanti o della pillola anticoncezionale.

Queste macchie sono dovute alla eccessiva produzione della melanina, il pigmento che, oltre a dare il colorito tipico dell'abbronzatura, protegge la pelle dai raggi ultravioletti del sole.

Ecco perché con lo stimolo dato alla pelle dai raggi solari le macchie si scuriscono.

Con le stagioni, infatti, la gradazione delle macchie varia: in inverno, quando il sole è meno luminoso, queste si confondono con il resto della pelle mentre già dalla primavera, e poi in estate, il contrasto è più lampante.

Prendere il sole non è precluso e come per tutti, anche per le donne con il melasma è fondamentale la protezione: «Bisogna proteggere la pelle con **creme solari** con fattore di protezione elevato (**fattore 50 o più**), non profumate;

non devono esporsi durante le ore più calde o, se proprio non si può evitare, bisogna utilizzare altri presidi di protezione come precauzione quali occhiali e cappelli».

LEGGERE BENE L'ETICHETTA DEI PRODOTTI

Attenzione però perché alcuni prodotti, incluse delle creme solari, possono far peggiorare il melasma: «Se sono profumate o contengono sostanze fotosensibilizzanti.

Per evitare questo bisogna leggere l'elenco delle sostanze contenute nel prodotto specifico, o meglio affidarsi alla prescrizione del dermatologo», raccomanda la specialista.

Dopo l'esposizione al sole, invece, cosa si può fare?

«Durante l'inverno si possono effettuare trattamenti appositi per schiarire le macchie, di natura casalinga come micropeeling e creme schiarenti, oppure trattamenti *dermo-cosmetici* mirati presso centri dermatologici, quali peeling più profondi, o laser», conclude la dottoressa Narcisi.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE**IL BACIO, UN VERO ELISIR: ci fa Dormire Meglio, abbassa il Colesterolo e previene persino la Carie e le Rughe**

Migliora l'umore, riduce l'ansia, allevia il dolore, abbassa la pressione sanguigna, ci fa dormire meglio.

E ancora: **abbassa il colesterolo, ci mantiene in forma, previene le carie e la comparsa delle rughe**. Dietro un semplice bacio possono celarsi una moltitudine di effetti benefici per la nostra salute, sia quella fisica che mentale.



Secondo gli esperti il bacio avrebbe un vero e proprio potere terapeutico. «Gli innamorati si baciano, tanto, ovunque: questo aumenta l'autostima - **riduce depressione o ansia, aumenta la creatività dell'individuo e ne giova anche il sonno**. Il perché sta nel fatto che il bacio attiva tutta una serie di reazioni chimiche che fanno star bene emotivamente, ma anche fisicamente».

Le ENDORFINE

Numerosi studi scientifici evidenziano che **Allevia il dolore**. Diverse ricerche hanno dimostrato che quando si bacia la soglia che attiva i recettori del dolore si alza e questo ci farebbe sentire meno dolore fisico. Secondo i ricercatori, il grande potere antidolorifico del bacio sarebbe dovuto al **rilascio delle endorfine**, sostanze prodotte dall'ipofisi situata nel lobo anteriore del cervello.

Si tratta di neurotrasmettitori che hanno caratteristiche antidolorifiche e fisiologiche molto simili a quelle dell'oppio e della morfina. Durante il bacio, queste sostanze vengono prodotte e hanno l'effetto di abbassare la sensibilità al dolore. Baciarsi, quindi, potrebbe ad es.

- **alleviare una dolorosa emicrania o il mal di schiena.**
- **Rinforza il sistema immunitario.**

In soli dieci secondi, con un bacio si scambiano ben 80 milioni di batteri, la maggior parte dei quali possono essere considerati «alleati» della nostra salute.

La saliva, infatti, contiene una parte del *microbiota*, cioè la nostra riserva interna di batteri buoni. Per cui lo scambio batterico che avviene quando ci si bacia stimola il sistema immunologico facendo aumentare gli anticorpi. Fa bene al cuore. Letteralmente.

L'**adrenalina** che si sprigiona con un bacio fa pompare più sangue al cuore, diminuendo la pressione sanguigna e il colesterolo LDL, tutti nemici del cuore.

Numerosi studi hanno poi dimostrato che baciare **aumenta il battito cardiaco migliorando la circolazione sanguigna. Previene le rughe**. Quando si bacia, si fa più esercizio fisico di quanto si può immaginare. I ricercatori hanno calcolato che con un bacio si fanno ben 34 muscoli facciali e 112 muscoli posturali. Un'attività, questa, che contribuisce a mantenere un buon tono muscolare e a prevenire cedimenti. Tradotto: si previene l'insorgenza delle rughe.

RIDUCE LO STRESS. Il **bacio è un potentissimo inibitore del cortisolo**, il noto «ormone dello stress». Sembra che l'unione delle labbra stimoli l'ossitocina, antagonista del cortisolo.

In uno studio, i ricercatori hanno misurato il livello di ossitocina e quello di cortisolo in alcune coppie di studenti che si baciavano. Sia negli uomini che nelle donne si è registrata una diminuzione di cortisolo, un chiaro segnale di rilassamento. Tuttavia, la riduzione di cortisolo si verifica solo in chi si bacia spesso. Previene le carie e ci mantiene in forma.

I DENTI: il bacio fa aumentare la produzione di saliva, favorendo la rimozione dei residui di cibi e dei batteri responsabili della carie. (*Salute, Il Mattino*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

PROGETTO UNA VISITA PER TUTTI

Mese di LUGLIO dedicato alla prevenzione dell'Insufficienza

Sabato 06 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Portici: Via Leonardo da Vinci, n. 129
Venerdì 12 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Marano: Via XX Settembre, n. 20
Sabato 13 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Torre Annunziata: Corso Umberto n. 219
Mercoledì 17 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	San Antimo: Via Giacinto Gigante n. 6
Lunedì 29 Luglio (Dalle 9.00 alle 18.00)	Marano: Via San Rocco, n. 266



ORDINE: Istituto un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato nel uno specifico **"Fondo di solidarietà"** messo a bilancio nel 2019.

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2019 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti i requisiti.

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:
 1. **Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera** (v. allegato - sito istituzionale)

ORDINE di NAPOLI**AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM*****Autoformazione e farmaDAY***

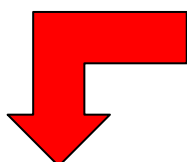
Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



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.

BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019

Di seguito l'elenco delle attività



ENPAF 2019 Iniziativa in Corso



TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE	SCADENZA INIZIATIVA
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)

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 dei Farmacisti della Provincia di Napoli: la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

I video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

Di lato il panel di alcuni servizi effettuati:

Di seguito il link del sito dove poter visionare gli eventi.



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>

WEB TV - Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli		
	Le Ispezioni in Farmacia	
	ENPAF: L'Assistenza	
	Camper della Salute: Una Visita per Tutti	
	Vaccinazioni Obbligatorie	
	Manovre Salvavita Prof. Santomauro	
	Camper della Salute: Una Visita per Tutti	