



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus
2. ENPAF: iniziative per emergenza da Coronavirus
3. Ordine: assemblea ordinaria degli iscritti - 2020

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Mangiare peperoncino protegge il cuore: dimezzato il rischio di ictus e infarto
5. Quali Virus sono pericolosi se contratti in GRAVIDANZA?

#### Prevenzione e Salute

6. Pressione bassa? I consigli per non farsi "abbattere" dal caldo
7. Un uovo al giorno riduce rischio ictus del 12%
8. Schegge e spine, come toglierle dalla pelle?

## Proverbio di oggi.....

**Chi fatica magna; chi nun fatica magna e beve**

## Schegge e Spine, come toglierle dalla Pelle?

*Quel fiore che ci piace annusare o quella vecchia porta che apriamo distrattamente possono lasciarci un brutto ricordo addosso: una **spina** o una **scheggia** di legno che si conficcano nella pelle.*

Che fare per **rimuoverle**? Premesso che nei casi più ostici si dovrà ricorrere all'intervento del personale sanitario, il "fai da te" è possibile ma con qualche prezioso accorgimento.

Per prima cosa bisogna pulire la ferita lavandola con «acqua corrente fresca. Poi bisogna asciugare e disinfettare, per evitare un'infezione.

Se la **spina** o **scheggia** presenta una parte esterna, la soluzione ideale è quella di utilizzare delle normali pinzette da trucco, lavate e disinfettate, per estrarre delicatamente, per evitare che si rompa, la **scheggia**».

### **E se la spina o la scheggia dovesse rompersi?**

«Il consiglio è di munirsi di un ago disinfettato con alcol o acqua ossigenata e creare, sempre delicatamente, uno spazio che consenta di estrarre l'ultimo pezzo rimasto sotto la pelle.

Dopo aver disinfettato è sufficiente coprire con un cerotto e aspettare due giorni». Se una **scheggia** penetra in punti del corpo dove la pelle è più delicata, ad esempio quella delle cosce, si può procedere come sopra o "lasciar fare" proprio alla pelle: «Si può aspettare che le sue cellule si rinnovino: dopo massimo 10 giorni, rigenerandosi, la pelle espellerà da sola la **scheggia**».

Un aiuto può arrivare dalla **pomata di ittiolo**, ma solo se questi corpi estranei sono penetrati superficialmente.

«Un unguento naturale ideale per medicare piccole infezioni cutanee, con un potere astringente in grado di aiutare la pelle a espellere la **spina**. Basta applicarla e coprire il punto interessato con una garza per circa 12 ore. Quando si toglierà la garza si avrà la sorpresa di trovarvi la **scheggia** espulsa».

(Salute, Humanitas)



**SCIENZA E SALUTE**

## MANGIARE PEPERONCINO PROTEGGE IL CUORE: DIMEZZATO IL RISCHIO DI ICTUS E INFARTO

*Uno studio italiano indica che consumare regolarmente questa spezia contribuisce a ridurre il rischio di gravi patologie cardiovascolari. Ma non deve essere un alibi per mangiare male*



### **Peperoncino nella dieta**

Gli amanti dei cibi piccanti saranno certamente contenti. E chi non lo è, o non ne conosce il gusto, potrebbe almeno valutare l'idea di inserire il peperoncino nella dieta, visti i benefici di protezione cardiovascolare evidenziati da un recente studio italiano. La ricerca, pubblicata sul *Journal of the American College of Cardiology* ha preso in esame quasi 23 mila cittadini del Molise che da 8 anni stanno partecipando a un'ampia indagine epidemiologica su salute e alimentazione (Studio Molisani).



### **Effetto protettivo indipendente dalla dieta**

Dagli elementi raccolti emerge che utilizzare abitualmente questa spezia in cucina (quattro volte alla settimana) contribuirebbe a ridurre il rischio di morte per infarto del 40% e per ictus di oltre il 60%. Inoltre ridurrebbe del 23% il rischio di morte per qualunque causa rispetto a chi non lo assume regolarmente.

«Un dato interessante — è che la **protezione del rischio di mortalità è risultato indipendente dal tipo di alimentazione seguita**. Anche per le persone che non seguono fedelmente la dieta mediterranea il peperoncino da solo ha un effetto protettivo».

### **No all'auto assoluzione**

**Possiamo quindi scatenarci e mangiare ciò che ci pare?** «Attenzione al meccanismo psicologico di auto assoluzione che vale per tutte le aggiunte di prodotti naturali. Ricordo, ad esempio uno studio in cui a un gruppo di fumatori era somministrato un integratore vitaminico con l'obiettivo di migliorare l'effetto antiossidante. Risultato? Si sentivano legittimati a fumare di più! I benefici del peperoncino devono invece essere uno stimolo in più per cambiare in meglio tutte le abitudini alimentari».

### **Il ruolo della capsaicina**

«Gli effetti benefici del peperoncino, in particolare del suo principio attivo, la **CAPSAICINA**, sono moltissimi e documentati — a partire dal fatto che stimola la produzione del **grasso bruno**, che accelera il metabolismo e fa dunque consumare più calorie. Inoltre, migliora le **Hdl**, il cosiddetto colesterolo buono, riduce i trigliceridi e la **proteina C-reattiva**, quindi ostacola le molecole pro-infiammatorie e ha un effetto protettivo sulle malattie aterosclerotiche, effetto che lo rende un alleato importante per prevenire le malattie cardiovascolari. **La capsaicina agisce anche sulla sostanza P**, un mediatore del segnale doloroso e con effetti sul mal di testa e il mal di denti».



### **Gli altri benefici**

Non solo, il peperoncino rosso piccante possiede anche proprietà antibatteriche e antiossidanti che possono influire positivamente sulla flora intestinale. Naturalmente per gli effetti protettivi contano molto sia le quantità (un conto è una spruzzata sulla pasta, un altro è assumere dosi massicce come fanno ad es. le popolazioni in sud America) sia la differenza tra i peperoncini in termini di piccantezza. Visti gli effetti benefici di questa spezia, l'utilizzo del peperoncino a tavola potrebbe diventare una raccomandazione alimentare? «Il consiglio è rispettare il nostro palato e il nostro Dna». (*Salute, Corriere*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# PRESSIONE BASSA? I CONSIGLI PER NON FARSI “ABBATTERE” DAL CALDO

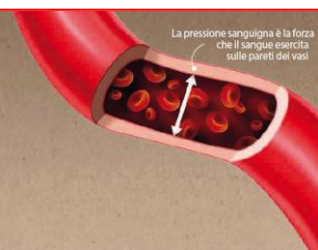
Si parla di ipotensione quando la pressione arteriosa massima (sistolica) a riposo scende al di sotto dei 90 mmHg (millimetri di mercurio) e la minima (diastolica) dei 60 mmHg.

### Acuta o cronica?

La pressione bassa può essere acuta o cronica:

**ACUTA** - la riduzione della pressione avviene all'improvviso e, se non si interviene correttamente, può degenerare fino allo svenimento (sincope) e allo shock (danno metabolico generalizzato);

**CRONICA** - alcune persone hanno fisiologicamente una pressione che tende a essere più bassa della norma. Questa situazione si riscontra più spesso nelle donne, negli atleti che fanno attività di resistenza, negli anziani e nei bambini.



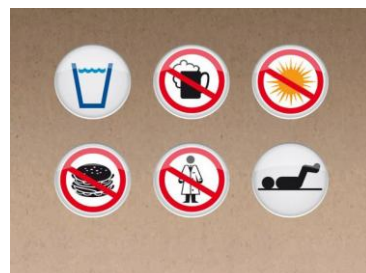
### I sintomi

Chi convive con una pressione più bassa della norma spesso non ha particolari disturbi, se non in alcune circostanze, per es. quando fa molto caldo. Talvolta la pressione bassa causa disturbi poco specifici come *mal di testa, stanchezza, nausea, debolezza muscolare*. Quando si verifica una rapida riduzione della pressione, in genere compaiono altri disturbi come *cute pallida, fredda e sudata, annebbiamento della vista, alterazioni dell'equilibrio, svenimento (sincope)*.

### I consigli

Alcuni suggerimenti per chi convive con la pressione bassa o è più a rischio di cali improvvisi: nella stagione calda chi ha già la pressione bassa dovrebbe

- **aumentare l'assunzione di acqua e salare un po' di più gli alimenti** (senza esagerare);
- quando fa molto caldo è meglio **evitare l'alcol**, che aumenta la disidratazione corporea;
- in estate **vestirsi più leggeri e non esporsi al sole nelle ore di maggior calore** per evitare colpi di calore;
- **evitare pasti troppo abbondanti** e passare lentamente dalla posizione sdraiata a quella eretta;
- con l'arrivo del grande caldo per chi assume **farmaci antipertensivi può essere utile ricalibrare la terapia** insieme al proprio medico; se ci si rende conto che la pressione sta subendo un calo repentino, sdraiarsi a terra e sollevare le gambe.



### La diagnosi

Per verificare la presenza di un'ipotensione è sufficiente misurare la pressione arteriosa con uno sfigmomanometro. I valori capaci di provocare disturbi possono variare da persona a persona, ma si considera ipoteso chi ha una pressione sistolica inferiore ai 90 mmHg e una diastolica inferiore ai 60 mmHg. Se si sospetta che

l'ipotensione sia segnale di particolari malattie, possono rendersi necessari ulteriori accertamenti.



### Le cause

Una pressione attorno ai limiti minimi normali può essere una caratteristica costituzionale ed essere addirittura considerata un elemento positivo perché protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari.

La pressione può abbassarsi con facilità in particolari condizioni, per esempio quando fa molto caldo. Il calore favorisce, infatti, la dilatazione dei vasi sanguigni, abbassando la pressione. Inoltre quando fa caldo si suda di più ed è più facile disidratarsi, condizioni entrambe che possono far calare la pressione.

La pressione bassa può essere anche il segnale di alcune malattie, come l'*amiloidosi* e disturbi che comportano una perdita di liquidi con le urine (per esempio il diabete mellito non ben controllato) o attraverso l'apparato gastrointestinale (diarrea, malattie intestinali infiammatorie croniche).

Un calo improvviso di pressione si può verificare quando si sta a lungo in piedi o ci si alza di scatto: in questi casi si parla di ipotensione ortostatica.

Gli ipertesi che assumono farmaci antipertensivi possono andare incontro a riduzioni eccessive della pressione, soprattutto in estate quando le condizioni climatiche di per sé favoriscono la riduzione dei valori pressori: per questo motivo può essere utile ricalibrare le terapie durante la stagione calda.

Più raramente all'origine dell'ipotensione possono esservi anche disfunzioni cardiache, come aritmie, marcata tachicardia o infarto nonché infezioni severe (setticemie), disfunzioni tiroidee, reazioni allergiche e anemie.



### Le cure

Quando la pressione bassa non è associata a particolari sintomi e non è spia di altre malattie non occorrono trattamenti specifici, possono bastare solo semplici accorgimenti.

Se invece si sospettano cause specifiche, occorre individuarle e curarle. (*Salute, Corriere*)



## Un UOVO al GIORNO RIDUCE RISCHIO ICTUS del 12%

*Il consumo di quest'alimento non aumenta le probabilità di soffrire di cardiopatia coronarica*

**Mangiare un uovo al giorno riduce il rischio di ictus del 12%.**

Lo sostiene una ricerca pubblicata sulla rivista **Journal of the American College of Nutrition**, secondo cui il consumo di quest'alimento non farebbe male al cuore.

Al contrario, le proteine che vi sono contenute aiuterebbero ad abbassare la **pressione sanguigna**.

In particolare, le indagini avevano indagato la relazione esistente tra l'assunzione di uova e l'insorgenza di **cardiopatia coronarica e ictus**.

Al termine dell'analisi, i ricercatori hanno osservato che il consumo quotidiano di uova non farebbe male al cuore: non aumenterebbe, infatti, le probabilità di sviluppare una cardiopatia. Inoltre, hanno scoperto che mangiare tutti i giorni quest'alimento può **ridurre del 12%** il rischio di ictus.

Secondo gli autori, l'effetto benefico delle uova sarebbe dovuta alla presenza di diverse sostanze benefiche. Un uovo di grandi dimensioni, infatti, contiene in media 6 grammi di **proteine di alta qualità** e le vitamine E, D e A. Inoltre, all'interno del tuorlo sono presenti la **Luteina** e la **Zeaxantina**, che hanno proprietà **antiossidanti**.

"Le uova contengono molti elementi nutrizionali benefici, tra cui gli antiossidanti, che sono in grado di ridurre lo **stress ossidativo e l'infiammazione** – . Sono anche un'ottima fonte di proteine, che aiutano ad abbassare la **pressione sanguigna**". (*salute, Sole 24 ore*)



**SCIENZA E SALUTE**

## Quali Virus sono pericolosi se contratti in GRAVIDANZA?

*Alcune infezioni, se contratte in gravidanza, possono compromettere la salute fetale. È il caso del citomegalovirus e del virus che provoca la rosolia*

In **Italia** sono principalmente due i **virus** pericolosi se contratti in **gravidanza**, soprattutto nel primo trimestre, perché possono attraversare la **placenta** e interferire pesantemente con lo sviluppo del nascituro:

- il **Citomegalovirus (CMV)** e il **Rubella virus**, che causa la **rosolia**.

Il Citomegalovirus fa parte della famiglia degli **Herpesvirus**, si trasmette principalmente attraverso la saliva, soprattutto in luoghi affollati come **scuole** e **asili**.

Nelle persone sane, l'infezione si risolve quasi sempre velocemente e senza manifestare sintomi.

Se contratta in gravidanza invece, soprattutto nel primo trimestre, può raggiungere il feto: nel 10% dei neonati infettati si verificano conseguenze neurologiche, in particolare **sordità congenita**, ma anche **microcefalia**, **malformazione cardiache** e **oculari**.

A oggi non ci sono **vaccinazioni** né trattamenti efficaci per curare l'infezione da citomegalovirus.

L'unico modo per proteggersi è ridurre il rischio di **contagio**, che proviene soprattutto dai bambini in età prescolare: **non condividere** con i bambini **stoviglie, asciugamani, spazzolino da denti**, non toccare **oggetti** che un bambino potrebbe aver succhiato o messo in bocca.

La **rosolia** non è una malattia particolarmente pericolosa nei bambini o negli adulti.

In molti casi è asintomatica e i sintomi, quando ci sono, sono quasi sempre lievi:

- **eruzione cutanea di macchioline, febbre spesso moderata,**
- **dolori articolari e occhi arrossati e lacrimosi.**

È invece estremamente pericolosa per il **feto** se contratta in gravidanza, soprattutto nelle prime 16 settimane. Può causare **aborto spontaneo**, **morte intrauterina** e **sindrome da rosolia congenita**, con gravi malformazioni a vari organi:

- *all'occhio, con rischio di cataratta e glaucoma, all'orecchio, provocando sordità, al cuore e al sistema nervoso, con rischio di ritardo mentale e motorio.*

Contro il **Rubella virus** abbiamo un **vaccino** efficace.

Dal 2017 rientra tra quelli obbligatori per tutti i nuovi nati.

Ma se una donna ha il dubbio di non essere vaccinata, **prima della gravidanza** dovrebbe fare un **esame del sangue** per verificare l'immunità e in caso negativo effettuare anche da adulta la **vaccinazione**.

In alcune regioni del mondo, per esempio in alcune zone del **Sudamerica**, è endemico anche il **virus Zika**, veicolato dalle zanzare del genere *Aedes*, che se contratto in gravidanza può causare **microcefalia** nel feto. Ad oggi non esiste una **vaccinazione** contro Zika l'unica misura di prevenzione è evitare la puntura delle **zanzare**, adoperando zanzariere e coprendo quanto più possibile il proprio corpo.

(Salute, Fondazione Veronesi)



# Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

## LA BACHECA



### ORDINE: ASSEMBLEA ORDINARIA 2020



*Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli*

Napoli 15 Giugno 2020

**A TUTTI GLI ISCRITTI  
ALL'ALBO PROFESSIONALE  
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 1788/20

**OGGETTO: ASSEMBLEA ORDINARIA 2020.-**

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 30 Giugno 2020 alle ore 20,00 e, per il **giorno 30 Giugno 2020 alle ore 21,00 in seconda convocazione**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

#### ORDINE DEL GIORNO

- 1 - RELAZIONE DEL PRESIDENTE;
- 2 - BILANCIO CONSUNTIVO 2019;
- 3 - BILANCIO PREVENTIVO 2020;
- 4 - VARIE. -

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per via elettronica mediante il notiziario dell'ordine [FarmaDay](http://FarmaDay), è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: [www.ordinefarmacistinapoli.it](http://www.ordinefarmacistinapoli.it).

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO  
DR. DAVIDE CARRATURO

IL PRESIDENTE  
Prof. VINCENZO SANTAGADA

#### **DELEGA**

Delego il Dr. \_\_\_\_\_ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 1788/20 del 15.06.2020.

Napoli li \_\_\_\_\_ Firma del Farmacista \_\_\_\_\_  
E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).  
Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo [ordinefarmacistina@pec.fofi.it](mailto:ordinefarmacistina@pec.fofi.it).



IL PRESIDENTE  
(Prof. Vincenzo Santagada)

#### **COME PARTECIPARE**

In osservanza alle disposizioni delle vigenti norme Statali e Regionali per il contenimento dell'emergenza COVID-19, vista la circolare della FOFI Prot. n. 202000005771/AG del 17/06/2020, l'assemblea sarà tenuta nel rispetto del protocollo anti contagio e delle misure di distanziamento sociale.

Al fine di ridurre al minimo i rischi connessi alla situazione sanitaria in corso, per la partecipazione all'assemblea sarà necessario prenotarsi a mezzo mail da inviare alla segreteria dell'Ordine (all'indirizzo [info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)) che a sua volta comunicherà la conferma di partecipazione.

Sarà inoltre **obbligatorio indossare i Dispositivi di Protezione Individuale.**

Per chi non potrà partecipare per esaurimento dei posti possibili - senza recesso di ciascuno dei diritti di partecipazione degli iscritti - sarà possibile seguire i lavori dell'assemblea per via Telematica, i cui dati di accesso al portale saranno comunicati alcuni giorni prima della data dell'assemblea.



## **ORDINE:** Manovre di RIANIMAZIONE in caso di Morte Improvvisa post-COVID-19: uso del DEFIBRILLATORE

*L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha programmato nel mese di luglio il primo webinar sulle manovre di rianimazione in caso di morte improvvisa nel rispetto delle linee guida post-Covid-19*

### L'iniziativa

## Manovre di rianimazione, così il virus cambia le regole

Il Covid cambia le regole della sopravvivenza. Da oggi le manovre di rianimazione non sono più le stesse. I farmacisti Napoletani a luglio inaugurano un ciclo di webinar di aggiornamento al primo soccorso cardio-rianimatorio (BLSD) - Covid-19. Questa iniziativa, fortemente voluta dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli e da Federfarma provinciale, ha come obiettivo rafforzare la farmacia come centro di prossimità a tutela dei territori dell'area metropolitana. «Saranno riviste le tecniche di soccorso per il paziente in arresto cardiaco secondo le indicazioni del ministero della

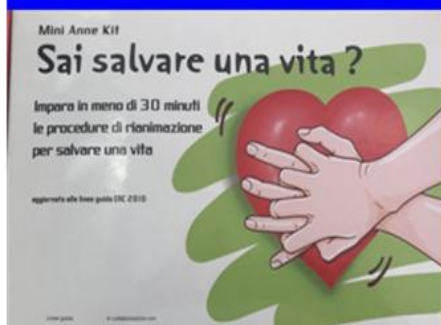


Salute per il contenimento del contagio da Coronavirus, in questo senso sarà necessario formare i soccorritori - sottolinea il presidente dell'Ordine dei Farmacisti Vincenzo Santagada (nella foto) - il tutto sotto la guida del coordinatore scientifico Maurizio Santomauro». Previsto un addestramento individuale a distanza sulle

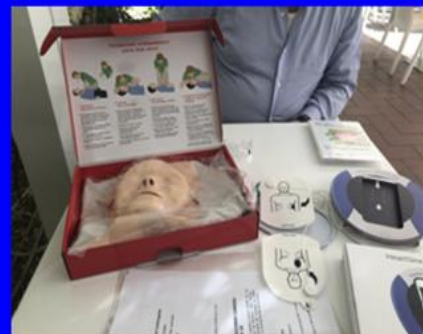
postazioni da remoto mediante un kit di simulazione completo di manichino e simulatore defibrillatore che ogni partecipante avrà a disposizione in forma gratuita. L'iniziativa del corso a distanza è stata proposta dalla società americana AHA. Gli aspetti di responsabilità medico legale saranno affrontati dalla dottoressa Carla Riganti. In questo periodo di pandemia viene evitata la ventilazione e rimangono confermate le compressioni del torace senza interruzioni e l'uso del defibrillatore semiautomatico, mentre nei casi di ostruzione delle vie aeree è confermata la manovra di Heimlick.



Webinar dell'Ordine dei Farmacisti e di Federfarma Napoli



**Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post -COVID-19**  
**Cosa Cambia?**



**Prof. Maurizio SANTOMAURO, Policlinico Federico II**

## 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.*



**FARMACIE - COME ADERIRE:** Clicca sul link sottostante e compila il form in modo da avere le informazioni utili riguardo il luogo di consegna del contenitore per la raccolta dei farmaci.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1097-un-farmaco-per-tutti>

**RACCOLTI FINORA PIÙ DI 250.000 CONFEZIONI DI FARMACI E DISPOSITIVI DONATI AI SEGUENTI ENTI ASSISTENZIALI:**

*La Tenda, Emergency, UNITALSI Campania, Stelle in Strada, Suore della Carità di Madre Teresa di Calcutta, Elemosiniere del Santo Padre, Croce Rossa,*

## ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE

*Art. 12 1. 11/1/2018 n. 3 (Legge Lorenzin)*

### Esercizio abusivo di una professione

1. L'articolo 348 del codice penale e' sostituito dal seguente:

«Art. 348 (*Esercizio abusivo di una professione*).

- ❖ Chiunque abusivamente esercita una professione per la quale è richiesta una speciale abilitazione dello Stato è punito con la **RECLUSIONE da sei mesi a tre anni** e con la multa da **€ 10.000 a € 50.000**.

La condanna comporta la pubblicazione della sentenza e la confisca delle cose che servirono o furono destinate a commettere il reato e, nel caso in cui il soggetto che ha commesso il reato eserciti regolarmente una professione o attività, la trasmissione della sentenza medesima al competente Ordine, albo o registro ai fini dell'applicazione dell'interdizione da uno a tre anni dalla professione o attività regolarmente esercitata.

Si applica la pena della **RECLUSIONE da uno a cinque anni** e della multa da **€ 15.000 a € 75.000** nei confronti del **Professionista che ha determinato altri a commettere il reato** di cui al primo comma ovvero ha diretto l'attività delle persone che sono concorse nel reato medesimo».