



AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione e crediti ECM
2. Progetto “Una Visita per Tutti”
3. Ordine: Web TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Righe verticali sulle unghie: cosa significano e che cosa fare



Prevenzione e Salute

5. Cisti alla mano: operarsi non serve a nulla?
6. 10 trucchi per non accumulare chili in vacanza

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barietta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

"nun vò correre e nun vò cammenà (non vuole far nulla)

VACANZE 2019

Si ricorda, che ai sensi della legge 183/2011 le certificazioni sono sostituite dalle “AUTOCERTIFICAZIONI”

*Il Presidente dell'Ordine,
unitamente al Consiglio Direttivo
Augura a tutti Voi di trascorrere un periodo di
SERENE VACANZE*

Ordine dei Farmacisti
della provincia di Napoli
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada

Buone Vacanze

**FARMADAY RIPRENDE CON LA SUA SOLITA
PUNTUALITÀ LUNEDÌ 2 SETTEMBRE**

SCIENZA E SALUTE**RIGHE VERTICALI SULLE UNGHIE:
COSA SIGNIFICANO E CHE COSA FARE**

Un inestetismo che ha comunque delle cause fisiologiche, banali o più serie che richiedono l'intervento dello specialista

Righe verticali (o rughe?)

La superficie delle unghie rigate appare attraversata o solcata da fastidiose linee e striature. Rispetto alla linea di crescita ungueale, questi segni possono essere orizzontali o verticali.

Quelli verticali sono un normale segno di invecchiamento. Un'altra causa comune è la **disidratazione** ad esempio per **frequenti manicure o eccessiva esposizione all'acqua**. Questo è anche il motivo per cui hanno più probabilità di apparire se si ha la pelle secca o l'eczema o la psoriasi.

**Righe orizzontali**

Poi ci sono le **righe orizzontali**, conosciute come le linee di Beau. Queste sono meno comuni, ma ugualmente fastidiose. Di solito la causa è un **trauma** oppure la **conseguenza di un rallentamento della crescita** dovuto a malattia come **febbre alta o alcune infezioni**. In ogni caso il disturbo è passeggero.

**Che fare: idratazione**

Mantenere le **unghie idratate con una crema** per le mani o un olio può ridurre al minimo la comparsa di rigature e proteggere la cheratina dell'unghia. In casi estremi si possono indossare guanti di cotone prima di andare a letto per aiutare le unghie stesse ad assorbire la crema idratante mentre si dorme.

**La pulizia delle unghie**

Bene tagliare le unghie ma senza esagerare: una parte bianca deve sempre essere visibile. **Taglia le unghie dritte**, quindi arrotonda le punte usando una lima per unghie molto fine.

**Non mangiarti le unghie**

Le unghie e la pelle intorno proteggono le dita da infezioni. Se vengono tagliate o ridotte o lacerate sono esposte a infezioni e batteri.

Lucidatura delicata

A livello estetico si può pensare a un lucidante per camuffare l'effetto riga. Un avvertimento però: prudenza con gli smalti che assottigliano la lamina ungueale, il che può renderla morbida, troppo flessibile e incline a traumi e rotture. Va bene una o due volte al mese e per evitare di spezzare l'unghia, assicurati di passare lo smalto nella stessa direzione in cui l'unghia cresce, invece che avanti e indietro.

Non toccare le cuticole

La cuticola è l'unica barriera delle dita contro sporcizia e infezioni dei tessuti. Non solo un'infezione può danneggiare la matrice dell'unghia e potenzialmente deformarla, ma togliere la cuticola può influire sull'unghia creando una riga permanente che rimane su tutta la futura crescita dell'unghia.



Lavarsi le mani solo quando si deve

Lavati le mani quando è necessario, ma cerca di **non esagerare**. Lavarsi le mani **troppo spesso toglie alla pelle i suoi oli ed emollienti naturali**, causando secchezza e persino eczema delle mani, che può causare cambiamenti alle unghie. Lo stesso vale per l'esposizione prolungata all'acqua, come quando si lavano i piatti. Usiamo sapone per le mani idratante e poi proseguiamo con una dose di crema idratante.



Se le mani sono costantemente immerse in acqua, indossa **guanti di gomma foderati di cotone**.



L'alimentazione

È raro, ma a volte le righe possono essere un segno di un disturbo o di una carenza vitaminica. Una dieta ben bilanciata (e bere abbastanza acqua) può aiutarti con la quota giornaliera di vitamine necessaria. Gli alimenti che promuovono in particolare una crescita sana delle unghie sono:

- **latticini** (*latte, ricotta, yogurt*), **verdure, uova, noci e zinco** (*carni magre, pesce, spinaci, funghi*).

Se si rompono

Se stai sperimentando la rottura delle unghie, il tuo dermatologo può prescrivere un indurente per unghie. Meglio farsi consigliare e avere una ricetta medica perché gli indurenti in negozio in genere contengono formaldeide, che può indurire temporaneamente ma alla lunga può rendere le unghie più fragili.

Gli indurenti specifici che può consigliare il dermatologo contengono sostanze chimiche che non solo funzionano per aumentare la forza dell'unghia, ma intrappolano l'umidità, prevenendo la fragilità delle unghie.



Filler

Sfortunatamente, lo smalto per unghie non nasconde le righe ma le ostenta. Esistono dei filler, dei riempitivi da mettere prima dello smalto che aiutano a levigare un po' l'unghia.

Smalti e solventi

Scegli smalto "da manicure", che è meno dannoso per le unghie rispetto all'acrilico o al gel. Oltre ad essere uno dei principali fattori scatenanti delle righe orizzontali, questi tipi di manicure possono anche modificare il pH dell'unghia, influenzando sulla sua forza. Anche il solvente con acetone provoca danni all'unghia e alla pelle circostante. Esistono solventi per smalto senza acetone che sono un po' più lunghi ma fanno il lavoro e sono più delicati sull'unghia.

Pause

Nella manicure le unghie subiscono un'esposizione prolungata all'acqua. Se ripetuto nel tempo, questo processo può portare alla disidratazione generale dell'unghia e della pelle circostante, indebolendo o aumentando la fragilità. Lo smalto aggrava ulteriormente il problema. Se le unghie stanno diventando secche o fragili e noti un aumento della rigatura, sarebbe meglio fare una pausa di 3-4 settimane per consentire all'unghia di crescere e riguadagnare forza. Si può anche pensare a un trattamento di cheratina tra una manicure e l'altra.



Problema più serio

Nella maggior parte dei casi, **le righe delle unghie sono benigne** e nulla di cui preoccuparsi, ma ci sono alcune caratteristiche da tenere d'occhio, soprattutto quando si tratta delle **linee di Beau** non correlate a un trauma (quelle orizzontali). Se causano la fenditura dell'unghia sarebbe utile consultare il medico. Può essere segno di un problema alla tiroide, una carenza nutrizionale (es. il ferro) o una **malattia autoimmune**. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE**CISTI ALLA MANO: OPERARSI NON SERVE A NULLA?**

Non è affatto raro che una cisti tendinea asportata ricompaia con una recidiva.

Le terapie per trattare il problema

Ho una cisti al polso della sinistra che mi tormenta da un anno: è all'interno, sembra poggiare sui tendini.

A qualche mese dalla comparsa, la cisti si era quasi riassorbita e non me ne sono curato più di tanto. Ora però è riapparsa (a giugno) e mi fa male, soprattutto di notte. Mi è sempre più difficile tenere l'orologio sul polso. Un amico medico, ora in pensione, mi ha detto che queste cisti ai tendini della mano sono note come «tomba della chirurgia», perché l'intervento spesso è inutile: la cisti si ripresenta a distanza di mesi o anni.

**COME SI CURA, ALLORA? E A QUALE SPECIALISTA BISOGNA RIVOLGERSI?**

Risponde D. Smarrelli, dir. Unità Chir. della mano, Osp. Humanitas Gavazzeni, BG

Purtroppo è vero: *non è affatto raro che una cisti tendinea asportata ricompaia poi con una recidiva.* Ma ci sono diverse altre soluzioni prima di un intervento, che comunque va eseguito da un chirurgo esperto perché l'asportazione deve essere accurata e il più radicale possibile, ma allo stesso tempo non deve lesionare le delicate strutture anatomiche vicine alla cisti (arterie, tendini, strutture vascolari e nervose). Procediamo con ordine.

Innanzitutto, **per avere una diagnosi certa** (e appurare che si tratti di una cisti) **deve fare un'ecografia**, esame di solito sufficiente a fugare ogni dubbio, per poi rivolgersi preferibilmente a un chirurgo della mano, che durante la visita saprà valutare la sua situazione e proporle la terapia più indicata nel suo caso. È piuttosto normale quello che le è capitato: le cisti non di rado "vanno e vengono", sul polso o in altre sedi del corpo, talvolta cambiando dimensioni e sintomi (a volte non creano disturbo).

La loro origine resta tuttora incerta, ma siamo invece sicuri del fatto che vadano trattate solo se provocano dolore o difficoltà funzionali oppure un disagio estetico.

VENIAMO ORA ALLE POSSIBILI CURE

A seconda della sintomatologia, ovvero valutando il dolore (che può essere presente anche a riposo, o soprattutto quando si muove il polso e le dita, e può dare anche una sensazione di fastidio al polso e alle dita che limita la completa funzionalità del polso e della mano) e il deficit funzionale o estetico che causano, **le cisti possono essere soltanto monitorate**, associando eventuali trattamenti palliativi come l'uso di un tutore a scopo antalgico.

Oppure possono venire trattate in modo conservativo (*ovvero con un tentativo di aspirazione e infiltrazione, che purtroppo di solito dà scarsi risultati*);

o ancora possono essere asportate chirurgicamente.

Spesso le cisti con un decorso altalenante e scarsi disturbi possono essere monitorate, per poi prendere decisioni di cura se aumentano di dimensioni, fanno male e limitano la funzionalità.

In genere, come primo passo terapeutico si prova ad

❖ **aspirare la cisti e nel contempo iniettare del cortisone:**

una procedura veloce, poco dolorosa, eseguibile in ambulatorio, ma che ha un limite perché non garantisce la soluzione.

Infine c'è l'**asportazione chirurgica**, che va preferibilmente eseguita in *day hospital* e sotto anestesia (locoregionale se le cisti sono al polso, locale o tronculare se alle dita).

(Salute, Corriere)

PREVENZIONE E SALUTE**10 TRUCCHI PER NON ACCUMULARE CHILI IN VACANZA**

Per molti italiani le vacanze estive sono finalmente arrivate, all'insegna di sole, mare e soprattutto tanto riposo, ma c'è il rischio di esagerare a tavola e ritrovarsi a settembre con qualche chilo di troppo.

"Possiamo trovare degli **escamotage per non ingrassare**, sia se la nostra vacanza è in un villaggio, sia se è in crociera o in giro per il mondo", assicura **Simona Chialastri**, biologa nutrizionista, Istituto Neurotraumatologico Italiano, e docente all'Università Tor Vergata, che regala all'*Adnkronos Salute* **10 strategie per non ingrassare in vacanza.**

- 1) "**Per prima cosa non dobbiamo mai saltare i pasti**, spesso tendiamo per comodità o necessità a non pranzare, ma in questo modo si può arrivare a cena con troppa fame, si rischia di mangiare tanto e male", avverte l'esperta.
- 2) Non dimentichiamo mai le buone regole alimentari, quindi tanta verdura soprattutto cruda, più ricca di vitamine e sali minerali. Tra le altre cose è buona regola consumare anche prima della vacanza verdure ricche di beta carotene, "ci aiuteranno con l'abbronzatura".
- 3) "**Scegliere sempre un solo tipo di proteine**, per es. non mescoliamo formaggio e salumi, non assaggiamo sia il pesce che la carne e facciamo attenzione alle cosiddette insalate miste, dove dentro possiamo trovare di tutto, dal tonno alle uova al prosciutto cotto".
- 4) Anche i carboidrati non andrebbero mescolati: meglio non mettere pasta e pane insieme o mangiare le patate con il pane, e soprattutto provare a chiedere se dispongono di alimenti integrali, ormai è possibile trovare anche la pizza integrale.
- 5) **Attenzione ai Dolci**, che sono buonissimi ma consumarli tutti i giorni dopo pranzo e dopo cena è un pochino eccessivo, meglio accontentarsi di 2/3 volte a settimana.
- 6) Evitare il consumo di alcool o limitarlo fortemente; è bene ricordare che ogni grammo di alcol apporta 7 kilocalorie e più è alta la gradazione alcolica dei drink più aumentano le calorie che ingeriamo.
- 7) **Bere almeno 2 litri di acqua oligominerale**, ovviamente con il caldo aumenta la sudorazione è bene, quindi, reintegrare i liquidi persi.
- 8) Fare tanto movimento, per divertirsi, per scaricarsi; evitiamo di restare 8 ore immobili sotto il sole.
- 9) Scegliere per quanto possibile cotture semplici come quella al vapore o alla griglia ed evitare intingoli troppi grassi e le frittute.
- 10) **Anche se in vacanza si va spesso a cena o pranzo fuori**, è bene non esagerare con le porzioni, assaggiamo ma niente bis.
"Con pochi accorgimenti - possiamo goderci la vacanza, riposarci e non avere sorprese al nostro rientro". (*Salute, Adnkronos*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



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:

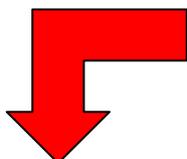


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

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.

Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative all’ evento di Napoli – Via Gianturco.



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: La Previdenza |
| | ENPAF: L'Assistenza | | Caduceo d'Oro 2018: On. Mara Carfagna |
| | Camper della Salute: Una Visita per Tutti | | La Fatturazione Elettronica |
| | Vaccinazioni Obbligatorie | | La Vaccinazione antinfluenzale 2018-2019 |
| | Manovre Salvavita Prof. Santomauro | | DDL concorrenza: cosa fare |
| | Camper della Salute: Una Visita per Tutti | | Nasce la WEB TV dell'Ordine |