



AVVISO

Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM
2. Ordine: Alta formazione e Convenzioni

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. PAPILOMA VIRUS, realizzato il primo test disponibile in Farmacia
4. Il piatto intelligente che riconosce i cibi
5. Contrattura o stiramento? Come riconoscerli.



Prevenzione e Salute

6. Attenzione allo Zucchero crea Dipendenza
7. GASTRITE: Cause, Sintomi, Cure (consigli per prevenirla)
8. Pressione arteriosa, il controllo h24 predice il rischio cardiaco.



Proverbio di oggi.....

Quanno nun tien che jucà, joca coppe.

PAPILLOMA VIRUS, realizzato il primo test disponibile in Farmacia

Con un prelievo non invasivo che si può fare a casa

Realizzato il primo test al mondo per la diagnostica del Papilloma virus umano (Hpv) disponibile direttamente in farmacia.

Lo rende noto la Scuola Normale Superiore di Pisa.

"Grazie a un prelievo non invasivo, che la donna può effettuare direttamente a casa - spiega una nota della Normale in merito al test, è **possibile rilevare il virus anche senza ulteriori procedure mediche**, con un considerevole abbattimento dei costi e dei tempi della diagnostica.

Il test è stato validato clinicamente con istituti di eccellenza quali il Centro di riferimento oncologico di Aviano, l'Azienda sanitaria universitaria integrata di Trieste ed il Policlinico Universitario Campus Biomedico di Roma".

(Salute & Benessere)



Attenzione allo Zucchero crea Dipendenza

Di troppo zucchero si può morire.

Su tutti i cibi e le bevande che lo contengono si dovrebbero far comparire messaggi simili a quelli che oggi campeggiano sui pacchetti di sigarette perché

«**Lo zucchero nuoce gravemente alla salute**» e «**causa malattie croniche come diabete, obesità e ipertensione**». Inoltre lo zucchero, al contrario di quanto avviene per grassi e proteine, ha importanti e seri effetti negativi sul cervello.

Certo frenare il consumo di zucchero è difficile, di fatto basterebbe riuscire a sostituire la voglia di qualcosa di dolce con quella di una bella corsa o una bella nuotata. *(Salute, Il Mattino)*



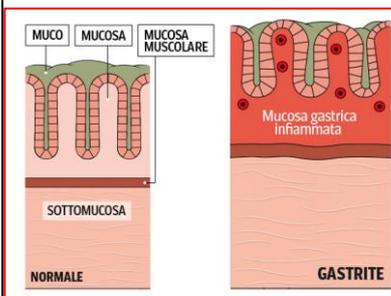
PREVENZIONE E SALUTE**GASTRITE: Cause, Sintomi, Cure
(e i consigli per prevenirla)**

*È un'infiammazione della parete interna dello stomaco: può essere dovuta alla presenza dell'*Helicobacter pylori*, all'assunzione di farmaci e alle cattive abitudini.*

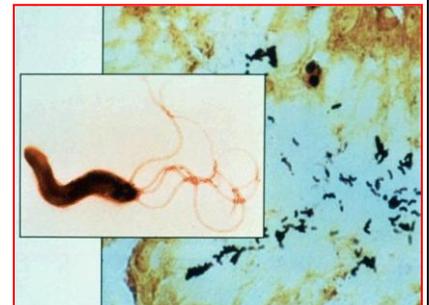
Seguendo poche, semplici, regole è possibile far calare il rischio di soffrirne.

Può essere acuta o cronica

La gastrite è un'infiammazione della parete interna dello stomaco. Può essere acuta, con sintomi che compaiono all'improvviso, o **cronica**, quando si sviluppa lentamente e perdura nel tempo.

**La barriera difensiva si indebolisce**

La gastrite si instaura quando, per diversi motivi, la barriera difensiva dello stomaco si indebolisce, permettendo così agli acidi dei succhi gastrici di raggiungere la sua parete (mucosa) e infiammarla. Ecco le alterazioni a cui va incontro la mucosa: muco ridotto, difese impoverite, cellule della parete gastrica danneggiate.

**Le cause: Helicobacter pylori, farmaci, cattive abitudini**

In circa la metà dei casi la gastrite è causata dall'***Helicobacter pylori***, un batterio che si insinua sotto il tappeto mucoso che riveste lo stomaco e lo danneggia.

La gastrite può essere causata anche dall'uso eccessivo di **farmaci antinfiammatori non steroidei** (Fans) e dall'assunzione della **cardioaspirina**.

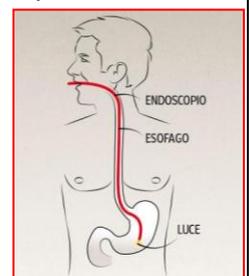
Il fumo, l'eccesso di **alcol** e un'**alimentazione squilibrata ricca di cibi troppo grassi**, insieme allo **stress**, sono tutti fattori che possono irritare lo stomaco e favorire la gastrite.

**I sintomi: dolore e bruciore**

I sintomi più tipici della gastrite sono: dolore e bruciore allo stomaco, che tendono a diminuire con l'assunzione di cibo; sensazione di pienezza dopo aver mangiato; talvolta nausea e vomito. In alcuni casi la gastrite può non dare disturbi.

Come si fa la diagnosi

In presenza di disturbi sospetti, occorre capire se possono essere legati alla presenza dell'***Helicobacter pylori*** e il modo più semplice per farlo è con il test del respiro o quello sulle feci. In casi selezionati è utile eseguire una gastroscopia, associata alla biopsia di alcuni frammenti della mucosa gastrica. Questa indagine consente anche di verificare la presenza dell'*Helicobacter*, di differenziare le diverse forme di gastrite nonché di rilevare eventuali ulcere.



Le possibili cure

Il trattamento della gastrite si basa sull'assunzione di farmaci che inibiscono la secrezione gastrica (inibitori della pompa protonica). Gli **inibitori della pompa protonica** vanno presi per almeno otto settimane per avere benefici tangibili, ma il trattamento può essere protratto, a seconda di come risponde il singolo paziente. Se la gastrite è legata all'infezione da **Helicobacter pylori**, occorre instaurare una terapia adeguata che prevede un **cocktail di antibiotici**, per almeno 10-14 giorni.

La gastrite non va mai trascurata perché, se non la si cura in modo adeguato, si corre il rischio di sviluppare ulcere peptiche che, a loro volta, in rari casi, possono degenerare nel tumore allo stomaco.



I consigli per prevenirla

- 1) Non abusare di **farmaci antinfiammatori non steroidei**;
- 2) utilizzare **farmaci gastroprotettori** se si è in terapia con la cardioaspirina;
- 3) **mangiare lentamente**, perché una corretta masticazione rende più agevole la digestione e riduce i tempi di permanenza gastrica del cibo;
- 4) **evitare pasti abbondanti** e fare uno spuntino a metà mattina e uno nel pomeriggio per tamponare l'acidità dello stomaco ed evitare che questa salga troppo a causa del digiuno prolungato;
- 5) cercare di **evitare gli alimenti** che favoriscono i sintomi gastrici, tra cui caffè, cioccolata, bevande gassate, liquidi troppo caldi, formaggi fermentati, insaccati;
- 6) tra i metodi di cottura, **escludere la frittura** perché peggiora l'infiammazione della mucosa e rallenta lo svuotamento dello stomaco. (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE

IL PIATTO INTELLIGENTE CHE RICONOSCE I CIBI

Attraverso fotocamere e sensori di peso, SmartPlate è in grado di riconoscere gli alimenti e calcolare le calorie e i principi nutritivi che contengono.

Anche usando bilance, calcolatori, tabelle e app, capire esattamente quanto cibo abbiamo nel piatto e quante calorie contenga assomiglia sempre a un calcolo alchemico.



E se invece fosse il piatto stesso a fornire tutte le informazioni su quello che stiamo per mangiare, in modo preciso e automatico? È quanto si propone di fare **SmartPlate**: un dispositivo "intelligente" nato sull'onda dell'attenzione sempre maggiore alla salute.

FOTOCAMERE E ALGORITMI. *SmartPlate* è diviso in **tre superfici separate**, su ciascuna delle quali è possibile appoggiare un tipo di cibo diverso:

- es. *una fettina di petto di pollo, broccoli e patate.*

Ogni "compartimento" è dotato di una bilancia di precisione e di una minuscola fotocamera integrata: *il peso e la foto dell'alimento vengono inviati a un database online* (attraverso lo smartphone), che nel giro di pochi secondi analizza le informazioni, riconosce il cibo e calcola calorie e principi nutritivi della porzione. L'app abbinata al prodotto, inoltre, tiene traccia di cosa e quanto abbiamo mangiato, in una sorta di diario dei pasti che può rivelarsi molto utile per chi sta seguendo diete particolari – non solo per la perdita di peso, ma anche per una preparazione sportiva o per regimi alimentari legati a una patologia.

ANCHE LA FORMA È IMPORTANTE. Un altro aspetto interessante è quello della percezione della quantità di cibo servita:

- **più il piatto è grande, più ridotte sembrano le porzioni,**

con il risultato che tendiamo a mangiare un surplus rispetto a quanto è necessario per un'alimentazione corretta. Nel **corso degli ultimi decenni il diametro dei piatti è andato aumentando di oltre il 30% fino a raggiungere una media di 30 cm.** Anche il **colore di fondo** fa la differenza. (*Focus*)

SCIENZA E SALUTE**CONTRATTURA O STIRAMENTO? COME RICONOSCERLI**

Nel primo caso la sofferenza è poco localizzata e si avverte un irrigidimento muscolare anche a distanza

Le lesioni muscolari sono all'ordine del giorno in chi pratica attività fisica a qualsiasi livello. Almeno il 25-30% degli infortuni sportivi sono rappresentati da **contratture, stiramenti o strappi**, cioè *lesioni delle fibre muscolari, diverse per l'entità del danno*.

«La **contrattura** si verifica quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico, inducendolo così a contrarsi involontariamente:

- *le fibre muscolari non si rompono, ma c'è solo un'alterata capacità contrattile* - spiega Gianfranco Beltrami, medico dello sport, docente del corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Parma -.



In caso di **stiramenti**, invece, *il muscolo si allunga in modo eccessivo, sempre senza lacerarsi*. La rottura, più o meno estesa, delle fibre muscolari caratterizza infine lo strappo. **Il confine tra stiramento e strappo è labile**: l'ecografia può aiutare a dirimere i dubbi».

Quali sono i sintomi? :

«*Dolore mal localizzato e irrigidimento muscolare, anche a distanza, fanno pensare a una **contrattura***.

In caso di **stiramento**, *il dolore si avverte sempre nel corso dell'attività e, di solito, si riesce a capire bene il punto interessato*. Nonostante il fastidio, si è in grado di proseguire l'attività e questo è un problema perché così lo stiramento può degenerare in strappo.

Lo **strappo**, infine, *causa un dolore acuto molto violento*. Maggiori sono le fibre lacerate, più importanti sono i sintomi. Al dolore possono infatti aggiungersi incapacità e impotenza funzionale ed ematomi, più o meno estesi».

Come si deve intervenire? : «*Se si avverte un dolore muscolare verosimilmente imputabile a una contrattura o a uno stiramento, durante (o poco dopo) l'attività fisica, bisogna subito interrompere l'esercizio e stare a riposo*. Il ghiaccio è un valido alleato, a patto di usarlo in modo corretto, il che significa applicarlo sull'area interessata per 3 minuti, toglierlo per 1 minuto, ripetendo queste manovre per 5 volte, ogni 2 ore.

Se il dolore persiste il medico può suggerire **farmaci antinfiammatori e miorilassanti**. Nel caso di strappi l'obiettivo della terapia è limitare le conseguenze per prevenire danni futuri. Le fibre muscolari hanno scarso potere di rigenerazione e la riparazione avviene con la formazione di tessuto cicatriziale, le cui proprietà elastiche sono inferiori a quelle del normale tessuto muscolare.

Per favorire una cicatrizzazione ottimale bisogna seguire uno schema corretto, pena il rischio di ricadute future. Per prima cosa bisogna applicare il metodo REST, ovvero: **riposo, ghiaccio, compressione ed elevazione dell'area interessata**. Passati un paio di giorni, per rendere la cicatrice elastica e prevenire aderenze, si può ricorrere ad alcune terapie fisiche (**laserterapia, ultrasuoni e tecarterapia**). L'ultimo step consiste nel rinforzare il muscolo e migliorarne l'elasticità con una riabilitazione adeguata. Solo dopo aver terminato questa fase si può riprendere il proprio sport».

Che cosa si può fare sul piano della prevenzione? :

«*Riscaldarsi e fare stretching prima di iniziare l'attività sportiva vera e propria; al termine, dedicare alcuni minuti al defaticamento e quindi concludere con altri esercizi di allungamento*».

(Salute, Corriere della Sera)

SCIENZA E SALUTE

PRESSIONE ARTERIOSA, IL CONTROLLO H24 PREDICE IL RISCHIO CARDIACO

*Monitorare l'andamento della **pressione arteriosa** nell'arco di **24 ore** permette di prevedere con maggior accuratezza le possibili complicazioni di questa condizione rispetto alla misurazione in una sola occasione.*

La pressione del sangue rappresenta il principale **fattore di rischio** delle malattie del **sistema cardiocircolatorio** e per questo è necessario capire quale possa essere il metodo per misurarla più adeguato al fine di controllare l'ipertensione e contrastare i suoi possibili effetti.

Di questo si è occupato uno studio internazionale.

“La ricerca – sottolinea la necessità di utilizzare delle misurazioni nell'arco di 24 ore per diagnosticare l'ipertensione e definire, affinare i suoi trattamenti. Tuttavia negli Usa la maggior parte delle assicurazioni rimborsano il **monitoraggio ambulatoriale nelle 24 ore** solo quando già si è individuata una pressione a livelli maggiori in ambito clinico ma si sospetta sia normale in altre situazioni o se si crede di essere in presenza di un'**ipertensione** non rilevata o mascherata”.



**Utile misurare la
pressione anche di notte**

Gli autori dell'articolo pubblicato su *Journal of the American Medical Association* hanno potuto mettere così a confronto l'accuratezza predittiva delle **misurazioni** della **pressione arteriosa** eseguita da un operatore sanitario in uno studio rispetto a ripetute misurazioni nelle 24 ore sia di notte che di giorno.

Le probabilità di sviluppare una patologia cardiovascolare durante tutti gli anni di osservazione dello studio si correlano più strettamente a quest'ultimo tipo di misurazione:

- “Sebbene le **malattie vascolari e cardiache** siano fortemente associate con la pressione arteriosa, indipendentemente da come è misurata, fino a ora non sapevamo quale tipo di misurazione riuscisse a catturare il rischio nel modo più accurato”, aggiunge lo specialista.

In media sono state eseguite trenta misurazioni nel corso della giornata e dieci di notte, con il vantaggio di poter misurare la pressione quando la persona dormiva. In questo modo, infatti, i risultati non erano viziati dalle attività quotidiane o dai pasti. E questo spiega in parte la maggiore **accuratezza** dei valori della pressione arteriosa misurata nottetempo nella correlazione con le patologie cardiovascolari.

**L'ipertensione
si può prevenire**

L'applicazione del **monitoraggio** ambulatoriale continuo della pressione arteriosa ha anche un altro vantaggio, ovvero “è conveniente” secondo Maestre: “Permette la prevenzione delle malattie cardiovascolari avviando il **trattamento** con tempestività”. In altre parole si risparmiano quelle risorse che si sarebbero spese per far fronte alle conseguenze dell'ipertensione, alle sue possibili complicazioni, dall'angina pectoris a **infarto** e ictus, ma non solo. Il risparmio è anche in termini di riduzione della disabilità e della mortalità premature.

Nel mondo – sono dati dell'Organizzazione mondiale della Sanità – l'**ipertensione** interessa oltre un miliardo e centomila persone, di cui due terzi vivono nei Paesi a basso e medio reddito. È il maggior fattore di rischio cardiovascolare ma si può prevenire, e controllare. Diverse azioni sono fondamentali per contenerne i rischi: dal seguire una **dieta sana**, bilanciata, con un notevole consumo di frutta e verdura, alla riduzione del consumo di sale e di grassi saturi, dall'attività fisica regolare alla disassuefazione dal **fumo di sigaretta**. (*Salute, Sole24Ore*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Progetto “Una Visita per Tutti”

Camper della Salute per
la prevenzione
dell’Insufficienza Venosa



Lunedì 9
Settembre
Il Camper della
Salute
dell’Ordine
ha fatto sosta a
CASOLA -
Napoli



Oltre 90 visite
con
ecocolor-
doppler.



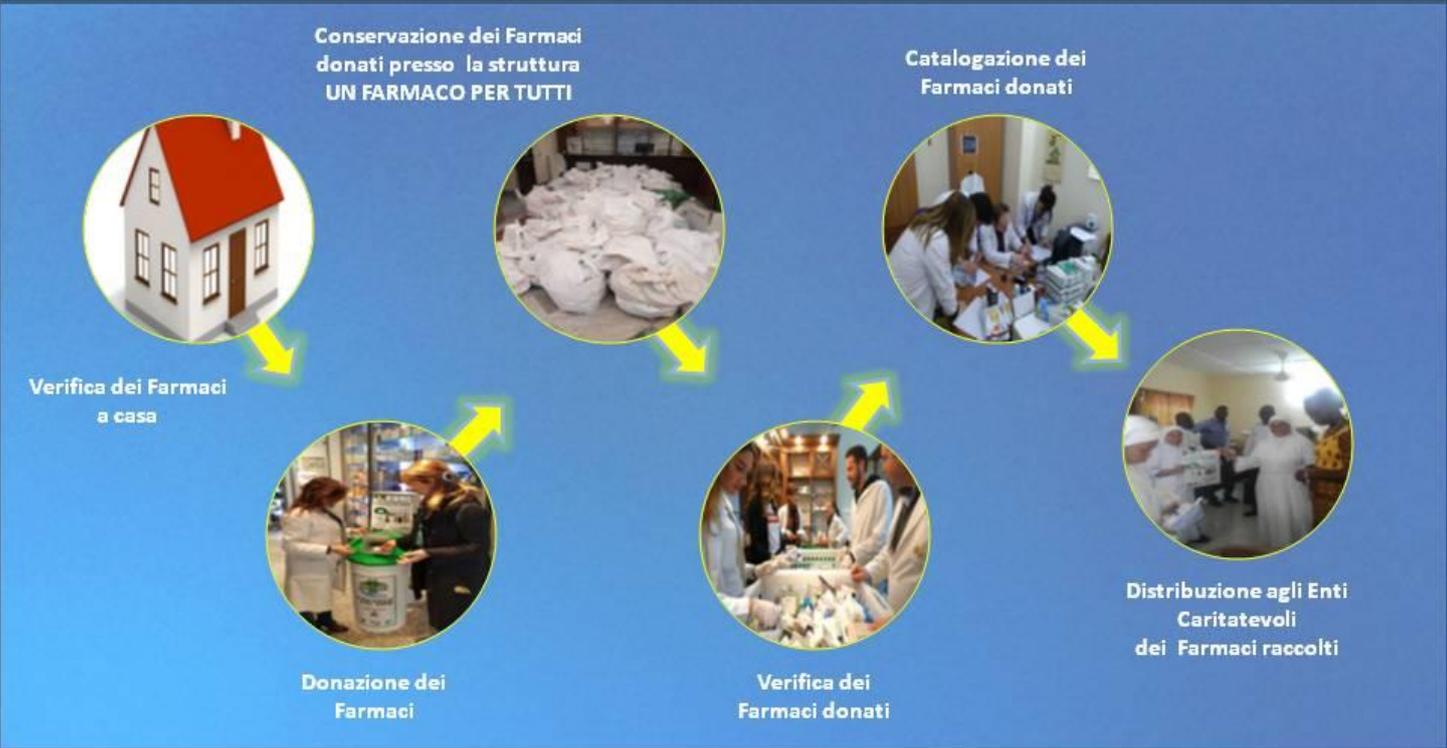
Prevenzione e Informazione sulle Malattie Venose.

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.



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:

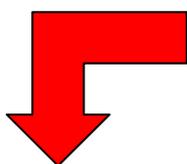


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

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.

CONVENZIONI: SERVIZI e AGEVOLAZIONI per gli ISCRITTI all'Ordine

Stipula di convenzioni con soggetti terzi con la finalità di apportare concreti vantaggi a tutti gli Iscritti all'Ordine.

Il consiglio dell'Ordine, nella seduta di Consiglio del 28 Giugno 2016, ha approvato la possibilità di poter **attivare delle convenzioni** con imprese che intendono offrire prodotti e/o servizi agli **iscritti all'Ordine della Provincia di Napoli** a condizioni più vantaggiose rispetto a quelle normalmente praticate al pubblico, con la semplice esibizione del *Tesserino professionale dei Farmacisti (nuovo Tesserino Magnetico)*.



La Convenzione realizza simultaneamente la seguente finalità:



Attribuisce immediatamente dei **vantaggi agli Iscritti** nell'espletamento delle finalità dell'Ordine:

L'elenco delle imprese sarà aggiornato man mano che saranno attivate le convenzioni.

PER VISIONARE LE IMPRESE CONVENZIONATE BASTA CLICCARE IL SEGUENTE LINK:

http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/?option=com_content&view=article&layout=edit&id=1493

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 http://tufano.euronics.it/	 OTOFARMA S.p.A Per le Farmacie italiane http://www.otofarma.it/
 arcangelo.viticchio@libero.it	 http://www.centroflegreo.net/ http://www.centrofutura.net/ http://www.centromanzoni.com/ http://www.therapiccenter.it/
 http://www.centroathenanapoli.it/	 www.backoffice.rent info@backoffice.rent
 www.real-luxury.it/ info@real-luxury.it	 Elettroconsult s.r.l. CONSULENZE E SERVIZI INDUSTRIALI www.elettroconsult.it/ info@elettroconsult.it
 TEATRO DI SAN CARLO 1737 http://www.teatrosancarlot.it/ biglietteria@teatrosancarlot.it	 SCOGNAMIGLIO EDILKER S.R.L. MATERIALI - FARMACIA - OFFICE COLOR - PAVIMENTI - BASTONINI - BRUCIATURE - BRUCIATURE - BRUCIATURE www.edilker.it amministrazione@edilker.it
 CASA NOVA nel cuore della casa www.casanovanapoli.it amministrazione@casanovanapoli.it	 archilegno® progetti e arredamenti su misura http://www.archilegno.eu/