



AVVISO

Ordine

1. Crediti ECM e autoformazione
2. Quota sociale 2020
3. Ischia Pharma 2020

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Chi ha la mano a sei DITA ha una supermano
5. Ecostress, Moc e Gonorrea



Prevenzione e Salute

6. Sette consigli per dormire meglio.
7. Cosa fa meglio al nostro organismo la mattina: correre o dormire?



Proverbio di oggi.....

'E det d' 'a man nunn so' tutt'egual

Chi ha la mano a sei DITA ha una supermano

La polidattilia è l'anomalia di chi nasce con mani che hanno un dito in più. Spesso il dito in soprannumero viene rimosso alla nascita, ma uno studio ora ipotizza che potrebbe valere la pena tenerlo e sfruttarlo.



Chi nasce con un dito in più collocato tra il pollice e l'indice è più bravo a manipolare gli oggetti e può svolgere con una sola mano compiti che normalmente richiederebbero due. Insomma, è come se possedesse mani **“potenziate”**.

È una delle conclusioni a cui giunge uno studio che ha messo a confronto le abilità di persone che presentano questa particolare forma di polidattilia (anomalia che consiste nell'avere mani con un dito in più) e quelle di persone con mani a cinque dita.

ANCHE IL CERVELLO È SUPER. «Da tempo la fantascienza ipotizza la possibilità di migliorare le capacità motorie di questa preziosa parte del nostro corpo», *«ma nessuno aveva mai indagato questioni fondamentali come la possibilità per il cervello di controllare eventuali arti aggiuntivi.* E le persone con sei dita, che quindi si trovano ad avere **“qualcosa in più”** fin dalla nascita, sono il modello ideale per questo tipo di ricerche».

Lo studio ha dimostrato che il dito soprannumerario ha muscoli propri (*la mano a sei dita ha quindi in totale più muscoli e nervi*) che lo muovono anche in modo indipendente, oltre che in perfetta coordinazione con le altre dita. Inoltre, nel cervello, esiste un'area dedicata della corteccia motoria che controlla i movimenti di quel dito in più. «E questo senza che il movimento totale della mano ne risulti rallentato o danneggiato in qualsiasi modo, anzi. Il che significa che anche il cervello, in un certo senso, è **“potenziato”**».

ALLA PROVA. Normalmente, le dita in più vengono rimosse alla nascita. Questa ricerca dimostra che, nel caso siano ben sviluppate, sarebbe meglio valutare la possibilità di lasciarle al loro posto:

- **chi possedeva il sesto dito tra pollice e indice svolgeva alcuni compiti più velocemente, altri con più precisione.** (Salute e Benessere)

SCIENZA E SALUTE**ECOSTRESS**

Di seguito le caratteristiche principali

CHE COS'È

Tale procedura (**ecostress**) permette di esaminare l'attività elettrica del cuore sotto stress, in condizioni cioè che comportano un incremento delle richieste lavorative e che potrebbero mettere in luce alterazioni "sotterranee", non riscontrabili a riposo. In tal senso l'**elettrocardiogramma da sforzo** (o **test ergometrico**) può essere considerato l'esame strumentale di prima scelta per accertare la presenza di una **cardiopatía ischemica**.

COME SI SVOLGE?

Al paziente vengono applicati sul torace e sul dorso gli elettrodi adesivi.

Dopo la registrazione di un elettrocardiogramma di base, ha inizio l'esercizio fisico:

- **il paziente può pedalare su una cyclette (cicloergometro)** oppure camminare su un tapis roulant.

Lo stress fisico è applicato progressivamente, attraverso il costante aumento della resistenza opposta dai pedali del cicloergometro o dalla velocità del tappeto:

- ❖ *l'iniziale basso carico lavorativo viene poco alla volta incrementato fino a raggiungere una frequenza cardiaca predeterminata, calcolata dal medico sulla base del sesso e dell'età del paziente.*

Durante l'esecuzione dell'esame viene prestata particolare attenzione ai disturbi che la persona può accusare come un *dolore toracico, la presenza di capogiri, la mancanza di fiato, l'insorgenza di una stanchezza eccessiva*; sintomi che il medico valuterà con le eventuali variazioni del tracciato elettrocardiografico e della pressione arteriosa. Il test dura complessivamente una ventina di minuti e viene effettuato in laboratori capaci di garantire un pronto intervento in caso di qualche complicazione.

**MOC****CHE COS'È**

La **Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC)** è un'indagine che utilizza raggi X per determinare la **massa ossea**, e in particolare la quantità e la densità minerale in certi distretti scheletrici:

- ❖ *le vertebre lombari, la parte prossimale del femore, l'avambraccio. L'esame può essere effettuato anche sullo scheletro nella sua interezza (in questo caso si parla di "total body").*

Si tratta di un esame cruciale per diagnosticare l'**osteoporosi**, controllarne nel tempo l'evoluzione, e per soppesare i rischi di subire una frattura.

Questo strumento diagnostico è sicuro (**la dose radiante è bassa**) e privo di fastidi per il paziente che svolge l'esame sdraiato su un lettino, al di sotto del quale è collocata l'apparecchiatura che emette un sottile fascio di raggi X: la scansione avviene in pochi minuti ed è indolore, e permette di inviare dati al computer che elabora le immagini ed è in grado di calcolare con precisione la densità dei tessuti analizzati.

COME SI SVOLGE?

Il test non richiede alcuna specifica preparazione. La persona si sdraia su un lettino, al di sotto del quale è collocato l'apparecchiatura che emette le radiazioni; sopra un rilevatore invia i dati al computer che elabora le immagini. Se il paziente deve sottoporsi alla MOC della colonna vertebrale, dovrà distendersi supino sul lettino densitometrico (il tronco libero da oggetti come bottoni o ganci metallici).

A questo punto ha inizio l'acquisizione dei **dati densitometrici**, che dura pochi minuti e non provoca affatto fastidi o sensazioni dolorose. Quando si va a indagare il femore, il paziente sta disteso sul lettino dell'apparecchiatura, con un supporto speciale tra gli arti inferiori che può consentirgli di ruotare le gambe.

(Salute, Fondazione Veronesi)



PREVENZIONE E SALUTE**GONORREA****CHE COS'È**

La **gonorrea** è causata da un batterio, *neisseria gonorrhoeae*, e si contrae per **via sessuale**. A partire dagli anni '70, questa infezione ha registrato un declino dovuto in parte ai nuovi strumenti di diagnosi e cura incrementato negli anni '90 anche del preservativo, maggiormente utilizzato grazie alle campagne di sanità pubblica per ridurre la trasmissione di Hiv. Oggi in Italia si attestano ogni anno all'incirca un centinaio di casi, di cui più della metà asintomatici sia nell'uomo che nella donna.

SINTOMATOLOGIA

Non si conosce con esattezza il periodo di incubazione del batterio che darà poi vita all'infezione e alle sue eventuali manifestazioni che possono assumere caratteristiche differenti nei due sessi. Nella donna possono comparire una cervicite mucopurulenta e/o sanguinamento da contatto, dolore al basso ventre e infezioni faringee ed anali. L'infezione spesso resta, come detto asintomatica, passando inosservata e rilevata solo in seguito alla diagnosi di uretrite gonococcica nel partner sessuale. In taluni casi possono però verificarsi complicanze quali la **bartolinite**, che interessa le ghiandole di Bartolini, l'**endometrite**, la **peritonite** o la **salpingo-ooforite**, un processo infiammatorio che coinvolge le ovaie e le tube uterine, e che può portare anche alla **sterilità**.

Nel caso sia contratta in gravidanza, sono possibili la rottura prematura delle membrane, il parto prematuro, e la corioamnionite, una infezione che colpisce le membrane fetali e il liquido amniotico. I rischi per il feto, oltre alla contrazione dell'infezione che può colpire gli occhi e causare la congiuntivite, possono comprendere anche l'artrite settica che di solito si verifica a 3-21 giorni di vita, con coinvolgimento poliarticolare, mentre la setticemia, la meningite e la **polmonite** sono eventi piuttosto rari. Nell'uomo sono possibili secrezioni uretrali, infezioni rettali spesso asintomatiche o con secrezioni anali e/o proctiti (una particolare infiammazione dell'intestino retto), infezioni faringee anch'esse spesso asintomatiche. La gonorrea nell'uomo potrebbe complicarsi con l'orchite, una infiammazione importante dei testicoli, responsabile in taluni casi di infertilità.

DIAGNOSI

Si esegue in laboratorio di microbiologia. In particolare per diagnosticare l'infezione nell'uomo si ricorre alla colorazione di *Gram* su campioni di essudato uretrale. Il test è ritenuto efficace e con una sensibilità diagnostica del 95% rispetto alla metodica standard rappresentata dalla coltura (su terreni selettivi) la quale permette l'esecuzione dell'antibiogramma. Nella donna invece l'esame diagnostico standard è rappresentato dalla coltura di secrezioni cervicali che ha tuttavia una attendibilità solo del 60%. L'isolamento colturale è utile anche per confermare sospetti di proctite e faringite. Mentre in caso di interessamento del retto, si dovrà eseguire una rettoscopia che potrà mostrare placche di mucopus sulle pareti. Sono disponibili tecniche diagnostiche in biologia molecolare (Pcr e NAAT, *nucleic acid amplification test*) che consentono l'indagine anche su campioni di urine e in taluni casi di indentificare la presenza di *chlamydia trachomatis*.

TERAPIA

Per il trattamento della **Gonorrea** si ricorre a una terapia farmacologica per lo più con **Ceftriaxone Cefixime** o in alternativa con **Ciprofloxacina Spectinomina** dietro valutazione medica. In caso di Gonorrea, la terapia va estesa anche ai partner. Questo perché non si conosce precisamente il periodo di incubazione che precede la comparsa dei sintomi. Nel caso di un soggetto sintomatico, sono potenzialmente a rischio di contagio i partners con i quali si è avuto un rapporto nelle quattro settimane antecedenti la diagnosi, pur tenendo presente che il periodo caratterizzato dall'assenza di sintomi possa durare fino a sei mesi o comunque dal momento dell'ultimo atto sessuale. (*Salute, Fondazione Veronesi*)

PREVENZIONE E SALUTE**7 CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO**

*Sentirsi esausti e non riuscire a prender **sonno**, o addormentarsi sul divano e svegliarsi dopo due ore infreddoliti, con la tv accesa, e incapaci di riprendere **sonno** una volta arrivati al letto, fare sogni tormentati, svegliarsi sudati e con il cuore accelerato.*



Quali sono le cause del nostro povero **sonno** disturbato o leggero?

Stress al lavoro, in famiglia, eccesso di responsabilità, problemi di salute in persone cui vogliamo bene. E la qualità del sonno se ne va...

Che cosa fare quando il sonno non arriva

Vale comunque la pena di soffermarsi su questi sette **consigli** da seguire in caso di emergenza.

1. Stabilisci un'ora entro la quale vuoi essere addormentato

Cerca di stabilire un orario per andare a letto e un orario per alzarti, da rispettare salvo eccezioni, anche durante il week end e le vacanze. Essere disciplinato aiuterà il ciclo naturale del ritmo sonno-veglia a regolarizzarsi o a mantenersi regolare e la qualità del **sonno** a migliorare. Se non riesci ad addormentarti entro quindici minuti, attenzione, non ti tormentare, ma alzati e fai qualcosa che ti rilassi. Coricati quando sei stanco e non farti angosciare dall'idea che non ti addormenterai mai.

2. Attenzione a quello che mangi e a quello che bevi

Non andare a letto troppo affamato o troppo sazio, resteresti sveglio. Non bere troppo la sera, altrimenti ti sveglierai durante la notte per andare in bagno più volte del necessario. Ricordati che *caffèina*, *nicotina* e *alcool* sono da tenere a bada: la nicotina e la caffeina rimangono eccitanti per diverse ore e possono rovinare il sonno; un bicchiere di vino o di superalcolico può farti venir sonno al momento ma può provocare un brusco risveglio durante la notte.

3. Organizza un "rituale del sonno"

Abituati a compiere gesti che preparano il **sonno**: un bagno caldo, leggere un buon libro, ascoltare buona musica a luce soffusa. Queste abitudini avvertiranno il corpo che sta arrivando l'ora di andare a **dormire**. Compiere gesti rilassanti aiuta a passare dallo stato di veglia al sonno in modo dolce e graduale. Attenzione allo schermo del pc o della tv: interferiscono con il tuo sonno, sii cauto!

4. Mettiti comodo

Rendi la camera da letto adatta al sonno: fresca, scura, silenziosa. Se necessario, usa tendaggi che non lascino filtrare la luce. Se serve usa i tappi per le orecchie, o la maschera per gli occhi, o altri strumenti che possano rendere l'ambiente in cui ti trovi più adatto al **sonno**. Il materasso e il cuscino possono essere importanti e ognuno di noi ha i propri gusti e le proprie preferenze.

5. Sonnellini, ma senza esagerare

Una siesta prolungata durante il giorno può rubarti la qualità del **sonno** notturno, soprattutto se già non dormi bene. Il sonnellino pomeridiano non dovrebbe durare più di mezz'ora, meglio se nel pomeriggio. Se il tuo lavoro ti costringe a turni notturni, è ovvio che dovrai **dormire** di giorno: a finestre chiuse, per fermare la luce del giorno che regola il tuo orologio biologico e ti sveglierebbe.

6. Muoviti un po' ogni giorno

Fare attività fisica regolarmente aiuta il **sonno**, ti addormenterai prima e avrai un sonno più profondo. Ma quando? Attenzione, fare esercizio la sera potrebbe caricarti di energia e impedirti di addormentarti, quindi se possibile allenati durante il giorno.

7. Stress? Si può gestire

Se hai troppo da fare o troppo da pensare, il **sonno** ne risente, è probabile. Fai qualcosa per ritrovare la tranquillità: comincia dalle cose più semplici, fatti un programma delle cose da fare, stabilisci quali sono più importanti o urgenti e quali meno, e delega quello che pensi di non riuscire a fare o che qualcuno può fare meglio di te. Concediti ogni tanto un intervallo se senti di averne bisogno: fai due passi o due risate con un amico o un'amica. E prima di andare a **dormire**, spegni la memoria, e riprogramma l'accensione per il mattino successivo.

Quando ci vuole ci vuole... il dottore.

Tutti noi abbiamo passato almeno una notte insonne: ma se questo accade troppo spesso, può darsi che vi serva un aiuto: il vostro medico saprà quando e come potrebbero essere utili i farmaci che vi aiuteranno a ritrovare l'equilibrio nel sonno che non è un optional, è indispensabile e ve lo meritate.

Dormire troppo o troppo poco aumenta il rischio cardiovascolare globale?

Gli adulti che dormono **meno di 6 ore** al giorno raddoppiano il proprio rischio di andare incontro a un **ictus cerebrale**, a un **infarto del miocardio** e a **scompenso cardiaco**.

Ma lo stesso accade anche a quelli che dormono **più di 8 ore** al giorno hanno lo stesso problema.

Sapevamo che un buon **sonno** allunga la vita, potevamo immaginare che **dormire** poco facesse male, ma non che dormire troppo facesse lo stesso effetto!

Eppure è così, e la ricerca lo conferma: **bisogna dormire non più di 8 ore e non meno di 6 ore**.

Un **sonno** troppo breve e di scarsa qualità interferisce con il metabolismo degli zuccheri favorendo il **diabete**, danneggia il sistema nervoso autonomo che governa cervello, cuore e intestino, **aumenta i livelli del cortisone naturale** prodotto dalle ghiandole surrenali, la **pressione del sangue**, la **frequenza cardiaca** e i **marcatori di infiammazione**, tutti fattori che favoriscono l'insorgere precoce di eventi cardiovascolari.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

COSA FA MEGLIO AL NOSTRO ORGANISMO LA MATTINA: CORRERE O DORMIRE?

Il dibattito fra gli esperti su cosa faccia meglio al nostro organismo: restare a letto un'ora in più o togliere quel tempo al riposo e darlo al moto

Anche stamattina, piuttosto che recuperare un po' di sonno, vi siete alzati presto per andare a correre «perché fa bene». Succede pure durante la settimana, visto che il mattino spesso è l'unica fascia oraria disponibile per gli allenamenti in una vita divisa tra lavoro, famiglia e serate con gli amici.

Ma per la salute in generale sarebbe stato meglio continuare a dormire?

I BENEFICI DEL SONNO

«Sia il sonno sia l'esercizio fisico sono componenti chiave di uno stile di vita sano e non dovrebbero essere messi l'uno contro l'altro. Sono pure concatenati:

- ❖ *riposare riduce il rischio di lesioni e consente ai muscoli di riprendersi.*
- ❖ *Fare sport, tra i vari vantaggi, offre anche quello di riuscire a dormire meglio».*

Quando non c'è tempo, però, quale conviene scegliere?

«Privarsi del sonno per fare attività sportiva di sicuro non è positivo:

dormire poco comporta rischi a ogni livello, ad es.

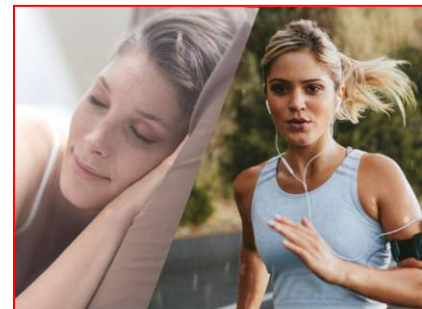
- ❖ *indebolisce il sistema immunitario, favorisce l'aumento di peso, le malattie cardiovascolari e il diabete. Se bisogna scegliere, meglio optare per 7 ore di sonno a notte: il "minimo sindacale"».*

QUALCHE «TRUCCO» SI PUÒ TENTARE

«Sacrificare il sonno per correre (o fare altri allenamenti) fa male», meglio una scelta calibrata in base alle proprie caratteristiche. «Ci sono i "gufi" e le "allodole", ormai lo sappiamo:

- ❖ *il ritmo circadiano di una persona che si sveglia presto favorisce lo sport mattutino.*
- ❖ *Per i gufi, invece, può essere un problema: se vanno a letto tardi e si alzano dopo sei ore per uscire, vanno a correre durante la loro "notte biologica".*
- ❖ *Se invece ci si riesce a coricare alle dieci di sera si può anche alzarsi alle sei di mattina».*

«Non dimentichiamo poi il fattore età: col passare degli anni la **melatonina** (l'ormone che induce il sonno) **cala** e quindi si fa meno fatica ad alzarsi presto». (Salute, Corriere)



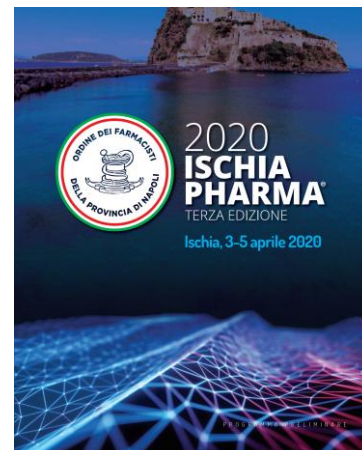
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



CONVEGNO ISCHIA PHARMA 2020, Ischia 3-5 Aprile

L'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – Terza Edizione"

l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli ha organizzato il Congresso "ISCHIA PHARMA 2020 – III° Edizione" che si terrà a Ischia – Località Lacco Ameno dal 3 al 5 Aprile 2020 presso la sede **Hotel Reginella e San Montano**.



Il convegno sarà incentrato sulla seguente tematica:

EVOLUTION PHARMACY Servizi, Web, Aderenza Terapeutica

- ❖ La Farmacia come Hub dei servizi assistenziali
- ❖ Il farmaco non più semplice prodotto ma modello complesso di assistenza
- ❖ Presa in carico del paziente cronico
- ❖ Aspetti previdenziali alla luce delle novità legislative in ambito farmaceutico
- ❖ Web e Vendita online

COME PARTECIPARE

Capri MED®
The pleasure of meeting.

ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

2020 ISCHIA PHARMA®
TERZA EDIZIONE

✉ info@caprimed.com

QUOTE DI ISCRIZIONE

A - HOTEL REGINELLA

Totale € 200,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

B - HOTEL SAN MONTANO

Totale € 350,00 + IVA per persona

La quota comprende:

- Iscrizione al congresso
- N. 2 Pernottamenti in camera Doppia IN 3 OUT 5 Aprile 2020
- N. 1 Pranzo di Lavoro (4 Aprile)
- N. 2 Cene (3/4 Aprile)

MODALITÀ DI PAGAMENTO

I pagamenti potranno essere effettuati tramite bonifico bancario a:

CAPRI EVENT SRL - BANCO DI PIACENZA - IBAN IT12T0515601600CC0570007039 - Causale: 0220ISCHIA

Il mancato versamento del saldo entro i termini previsti farà automaticamente decadere l'iscrizione al Congresso.

ORDINE:**IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2020**

E' in riscossione la quota sociale 2020 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2020.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **29 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Quota sociale 2020
Scarica RAV

info

QUOTA SOCIALE 2020

Gli iscritti che **NON** hanno ancora ricevuto l'**AVVISO DI PAGAMENTO**, possono scaricarlo dal sito dell'Ordine inserendo il proprio **CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2020>

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2020

Autoformazione e farmaDAY



I crediti formativi ECM acquisiti con **AUTOFORMAZIONE** per l'anno **2019**,
(fino ad un massimo di **30CF**)
attraverso la lettura del **FarmaDAY**,
saranno visibili sull'account personale nella banca dati del COGEAPS entro **MARZO 2020**.

Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio Direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nel triennio **2020-2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente ottemperare alle seguenti fasi:

1. **richiedere via e-mail di aderire all'autoformazione** a:
infoecm.ordna@gmail.com
2. Alla Tua richiesta di adesione Ti sarà inviato via e mail il **format da compilare, firmare e reinviare al precedente indirizzo e mail**;
3. inviare contemporaneamente una **copia di un documento d'identità valido**.
4. completata la procedura di adesione, **a fine anno**, troverai i crediti acquisiti nel Tuo Status Formativo Individuale che potrai richiedere alla Segreteria ECM sempre al suddetto indirizzo.

SE HAI GIÀ ADERITO

1. Se hai ottemperato alle precedenti **fasi necessarie per aderire (1,2,3,4)** e la documentazione inviata non presenta errori,
NON riceverai alcuna risposta immediata
perché è necessario attendere la conclusione del progetto.
2. A fine progetto troverai i crediti formativi direttamente sul Tuo account personale della banca dati COGEAPS.

Ti ricordo che il **servizio è GRATUITO**.