



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: autoformazione ed ECM, Convenzioni
2. Ordine: Un Farmaco per Tutti
3. ENPAF: Iniziative 2019

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Obesità: bypass gastrico meglio del bendaggio
5. Così dormono le coppie: si è felici solo a contatto



#### Prevenzione e Salute

6. TUMORE, le 12 Regole per Prevenirlo
7. Autopalpazione del seno, come farla?



Proverbio di oggi.....  
Nun sputà 'ncielo ca 'nfaccia te torna

## OBESITA': BYPASS GASTRICO Meglio del BENDAGGIO

*Il bypass gastrico è' più efficace del bendaggio al fine di una durevole perdita di peso in pazienti fortemente obesi.*

Inoltre questo tipo di intervento chirurgico permette di mantenere meglio sotto controllo il diabete di tipo 2, la pressione sanguigna e il livello di colesterolo.

Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista 'Jama'.

### RISULTATI

Lo studio ha evidenziato che i pazienti sottoposti a **bypass gastrico**

- hanno perso più peso con una media del 66% contro una media del 45% di quelli che invece si sono sottoposti a procedure di bendaggio gastrico.

I ricercatori hanno trovato drammatiche differenze tra le due procedure nel controllo del diabete.

Più di due terzi dei pazienti di bypass gastrico con diabete di tipo 2 ha visto la remissione della malattia, rispetto a meno di un terzo dei pazienti banda gastrica.

La chirurgia di bypass gastrico ha anche *abbassato l'ipertensione meglio del bendaggio gastrico.*

Quasi la metà dei pazienti (48 %) con ipertensione ha riportato remissione dopo due anni con bypass gastrico, rispetto a meno di un quinto per quelli sottoposti a procedure banda gastrica.

**"Sappiamo ora - che questa soluzione garantisce risultati migliori anche nel lungo periodo e cioè a distanza di 5 anni dall'intervento". (Agi)**



**PREVENZIONE E SALUTE**

**TUMORE, le 12 Regole per Prevenirlo**

*Il Codice Europeo contro il cancro indica le azioni che ogni cittadino può adottare per contribuire alla prevenzione dei tumori: il 30% di casi in Europa potrebbero essere evitati se tutti seguissero queste indicazioni*



**Non fumare**

Non consumare nessuna forma di tabacco. Il tabacco è da solo responsabile del 90% dei casi di cancro al polmone, del 70% di quelli di tumore della vescica e di migliaia di altri tipi di neoplasie (*stomaco, fegato, laringe, faringe, pancreas*) che vengono diagnosticati ogni anno. «Il fumo continua a essere la prima causa di morte evitabile in tutto l'Occidente e uccide ogni anno nel nostro Paese più di 70 mila persone».



**Rendi la tua casa libera dal fumo**

Il fumo può provocare gravi *patologie cardiocircolatorie e respiratorie* e l'elenco dei danni che provoca è lunghissimo. Per questo è importante che i giovani non inizino e che chi è già tabagista si impegni a smettere, chiedendo se necessario l'aiuto di esperti: esistono diversi metodi collaudati che fanno crescere le probabilità di successo.

**Attivi per mantenere un peso sano**

Gli esperti hanno già lanciato l'allarme: l'obesità sta per superare il tabacco e raggiungere un **poco ambito primato**, quello di prima causa prevenibile di cancro.

Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare **l'Indice di massa corporea**

(**BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato**):

ad es. una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un **BMI = 70 / (1,74 x 1,74) = 23,1.**, che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'OMS).



**Svolgi attività fisica ogni giorno**

Limita il tempo che trascorri seduto. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane. «È stato scientificamente dimostrato da più studi che la ginnastica è come una potente medicina – contribuisce a prevenire e curare oltre 40 patologie croniche, a guarire più in fretta e a diminuire notevolmente il rischio di ricadute». In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno.

**Segui una dieta sana**

Basare la propria alimentazione prevalentemente su *cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.*



**Limitare le carni rosse** (*ovine, suine e bovine, compreso il vitello*). Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 g alla settimana. Bisognerebbe **"evitare" le carni conservate** (*ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel*), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

Sono **da limitare i cibi ad alta densità calorica**, quelli *industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati*, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi. Da **"evitare" l'uso di bevande gassate e zuccherate.**

### Non bere alcolici

Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad **un bicchiere di vino** (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.



### Evita una eccessiva esposizione al sole

Il numero di casi di **melanoma** (il più pericoloso tipo di cancro della pelle) sono costantemente aumentati negli ultimi decenni e che l'età media dei pazienti si è abbassata, tanto che è diventato il terzo tipo di cancro più diffuso sotto i 50 anni. E gli specialisti di tutto il mondo hanno lanciato l'allarme soprattutto per i più giovani, adolescenti e universitari, a causa delle **scottature che si procurano con i lettini abbronzanti**.



### Proteggiti dall'esposizione di agenti cancerogeni noti

I tumori della pelle possono essere collegati a radiazioni solari: ad essere esposti a maggiori rischi professionali sono quindi i lavoratori che trascorrono molte ore all'aria aperta, come agricoltori, pescatori, operai edili. Inoltre sono state individuate come sostanze pericolose:

- *arsenico e suoi composti; arsenuro di gallio; catrame di carbone e pece, benzo[a]pirene; fuliggine; catrame di carbon fossile.* Per cui è bene seguire le previste tutele.



### Fai in modo di ridurre i livelli di radon in casa

Secondo i dati, il 10 % circa dei 41.500 nuovi casi di carcinoma polmonare che si registrano ogni anno in Italia è **attribuibile al radon**. *Incolore, insapore e inodore*, questo gas naturale è presente nel suolo e in quasi tutti gli edifici. **Misurare la concentrazione di radon è molto facile e poco costoso**: si utilizzano piccole scatoline contenenti un frammento di plastica sul quale le radiazioni emesse dal radon lasciano delle tracce che possono poi essere ingrandite e contate in laboratorio. Dato che la concentrazione di radon varia nel corso della giornata e delle stagioni, la normativa richiede che queste scatoline siano esposte per un anno, così da ottenere un valore medio rappresentativo. Se il valore riscontrato è di **alcune centinaia di Bq/m<sup>3</sup>**, rivolgersi a servizi in grado di ridurlo. Una cosa fattibile con interventi (il cui costo si aggira fra mille e 2mila euro) che riducono l'ingresso di radon nell'edificio aspirandolo dal suolo sottostante e disperdendolo all'aria aperta.



### Per le donne: l'allattamento al seno riduce il rischio di tumore

Le donne che allattano hanno minori probabilità di ammalarsi di cancro al seno e all'ovaio, perché durante l'allattamento l'attività ormonale viene messa a riposo in una situazione di benefico equilibrio.



### Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione

Esistono 150 ceppi di **Papillomavirus** (anche detto *virus Hpv*), che si **trasmettono per via sessuale** e hanno un ruolo chiave nell'insorgenza sia di lesioni precancerose (*condilomi genitali*) maschili e femminili che di vari tumori. Malattie che potrebbero scomparire, o almeno diventare molto rare, grazie alla vaccinazione dal 2007 offerta gratuitamente nel nostro Paese a tutte le ragazze 12enni e nel 2017 estesa anche ai maschi. Esiste poi il vaccino contro **l'epatite B** che protegge dal cancro al fegato. Secondo stime recenti almeno un tumore su sei è causato da infezioni: oltre a Hpv e virus dell'epatite B e C, tra i principali imputati ci sono *l'Helicobacter pylori* e *il virus di Epstein Barr*, per i quali ad oggi non esiste un vaccino, ma ci sono delle cure.

### Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro

#### Mammografia, test per la ricerca del sangue occulto nelle feci, Pap test ed esame per il Papillomavirus

possono scoprire la presenza di lesioni precancerose o di un cancro agli stadi iniziali, quando è più semplice da curare e le probabilità di guarire sono maggiori. A oggi i programmi di screening in Italia prevedono che tutte le donne tra i 50 e i 69 anni ricevano ogni due anni una lettera d'invito dalla Asl a eseguire gratis la mammografia. Inoltre, tutti i cittadini fra i 50 e i 70 hanno diritto, sempre biennialmente, a fare il test per la **ricerca del sangue occulto nelle feci**.

Infine, ogni tre anni per le donne tra i 25 e i 64 anni c'è il **Pap test**, che viene progressivamente sostituito dall'esame che va alla ricerca del *Papillomavirus* (Hpv), più efficace e da ripetere ogni cinque anni.

(Salute, Corriere)

### PREVENZIONE E SALUTE

## AUTOPALPAZIONE DEL SENO, COME FARLA?

*Di tumore al seno si ammala 1 donna su 9. In Italia si registrano 46.000 nuovi casi ogni anno.*

Una diagnosi precoce può essere fondamentale per ridurre la percentuale di mortalità nei soggetti colpiti. In che modo? **L'autopalpazione** è il metodo "fai da te" più immediato che permette alle donne di rendersi conto da sole della salute del proprio seno. Ma **come fare l'autopalpazione del seno?**

Parola al dott. **Alberto Testori**, chirurgo senologo della Breast Unit di Humanitas, che nel  **mese della prevenzione senologica** spiega in 4 mosse come fare un corretto autoesame.

#### 4 semplici mosse per un corretto autoesame:

1. *Palpare entrambe le mammelle in senso rotatorio (circolare) con le dita unite e piatte*
2. *Non tralasciare la palpazione dell'ascella e del capezzolo*
3. *Guardare allo specchio se vi sono irregolarità della cute*
4. *Evidenziare con una leggera spremitura del capezzolo se sono presenti secrezioni*



#### Quando deve essere effettuata l'autopalpazione?

"L'autoesame è un controllo che la stessa donna dovrebbe eseguire ogni mese e consiste nell'osservazione allo specchio delle proprie mammelle e nella palpazione delle stesse.

La metodologia di esame è semplice, ma è bene che sia un medico a guidare la donna.

La posizione per effettuare una corretta palpazione del seno è da sdraiati.

È consigliabile, inoltre, procedere con la palpazione dopo essersi spalmate la crema perché la mano scivola meglio ed è più facile riscontrare un'anomalia. È particolarmente importante che la donna comprenda che il fine dell'autoesame non è la diagnosi bensì, la sola 'conoscenza' delle caratteristiche delle proprie mammelle e quindi l'individuazione di eventuali cambiamenti verificatisi nel tempo e/o persistenti, da comunicare tempestivamente al proprio medico. È anche utile evidenziare con una leggera spremitura del capezzolo se sono presenti secrezioni".

#### Che cosa è utile notare durante l'autopalpazione?

- *La cute della mammella o dell'areola sembra alterata, arrossata, ispessita o retratta.*
- *Il capezzolo appare retratto, soprattutto se la rientranza del capezzolo è di recente comparsa e se sulla cute dell'areola compaiono delle piccole eruzioni cutanee o delle crosticine.*
- *Comparsa spontanea di secrezioni dal capezzolo, soprattutto se sierosa o ematica.*
- *Comparsa di una tumefazione evidente durante la palpazione della mammella o del cavo ascellare.*
- *La mammella sembra arrossata ed aumentata di volume.*

**Quando non occorre preoccuparsi?:** "Non bisogna preoccuparsi se periodicamente si accusa dolore o senso di tensione al seno, soprattutto in corrispondenza del ciclo mestruale". (Salute, Humanitas)

## SCIENZA E SALUTE

## COSÌ DORMONO LE COPPIE: SI È FELICI SOLO A CONTATTO

*Uno studio analizza le possibilità di 'incastro' delle coppie sposate: e scopre che per stare bene bisogna essere vicini durante il sonno*

### A CHE DISTANZA dormiamo dal partner?

La risposta a questa semplice domanda può farci capire qual è lo stato di salute del nostro rapporto di coppia.

A rivelarlo è uno studio condotto su un campione di 1100 persone e pubblicato sul sito dell'Edinburgh International Science Festival.

Dallo studio emerge che le coppie che dormono a poca distanza l'uno dall'altra sono più felici e soddisfatte rispetto a quelle che si

addormentano distanti o peggio ancora non hanno nessun contatto fisico durante la notte.

**POSIZIONI DEL SONNO E PERSONALITÀ.** Questa nuova ricerca è partita dagli studi dello psichiatra Samuel Dunkell che aveva associato ad ogni posizione che si assume nel sonno un tratto della personalità. Così, per es.,

- **chi dorme completamente rannicchiato in posizione fetale è indeciso, ansioso e facilmente suscettibile alle critiche.**

Se la posizione è **semi-fetale**, cioè laterale ma con le ginocchia stese, allora *si è più concilianti*, disposti al compromesso e poco inclini a prendere posizioni estreme.

Chi dorme nella cosiddetta "**posizione reale**", cioè supino, è invece una persona aperta, socievole ed espansiva al contrario di chi passa la notte in **posizione prona** e che, in genere, ha un carattere rigido e perfezionista.

**IL SONNO DI COPPIA.** La nuova ricerca espande queste interpretazioni alla coppia analizzando i vari "incastrati" nel letto matrimoniale. I risultati dello studio possono fornire informazioni interessanti sia sulla personalità dei partner che sullo stato della relazione.

Dai dati emerge che circa il 42% delle coppie-campione dorme schiena contro schiena,

il 31% si posiziona nella stessa direzione e solo il 4% faccia a faccia.

Circa il 34% ha un contatto mentre dorme e il 12% passa la notte a pochi centimetri di distanza, mentre il 2% dorme ad una distanza di oltre 70 centimetri.

**LA POSIZIONE DELLA FELICITÀ.** Tra le coppie che dormono a contatto tra loro, *sono più felici quelle che si posizionano faccia a faccia rispetto a quelle in cui si assume la posizione a cucchiaio* girati nella stessa direzione o se ci si mette nella direzione opposta, spalla a spalla.

Tra coloro che dormono senza toccarsi, la maggior parte delle coppie che si dichiara comunque soddisfatta del proprio rapporto dorme nella stessa direzione.

"Il 94% delle coppie che trascorre la notte restando a contatto sono felici della loro relazione rispetto ad appena il 68% di coloro che invece restano a distanza". Si dichiarano soddisfatte anche l'86% delle coppie che sul materasso resta a meno di tre cm dal partner rispetto al 66% di chi mette tra sé e il compagno più di 70 cm. **Il riepilogo.** Si dichiara soddisfatto del proprio rapporto:

- **Il 91% di dorme "a cucchiaio" toccandosi**
- **Il 91% di chi dorme spalla a spalla ma toccandosi**
- **Il 76% di chi dorme nella stessa direzione ma senza contatto**
- **Il 74% di chi dorme spalla a spalla senza contatto**

**Il 55% di chi dorme faccia a faccia ma non si tocca.** (Salute, Corriere)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### BACHECA ENPAF: INIZIATIVE ASSISTENZIALI 2019



## ENPAF 2019 Iniziativa e Scadenze in Corso



#### TIPOLOGIA DI PRESTAZIONI EROGATE

#### SCADENZA INIZIATIVA

**Scadenza termine presentazione domanda di RIDUZIONE:** 30 Settembre scade il termine per presentare all'Enpaf la domanda di riduzione del contributo previdenziale obbligatorio.

Si tratta di un termine perentorio scaduto il quale non sarà più possibile accedere al beneficio.

La scadenza riguarda solo i:

- **Collegli che presentino la domanda per la prima volta**
- **Collegli che in quest'ultimo anno hanno cambiato posizione lavorativa e intendono accedere al beneficio della riduzione**

La modulistica può essere scaricata dal sito internet dell'Enpaf al seguente link.

<http://www.enpaf.it/documenti/modulistica/category/contributi-2>

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 3 mesi successivi la data effettiva del parto o la parte residua, limitatamente ai casi:
  - a. *morte della madre;*
  - b. *grave infermità della madre;*
  - c. *abbandono da parte della madre;*
  - d. *affidamento esclusivo del minore al padre;*

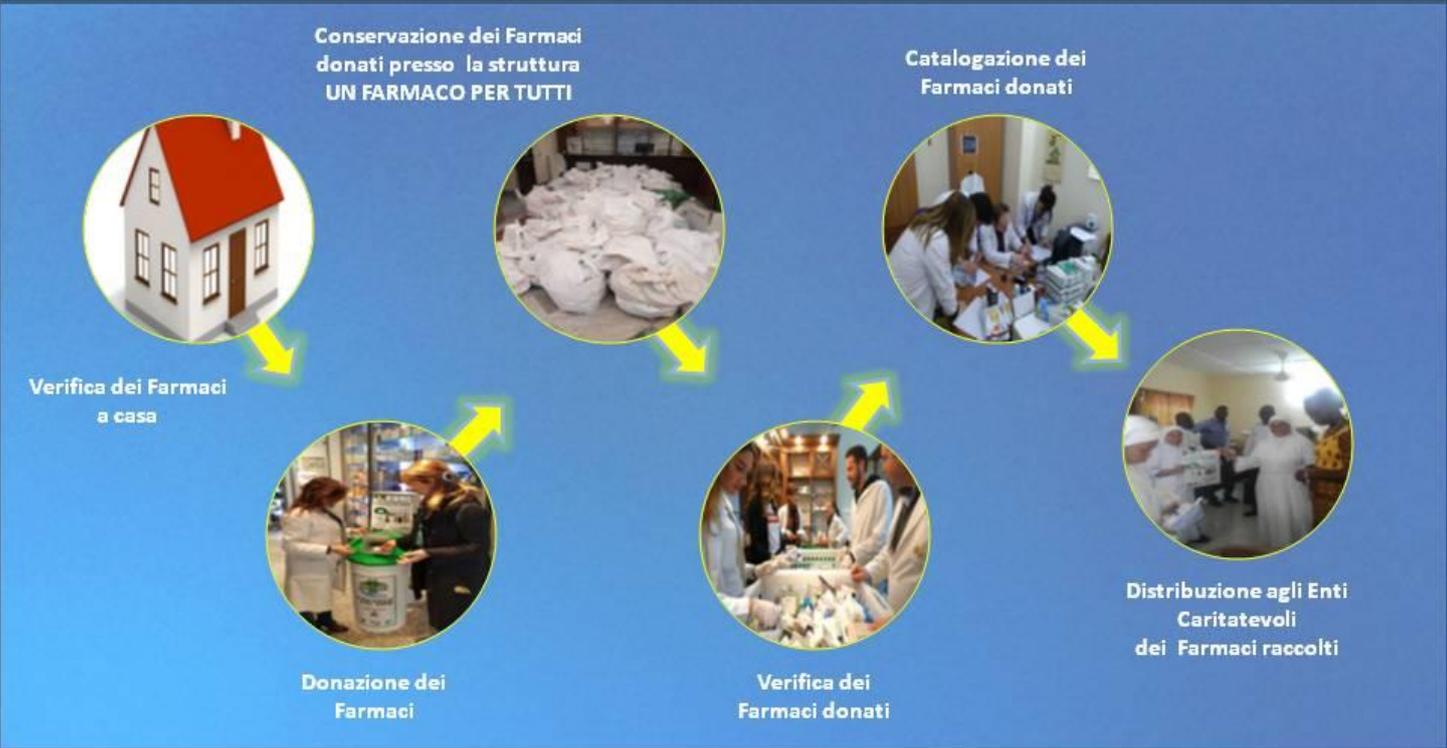
Per maggiori dettagli si invita a consultare il Sito Istituzionale: [www.enpaf.it](http://www.enpaf.it)

# 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.



**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:

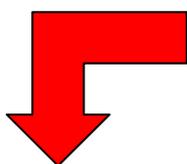


1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “ **farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **30 Crediti ECM** all'anno.

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](mailto: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.*

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

AZIENDA E SITO	AZIENDA E SITO
 <a href="http://tufano.euronics.it/">http://tufano.euronics.it/</a>	 <a href="http://www.otofarma.it/">http://www.otofarma.it/</a>
 <a href="mailto:arcangelo.viticchio@libero.it">arcangelo.viticchio@libero.it</a>	 <a href="http://www.centroflegreo.net/">http://www.centroflegreo.net/</a> <a href="http://www.centrofutura.net/">http://www.centrofutura.net/</a> <a href="http://www.centromanzoni.com/">http://www.centromanzoni.com/</a> <a href="http://www.therapiccenter.it/">http://www.therapiccenter.it/</a>
 <a href="http://www.centroathenanapoli.it/">http://www.centroathenanapoli.it/</a>	 <a href="http://www.backoffice.rent">www.backoffice.rent</a> <a href="mailto:info@backoffice.rent">info@backoffice.rent</a>
 <a href="http://www.real-luxury.it/">www.real-luxury.it/</a> <a href="mailto:info@real-luxury.it">info@real-luxury.it</a>	 <a href="http://www.elettroconsult.it/">www.elettroconsult.it/</a> <a href="mailto:info@elettroconsult.it">info@elettroconsult.it</a>
 <a href="http://www.teatrosancarlo.it/">http://www.teatrosancarlo.it/</a> <a href="mailto:biglietteria@teatrosancarlo.it">biglietteria@teatrosancarlo.it</a>	 <a href="http://www.edilker.it">www.edilker.it</a> <a href="mailto:amministrazione@edilker.it">amministrazione@edilker.it</a>
 <a href="http://www.casanovanapoli.it">www.casanovanapoli.it</a> <a href="mailto:amministrazione@casanovanapoli.it">amministrazione@casanovanapoli.it</a>	 <a href="http://www.archilegno.eu/">http://www.archilegno.eu/</a>
 <a href="http://www.tufanogomme.com">www.tufanogomme.com</a> <a href="mailto:info@tufanogomme.com">info@tufanogomme.com</a>	 <a href="http://www.enb.company">www.enb.company</a> <a href="mailto:divisione@enb.company">divisione@enb.company</a>