



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno IX – Numero 1782

Venerdì 27 Marzo 2020 – S. Augusto

AVVISO

Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. Ordine: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Web TV: Coronavirus, intervista con il Prof. G. Tarro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché quando corriamo ci fa male il fianco?
5. Come funziona la SANITÀ a DISTANZA, App e Social



Prevenzione e Salute

6. Mangiare tonno in scatola fa male?
7. Cistite, 6 modi per prevenirla

Proverbio di oggi.....

'O puorte appiso 'ngàgne (Ce l' hai appeso alla gola)

Emergenza Coronavirus: i FARMACISTI in Prima Linea e in Trincea



Un Ringraziamento a Tutti i Colleghi Farmacisti:
Titolari, Collaboratori e Pubblici



per lo sforzo che stanno mettendo in questa emergenza
epidemiologica rispondendo con

Dedizione, Prontezza, Efficacia, Spirito di Servizio e Responsabilità,
garantendo ai cittadini la continuità dei servizi nonostante non
siano state fornite, ad oggi, dalla Protezione Civile,
apposite misure di **PROTEZIONE INDIVIDUALI.**



PREVENZIONE E SALUTE**MANGIARE TONNO IN SCATOLA FA MALE?**

Sinonimo della poca voglia di cucinare, il tonno in scatola è un alimento estremamente comune sulle tavole degli italiani.

Di recente sotto accusa per la presenza troppo elevata di mercurio nella sua carne, il tonno in scatola resta un alimento sicuro, affidabile e valido a livello nutrizionale.

Si parte dal tonno fresco, alimento prezioso ricco di proprietà nutritive e principi benefici, per arrivare a quello in scatola. Che fa bene più di quanto si immagina. Come conferma Pietro Migliaccio, nutrizionista e Presidente Emerito della Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (SISA).

Ecco sei piccole grandi verità sul tonno, troppo spesso ignorate.

FRESCO O INSCATOLATO?

Il cibo in scatola è spesso, per sua natura, sotto accusa. Eppure il tonno in scatola non ha caratteristiche nutrizionali peggiori del tonno fresco.

Le tecniche di conservazione usate per inscatolare l’alimento consentono il mantenimento delle caratteristiche nutrizionali che sono simili a quelle del tonno fresco.

Entrambi i prodotti sono ricchi di proteine nobili e, addirittura, il tonno in scatola ne contiene una quantità maggiore (25 g per 100 g di alimento) rispetto a quello fresco (21 g per 100 g di alimento).

Stessa cosa vale per l’apporto di acidi grassi e omega 3, preziosi per la salute del cuore, per le vitamine e per i sali minerali.

UN PIENO DI PROTEINE NOBILI

Ideale per l’alimentazione di chi fa tanto sport, il tonno in scatola ha un elevato contenuto di proteine nobili: ben 25 g ogni 100 g di prodotto. Ecco perché è al vertice degli alimenti da preferire per migliorare il tono e l’efficienza delle nostre masse muscolari.

Le proteine nobili infatti apportano una quantità di amminoacidi essenziali e non essenziali ottimale per ottenere ed incrementare la sintesi proteica. Questa garantisce il tono e l’efficienza dell’apparato locomotore. Al pari di altri pesci, il tonno è un importante fonte di **lisina**, un amminoacido che favorisce la sintesi proteica, ed è ricco di iodio, ideale per la dieta dello sportivo o di chi è nella fase della crescita.

Essendo inoltre **ricco di vitamine e sali minerali** ha potere antiossidante e contrasta i processi dell’invecchiamento.

I “GRASSI BUONI” COMBATTONO IL COLESTEROLO

Naturalmente povero di grassi, il tonno fornisce un modesto apporto lipidico che varia da

❖ *0,3 g per 100 del tonno in salamoia a 10 g per 100 di quello conservato sott’olio.*

Gli *acidi grassi polinsaturi omega 3* hanno effetti benefici sull’apparato cardiovascolare e abbassano il colesterolo cattivo.

IL TONNO IN SCATOLA SI PUÒ MANGIARE IN GRAVIDANZA?

Tutti i pesci e i frutti di mare possono contenere **metilmercurio** e i pesci predatori possono accumularne livelli più elevati.

Alle donne in gravidanza e alle donne in età fertile che stanno programmando di avere un bambino è sconsigliato consumare più di due porzioni di tonno a settimana. Tuttavia il tonno in scatola è soggetto a controlli. Tutti frequenti, puntuali ed estesi lungo tutta la filiera.

Soprattutto per quanto riguarda eventuali livelli di mercurio presenti. I controlli interni evidenziano valori di mercurio di gran lunga inferiori a quelli imposti dalla legislazione dell’Unione europea ed italiana (*1 mg/kg di peso fresco*). (*Salute, Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE**PERCHÉ QUANDO CORRIAMO CI FA MALE IL FIANCO?**

C'è chi lo attribuisce alla milza, chi pensa sia il fegato: in realtà il "dolore all'ipocondrio" ha molteplici spiegazioni e nessuna in particolare. Ma passa in fretta.

Se non vi hanno fermato l'inerzia, il freddo e il fiato corto, c'è una cosa che più di ogni altra potrebbe arrestare la vostra corsa: il classico, acuto dolore al fianco, destro o sinistro scegliete voi.

Di che cosa si tratta? Si può prevenire? E chi colpisce?

Per indicare quella pungente sensazione esiste un termine medico specifico: *exercise related transient abdominal pain* (ETAP) o "dolore addominale transiente connesso all'esercizio fisico".



Gli esperti lo chiamano anche **dolore in ipocondrio** (una regione della cavità addominale compresa tra le arcate costali e fianchi).

Sono termini scientifici ma, di fatto, generici: non riguarda infatti un organo in particolare - no, non è la milza, né il fegato.

DEMOCRATICO. Colpisce due terzi dei runner e si manifesta durante le attività che comportano torsione del busto, come la corsa, il nuoto o l'equitazione. Lo accusano anche gli atleti professionisti - anche se in misura minore, rispetto ai corridori della domenica - e sembra più frequente nei soggetti giovani. Si sviluppa in punti diversi: alcuni lo avvertono a destra, altri a sinistra, e anche per questo è difficile da comprendere o prevenire.

QUALI CAUSE?

: Una comune spiegazione lo riconduce a uno scarso afflusso di sangue, e quindi di ossigeno, al diaframma (il più importante muscolo respiratorio): ma alcuni sport come l'equitazione non richiedono un dispendio di ossigeno tale da giustificare questo dolore.

Altri ipotizzano che i sobbalzi dell'attività fisica sollecitino eccessivamente i legamenti dei visceri, che mantengono in posizione gli organi interni, o il peritoneo, la membrana che li ricopre.

Questo spiegherebbe perché alcuni lo accusino maggiormente dopo aver mangiato o bevuto (e quindi in parte aver teso l'addome), ma non perché il dolore compaia durante movimenti gradualmente e non bruschi, come quelli del nuoto.

C'è chi chiama in causa la postura: lavorare su certe vertebre sembra poter ricreare questo classico dolore; altri citano una presunta frizione o irritazione del tessuto addominale.

BUON SENSO. Insomma sulle cause c'è ancora nebbia fitta.

Ma se il male al fianco vi perseguita, aiuta fare mente locale di quanto l'ha preceduto:

avete mangiato o bevuto? Che tipo di movimenti avete fatto?

Quando vi è accaduto, l'ultima volta?

Forse c'è qualche accorgimento che potete adottare per cambiare le cose. E in ogni caso, passa in fretta: basta fermarsi e riposare. (*Salute, Focus*)

SCIENZA E SALUTE**Come funziona la SANITÀ a DISTANZA, App e Social**

Con l'esplosione della pandemia si sta imponendo sul campo la necessità di utilizzare la telemedicina per cercare di ridurre l'afflusso dei pazienti in ambulatori e ospedali.

Mai come in questi giorni di emergenza da coronavirus è diventato evidente, se ancora fosse necessario, il ruolo ineludibile delle soluzioni tecnologiche che possono aiutare nella cura a distanza.

Le linee guida messe a punto dal ministero della Salute con l'Istituto superiore di sanità, riguardo l'epidemia di coronavirus, contengono un esplicito riferimento all'opportunità di effettuare visite «**virtuali**» a distanza, con l'obiettivo di ridurre all'essenziale il ricorso all'ambulatorio e i conseguenti rischi di contagio.

Per la **ricetta elettronica** poi, il 20 marzo la Protezione Civile ha dato il via libera proprio alla procedura di

- **trasmissione via email o con messaggio sul telefono del paziente.**

In realtà medici di famiglia e specialisti stanno sperimentando le potenzialità della sanità digitale ogni giorno.

«Le novità stanno per forza di cose imponendosi — dice Paolo Misericordia, Responsabile Area ICT e Centro Studi Nazionale della Federazione italiana medici di medicina generale — per cui c'è un **cambio di approccio nei confronti del paziente** che ormai si sta strutturando su tutti i diversi canali alternativi al contatto personale.

Vengono utilizzate tutte le altre infrastrutture,

- ❖ dalle *email* a *WhatsApp*,
- ❖ a *Skype* che anche per questioni connesse alla privacy siamo stati sempre molto attenti a far diffondere, per limitare i rischi».

IN QUALI CASI È POSSIBILE EFFETTUARE VISITE A DISTANZA?

«Lo studio medico rimane aperto per tutti coloro che hanno problemi, soprattutto i

- ❖ **malati cronici, o problemi acuti ma non correlati con il Covid -19.**

Tutte le persone che hanno sintomi correlabili al Covid (*febbre anche non elevata, debolezza, tosse, malessere, naso che cola, mal di gola, dolori muscolari e ossei, riduzione dell'olfatto e/o del gusto, dolori addominali o diarrea e letargia*) non devono recarsi dal medico, nè chiamare i numeri di emergenza ma devono mettersi in contatto con il proprio medico di famiglia con qualsiasi mezzo di comunicazione a distanza.

E i medici devono mettersi in testa che chiunque abbia sintomi compatibili con infezione da Covid 19 va considerato come affetto da coronavirus e quindi trattato come tale».

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**CISTITE, 6 MODI PER PREVENIRLA**

Perché arriva, come si manifesta e soprattutto come si evita la più fastidiosa delle infiammazioni delle vie urinarie

CISTITE PREVENZIONE: Il 30% delle donne tra i 20 e i 40 anni soffre almeno una volta nella vita di cistite acuta. I disturbi sono praticamente uguali per tutte. Un senso di pesantezza e di fastidio nella parte bassa della pancia, bruciori molto forti e dolore quando si fa pipì, a volte accompagnati persino da qualche goccia di sangue.



Il tutto è peggiorato dal fatto che lo stimolo ad andare in bagno è improvviso e frequente, anche ogni cinque minuti. A scatenare la crisi è un'infezione della vescica da parte di batteri che fanno parte della flora intestinale: questi batteri vivono normalmente nell'intestino senza dare problemi.

Ma per vari motivi possono entrare nell'uretra, cioè nel canale che arriva alla vescica, e nella vescica stessa. Per difendersi da questa "invasione" l'organismo inizia a combattere i batteri. Si instaura così l'infiammazione e cominciano i ben noti sintomi della cistite.

UN DISTURBO TIPICAMENTE FEMMINILE: Rispetto agli uomini, nelle donne l'uretra è più corta e la zona genitale, le vie urinarie e l'ultimo tratto dell'intestino sono più vicini tra di loro. Di conseguenza i batteri possono arrivare con più facilità fino alla vescica.

LE CAUSE DELLA CISTITE

- **I rapporti sessuali** - Spesso i batteri intestinali sono presenti nella zona genitale e durante il rapporto possono risalire lungo le vie urinarie. Meglio quindi fare sempre pipì prima, in modo da tenere la vescica vuota, e subito dopo il rapporto, per eliminare dalla vescica i batteri estranei.
- **La stipsi** - I batteri intestinali si moltiplicano in caso di stitichezza e si diffondono lungo le vie urinarie provocando la cistite. Consumate tutti i giorni verdura, frutta e cereali integrali: contengono fibre, sostanze capaci di regolarizzare l'intestino.
- **Gli assorbenti** - Rappresentano un terreno molto fertile per far proliferare i batteri. E allora, non aspettate mai più di due ore tra un cambio e l'altro.
- **La menopausa** - La mancata produzione di ormoni da parte delle ovaie rende la mucosa della zona genitale decisamente più esposta all'attacco dei batteri. Si può allora ricorrere alla terapia ormonale sostitutiva, che restituisce un equilibrio ormonale. Chiedete informaz. al vostro medico.

COME SI PREVIENE LA CISTITE

- 1) **Bevi tanta acqua** - Mettete in conto di bere ogni giorno almeno un 1,5 litri di acqua minerale: diluisce molto l'urina e diminuisce il rischio di incorrere in un'infiammazione alle vie urinarie.
- 2) **Non trascurare l'igiene** - È importante detergersi con la carta igienica sempre dal davanti verso il dietro. In questo modo si evita di trasportare i batteri dalla zona anale alla vescica.
- 3) **Vietato trattenersi** - Fate pipì regolarmente ai primi cenni di stimolo. Trattenersi per più ore fa male perché facilita molto le concentrazioni di batteri, che possono scatenare una crisi di cistite.
- 4) **Usa il giusto detergente** - Il vostro detergente intimo deve avere un pH 5,5, cioè identico a quello naturale della pelle. Così si rafforza la mucosa vaginale innalzando una barriera contro i germi.
- 5) **Attenta a cosa mangi** - Preferite una dieta che comprenda formaggi non stagionati, cereali integrali, frutta e verdura fresca di stagione. No invece a cibi speziati, carne e pesce affumicati, cioccolata, bevande alcoliche, caffè e tè perché possono irritare le vie urinarie.
- 6) **Tieni pulite le mani** - Lavate le mani con sapone e acqua tiepida tutte le volte che andate in bagno. Serve a evitare che diventino un veicolo di batteri. Le mani vanno lavate anche prima di inserire l'assorbente interno o il diaframma. (*Salute e Benessere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



EMERGENZA CORONAVIRUS:
PREFETTO di NAPOLI: Forniture D.P. I. alle Farmacie



*Prefettura - Ufficio territoriale del Governo
di Napoli*

Prot./Gab.Com.Doc.

Napoli, data protocollo

AL SIG. RESPONSABILE DELL'UNITA' DI CRISI
REGIONALE PER LA GESTIONE DELL'EMERGENZA
EPIDEMIOLOGICA DA COVID-19

NAPOLI

Oggetto: forniture D.P.I. alle farmacie.

Il Presidente dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, che è stato ricevuto in data odierna dallo scrivente, nel comunicare di aver preso atto positivamente dell'iniziativa assunta dalla Regione Campania in merito alla facoltà, per le farmacie, di aprire a battenti chiusi, ha tuttavia rappresentato forti criticità nell'approvvigionamento di D.P.I.

Al riguardo, ha chiesto di considerare, in occasione dei futuri approvvigionamenti, la categoria dei dipendenti delle farmacie, quali presidi essenziali di pubblica necessità, tra quelle prioritarie per la distribuzione dei dispositivi.

Nel condividere tale esigenza, si rappresenta quanto sopra per i seguiti di competenza.

IL PREFETTO
(Marco Valentini)

Marco Valentini

EMERGENZA CORONAVIRUS: REGIONE CAMPANIA: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Di seguito la nota inviata dalla **Regione Campania**



Giunta Regionale della Campania
Direzione Generale per la Tutela della Salute e
il Coordinamento del Sistema Sanitario Regionale

Prot n° 2020.0163267
del 14/03/2020

A Federfarma Campania
A Assofarm Campania
Agli Ordini Provinciali dei Farmacisti
Ai Direttori Generali delle AA.SS.LL.

e p. c. Al Presidente della Giunta Regionale
per il tramite dell'Ufficio di Gabinetto

Oggetto: Esercizi Farmaceutici - Disposizioni

Quale riscontro alle richieste pervenute da parte delle Organizzazioni Sindacali dei titolari di farmacia e Ordinistiche, in merito allo svolgimento del Servizio Farmaceutico da parte delle stesse a battenti chiusi, in casi di particolari criticità o laddove non venisse garantito un adeguato sistema di protezione individuale al personale presente, nella condivisione di quanto indicato, si dispone la facoltà per gli esercizi farmaceutici di favorire il lavoro a battenti chiusi.

Si coglie l'occasione per porgere un sentito ringraziamento ai farmacisti ed al personale del comparto per il prezioso contributo che stanno dando nelle azioni di contenimento della diffusione dell'epidemia da Covid-19.

Il Dirigente UQD06
Dott. Ugo Trama

Il Direttore Generale
Avv. Antonio Postiglione



**FEDERAZIONE ORDINI
FARMACISTI ITALIANI**



**ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI**

Via Toledo n. 156 – 80132 Napoli
UFF. Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
email: info@ordinefarmacistinapoli.it - www.ordinefarmacistinapoli.it

COVID-19
INDICAZIONI OPERATIVE PER I FARMACISTI

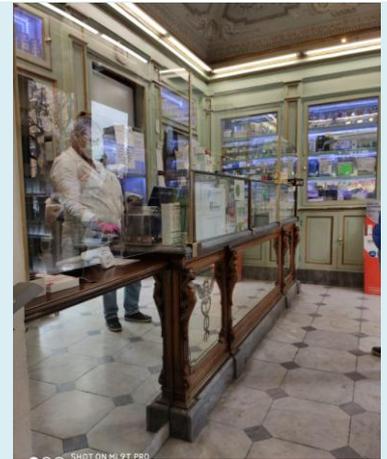
1. EVITARE ASSEMBRAMENTI NEI LOCALI, EVENTUALMENTE DISCIPLINANDO GLI ACCESSI CON L'APERTURA REGOLATA DELLE PORTE DI INGRESSO
2. GARANTIRE UNA DISTANZA MINIMA DI ALMENO UN METRO SIA TRA I PAZIENTI PRESENTI SIA TRA QUESTI ULTIMI E I FARMACISTI AL BANCO, NONCHE' IL PERSONALE ADDETTO
3. OVE LA SPECIFICA SITUAZIONE TERRITORIALE SIA VALUTATA A RISCHIO, INDOSSARE DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (MASCHERINE E GUANTI)
4. RENDERE DISPONIBILI AI CITTADINI NEI LOCALI I PRODOTTI PER LA IGIENIZZAZIONE O DISINFEZIONE DELLE MANI
5. LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI ED EVITARE DI TOCCARSI OCCHI, NASO E BOCCA
6. EFFETTUARE UNA PULIZIA ACCURATA DEGLI AMBIENTI (IN PARTICOLARE, DEL BANCONE E DELL'AREA PROSPICIENTE AD ESSO) CON DISINFETTANTI A BASE DI ALCOL O CLORO
7. NEBULIZZARE NELL'AMBIENTE SPRAY IGIENIZZANTI
8. ESPORRE L'ULTIMA VERSIONE DEL DECALOGO DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ, NONCHE' EVENTUALI ALTRE INFORMAZIONI DI PUBBLICA UTILITÀ'
9. SOSPENDERE LE ATTIVITÀ' DEI TIROCINI DEI CORSI DI LAUREA PER TUTTA LA DURATA DI INTERRUZIONE DELLE ATTIVITÀ' DIDATTICHE NEGLI ATENEI
10. GESTIRE I RAPPORTI CON I FORNITORI E CON I LORO INCARICATI IN MODO DA LIMITARE I CONTATTI CON I PAZIENTI

Indicazioni Operative per i FARMACISTI

Oltre alle indicazioni operative riportate nella **Tabella a pagina 8**, e le **iniziative intraprese negli ultimi giorni dall'Ordine (Pag. 6, 7, 9 e 10)** di seguito un suggerimento per la tutela personale dei Farmacisti e dei Cittadini.

Al fine della **TUTELA PERSONALE** di chi opera in Farmacia, invito i **Datori di Lavoro** a rispettare ed adottare tutte le misure, previste dal Dpcm (Tabella a pagina 6), che mettono in **sicurezza l'intero personale** e la **POSSIBILITÀ** di :

- ❖ **poter valutare l'allestimento di una semplice barriera in plexiglass** che limita i contatti con i cittadini che si recano in farmacia così come realizzato da alcuni Colleghi di Napoli (Immagini).



Web TV Ordine dei Farmacisti CORONAVIRUS: I FARMACISTI Napoletani in PRIMA LINEA

Il video per raccontare e informare, attraverso le immagini, delle caratteristiche e delle modalità di prevenzione di questa emergenza epidemiologica da COVID-19.

Di seguito i links dove poter visionare il

Filmato realizzato con il

Prof. Giulio TARRO.



Cliccare il link del filmato

<https://youtu.be/UQL5TLecjEI>

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

Iniziative ENPAF per emergenza COVID-19



In considerazione della straordinaria situazione di emergenza sanitaria ed epidemologica da COVID -19 riguardante tutto il territorio nazionale, in primo luogo l'Enpaf ha **differito i termini di pagamento delle quote contributive** per l'anno 2020 da porre in riscossione tramite bollettini bancari Mav.

A seguito dell'atto presidenziale del 18 marzo 2020, le nuove scadenze contributive sono le seguenti:

- ❖ nel caso di **riscossione su 3 rate**, la scadenza dei pagamenti è fissata rispettivamente al:
 - ✓ **30 giugno 2020, 31 luglio 2020 e il 31 agosto 2020;**
- ❖ in caso di **riscossione su 4 rate**, la scadenza dei pagamenti è fissata rispettivamente al:
 - ✓ **30 giugno 2020, 31 luglio 2020, il 31 agosto 2020 e al 30 settembre 2020.**

Inoltre, l'ENPAF ha disposto, in via d'urgenza, la creazione di un **fondo per l'emergenza Covid-19**.

Il predetto fondo avrà quale prioritario obiettivo quello di assicurare iniziative in favore dei farmacisti colpiti dal Covid-19 e ricoverati, in favore delle famiglie dei farmacisti che, purtroppo, nell'esercizio della propria attività hanno perso la vita, nonché ulteriori interventi che si renderanno necessari, soprattutto nei casi in cui le farmacie e parafarmacie siano state obbligate alla chiusura in ragione del contagio in capo a tutti gli operatori.

Il **primo stanziamento ammonta ad euro 500.000**. Le modalità di erogazione delle provvidenze a carico del fondo saranno oggetto di tempestivi provvedimenti attuativi concernenti anche la relativa modulistica per la presentazione delle domande, che sarà pubblicata sul sito www.enpaf.it