



## AVVISO

### Ordine

1. Prevenzione Coronavirus: Manovre di rianimazione
2. Ordine: Sussidio di solidarietà, Assistenza legale gratuita

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Antibiotici: quando servono e quando vanno evitati
4. Problemi cutanei? Mai sottovalutare

#### Prevenzione e Salute

5. Le zanzare pungono più facilmente chi ha il sangue "dolce"?
6. Massaggi, sono davvero alleati del benessere?
7. Mal di SCHIENA, il grande nemico di tutti. Età, Sedentarietà e Cattiva Postura i colpevoli: consigli per arginarlo

*Proverbio di oggi.....*

**Càrte e ddòne fàno chéllò che vvònno.**

## ANTIBIOTICI: Quando SERVONO e Quando Vanno Evitati

*Possono essere i migliori alleati della nostra salute quando è necessario estinguere un'infezione batterica e inibirne la diffusione.*

Sono invece **INUTILI** e potenzialmente dannosi in presenza di **INFEZIONI VIRALI**.

Gli antibiotici e il loro uso hanno regole precise dettate dall'Aifa, l'**Agenzia italiana del farmaco**. Vediamo quali insieme alla dottoressa Maria Fazio, responsabile della farmacia di Humanitas.



### COME USARLI?

La prima regola è quella più importante: gli antibiotici vanno usati soltanto su prescrizione medica, per curare le infezioni causate da **batteri e non da virus**.

La terapia antibiotica non può essere interrotta o sospesa a discrezione del paziente o quando i sintomi sono scomparsi.

È molto importante, al fine di evitare ricadute, complicazioni o resistenze ai batteri che si vogliono debellare, portata a termine la terapia come da prescrizione medica.

La sospensione precoce della cura uccide solo i batteri più deboli e seleziona quelli più forti.

Se non si vuole rischiare che la terapia si riveli **inefficace**, il dosaggio prescritto dal medico va rispettato rigorosamente e non si deve dimenticare o saltare una somministrazione.

La puntualità è importante.

Prendere il farmaco **sempre alla stessa ora** o, in caso si debbano ingerire più pastiglie al giorno, rispettare una scansione oraria di 8 o 12 o 24 ore è una parte importante del successo della terapia. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE****LE ZANZARE PUNGONO PIÙ FACILMENTE  
CHI HA IL SANGUE “DOLCE”?**

*Con i primi caldi arrivano alcuni ospiti indesiderati: le zanzare, pronte a pungerci e a disturbare il nostro sonno con il loro fastidioso ronzio.*

Avremo certamente notato che le zanzare sembrano pungere con un certo criterio: infatti sembrano avere delle preferenze nella scelta di chi pungere.

Un'antica credenza sostiene che le zanzare siano attratte da chi ha il sangue “dolce”.

**Ma sarà vero?**

***I fattori che influiscono: anidride carbonica e acido lattico***

Non sappiamo da cosa sia nata questa falsa credenza.

Forse dal fatto che gli insetti impollinatori, come ad esempio le api, vengono attratte dalle sostanze dolci e dal nettare dei fiori, e magari si è pensato che similmente le zanzare percepiscano più o meno “dolci” gli individui.

Niente di più **falso**, anche se le zanzare non pungono a caso:

- *ci sono altri parametri che determinano la loro scelta verso una persona piuttosto che un'altra.*

Come altri insetti, **le zanzare hanno un olfatto molto sviluppato, senso che utilizzano più della vista.** Hanno la capacità di rilevare la **presenza di anidride carbonica**, la sostanza che espiriamo, e pare essere particolarmente invitante per loro.

Tuttavia, la sola anidride carbonica non giustificerebbe alcuna preferenza, dato che si trova ovunque nell'atmosfera.

Un'altra componente per loro irresistibile è l'**acido lattico**, che influisce nell'odore dell'essere umano.

La combinazione anidride carbonica-acido lattico produrrebbe quindi un odore che attrarrebbe le zanzare.

Ovviamente **influiscono altri fattori**:

- ❖ *le donne in **stato di gravidanza** sono più colpite perché emettono circa il 21% di anidride carbonica in più rispetto alle altre persone;*
- ❖ ***chi è corpulento o in sovrappeso è più soggetto alle punture**, proprio perché emette maggiore anidride carbonica.*

Gli sportivi sono estremamente colpiti dalle punture di insetti dal momento che, quando ci si allena, la presenza di acido lattico nell'organismo tende ad aumentare; inoltre anche la loro temperatura corporea è più alta, e le zanzare percepiscono questo aumento della temperatura come ottimale per il morso.

- ❖ ***il microbiota della pelle**, ossia l'insieme di batteri, funghi e germi che abitano sul derma, nei pori e nei follicoli piliferi possono influire sulla scelta predatoria delle zanzare, così come l'alimentazione:*
- ❖ *uno studio del 2002 ha dimostrato che l'assunzione di birra influisca non poco sulla probabilità di essere punti: pare che, quando è in circolo, la probabilità di un morso è doppia.*

Insomma, le motivazioni per cui una zanzara sceglie noi piuttosto che il nostro vicino sono tante, ma la “dolcezza” del sangue non è certamente tra queste. (*Salute, Humanitas*)



**SCIENZA E SALUTE****PROBLEMI CUTANEI? MAI SOTTOVALUTARE**

*Un check-up periodico dal proprio dermatologo è consigliabile soprattutto dai quarant'anni in poi*

«La cura della pelle? Non va sottovalutata. La cultura della prevenzione è sempre più forte, ma sono ancora pochi gli italiani che hanno la buona abitudine di andare dal proprio dermatologo per un check-up della pelle periodico. Check-up che a volte può portare a galla problemi ignoti. In tanti, avvertendo magari un prurito, pensano semplicemente che passerà. Non ci vuole certo allarmismo, ma una visita di controllo non fa mai male».

A parlare è la professoressa Gabriella Fabbrocini, direttore della Clinica Dermatologica dell'Università di Napoli Federico II.

**Magari il maglione di lana dà fastidio.**

«Magari. Eppure pruriti costanti, che peggiorano quando piove e se si mette un pullover sono alcuni dei sintomi della dermatite atopica che colpisce circa 700mila italiani.

Un check-up dermatologico può fare la differenza.

Ci sono tante soluzioni in grado di far regredire la patologia e garantire una buona qualità della vita.

La pelle non va maltrattata, bisogna conoscerla per mettere in atto una strategia di cosmesi proattiva a partire dalla **fotoprotezione**. Quando si parla di pelle la prevenzione è all'ordine del giorno».

**Quando si pensa a patologie della pelle spesso erroneamente si pensa solo al melanoma.**

«Eppure, contrariamente a quanto si crede, per quanto riguarda i tumori della pelle, i melanomi sono una minoranza dei casi rispetto alle diagnosi dei cosiddetti tumori della pelle non **melanomatosi**, come gli **epiteliomi basocellulari** o i **carcinomi spinocellulari**.

Si tenga presente che dopo i 65 anni un paziente su 3 manifesta un basalioma e uno su 10 manifesta una cheratosi attinica che può, a lungo andare, trasformarsi in un carcinoma cutaneo a cellule squamose».

**Ma c'è una causa principale di questi tumori cutanei non melanomatosi?**

«Sono legati al danno da raggi ultravioletti, alla continua esposizione alla luce solare che si riceve nel corso della vita.

In maniera diversa. Infatti, mentre il **basalioma** è legato a un'esposizione per ricreazione, non professionale, lo spinalioma è più comune tra chi è esposto al sole per motivi professionali.

In poche parole, coloro che lavorano all'aperto. Inoltre, ci sono delle condizioni che predispongono a queste patologie come un fototipo chiaro, una pelle che si difende con difficoltà dal sole e ha una tendenza xerotica, quindi ruvida, screpolata e secca.

Non è certo una patologia dell'età giovanile, anche se va detto che in questo caso il moderno stile di vita sta cambiando le cose».

**Cambiando le cose? In che senso?**

«Pensate che fino a 20 anni fa era difficilissimo riscontrare un **basalioma** prima dei 55 anni mentre oggi sono sempre di più i pazienti quarantenni.

Di contro sono cambiate molto le tecnologie che ci permettono di affrontare il problema prima che diventi molto visibile.

E riusciamo anche a intervenire in maniera molto meno invasiva e senza mettere a rischio il paziente. Stesso discorso vale per le terapie, dalla chirurgia all'approccio farmacologico.

Per il basalioma molto efficaci la crioterapia e la laser terapia. Nel caso del carcinoma spinocellulare, poi, l'intervento deve essere ancora più tempestivo».



## Perché?

«È più aggressivo e a differenza del basalioma può progredire velocemente verso forme di malattia avanzata ivi compreso lo stadio metastatico.

Considerate che è il secondo tumore della pelle per mortalità dopo il melanoma ma fortunatamente in questo caso la ricerca sta facendo passi da gigante.

In particolare, si stanno generando evidenze su **nuovi farmaci quali gli immunoterapici** che agiscono come inibitori dei checkpoint (tra cui PD-1 e PD-L1).

Quindi un paziente anziano con un **tumore spinocellulare** avanzato ha oggi molte più speranze di terapia».

## Ad ogni modo il sole è nemico?

«Non direi. Il sole può essere un toccasana, preso in giuste dosi, in orari consoni, e soprattutto con le dovute protezioni. Però l'esposizione ai raggi Uv è spesso poco attenta.

C'è chi conduce una vita prevalentemente al chiuso e poi parte per lunghi periodi di mare, magari durante l'inverno, e maltratta la pelle sottoponendola a stress da non sottovalutare.

L'uso dei filtri solari, la cui applicazione va rinnovata più volte durante la giornata è spesso inadeguato.

Inoltre, la protezione va messa anche d'inverno, specie in zone soleggiate». (*Salute, Corriere Mezzogiorno*)

## PREVENZIONE E SALUTE

### MASSAGGI, SONO DAVVERO ALLEATI DEL BENESSERE?

*La parola massaggio sembra derivare dall'arabo "mass" o "mash" (frizionare, premere) o dal greco "masso" (impastare, maneggiare).*

I benefici fisici e psicologici di questa pratica sono stati riconosciuti fin dall'antichità. Non tutti i tipi di massaggi terapeutici hanno lo stesso scopo. *Alcuni servono a rilassarsi e a calmarsi.* Altri rinvigoriscono e tonificano il corpo. Fra la lunga lista di possibilità troviamo, oltre al classico "massaggio rilassante" non meglio specificato, i trattamenti di manipolazione di tipo medico, che servono cioè ad un particolare scopo riabilitativo.



#### MASSAGGI RILASSANTI E NON. QUALI SONO E COSA COMPORTANO

**Linfodrenaggio.** Questo massaggio, che può essere sia di tipo estetico che di tipo medico-oncologico, è caratterizzato da una leggera pressione che si esegue in genere molto lentamente. Lavora sul circolo linfatico che si trova nello spazio interstiziale sottocutaneo per favorire il drenaggio delle tossine.

Il linfodrenaggio si usa in caso di stasi della linfa primitiva o secondaria in seguito ad interventi chirurgico o radioterapici di rimozione di linfonodi.

**Massaggio sportivo.** Questa tecnica di massaggio di tipo medico penetra negli strati profondi del muscolo e prevede grosse sollecitazioni di muscoli, tendini e articolazioni.

Massaggio cicatriziale. Si usa per rilasciare e rendere più funzionali le cicatrici e le aderenze chirurgiche.

**Massaggio estetico o rilassante.** Lo scopo di questa tipologia di massaggi è duplice. Da un lato *eliminare gli inestetismi cutanei e sottocutanei* e di rallentare l'invecchiamento della pelle grazie all'utilizzo combinato di prodotti estetici e cosmetici come creme e olii.

Dall'altro il *rilassamento psicofisico*. L'operatore agisce a livello delle strutture muscolo-tendinee, sulla circolazione sanguigna e sul sistema nervoso, quindi sulla psiche.

**Il massaggio cranio-sacrale.** Questa tecnica di manipolazione cerca di alleviare la pressione lungo la testa e la colonna vertebrale. L'obiettivo è quello di ridurre l'emicrania e il dolore alla testa e al collo.

**Rilascio miofasciale.** Si tratta di una terapia adatta a trattare l'immobilità e il dolore dei muscoli scheletrici, migliorando la circolazione sanguigna e linfatica e stimolando lo stiramento dei muscoli.

**Massaggio decontratturante.** agisce in profondità sui tessuti connettivi e muscolari, con il preciso scopo di sciogliere contratture e, più in generale, tensioni della muscolatura. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## Mal di SCHIENA, il grande nemico di tutti. Età, Sedentarietà e Cattiva Postura i colpevoli: consigli per arginarlo

*Il lockdown ha aggravato la condizione fisica di molti. Il 40% di chi già soffriva ha avuto un peggioramento; il 47,7% ha sofferto come al solito e il 12,7% meno del solito*

I dolori posturali colpiscono il 73% degli italiani, con

- ❖ *il mal di schiena al primo posto (49%),*
- ❖ *dolori al collo (37%)*
- ❖ *dolori alle articolazioni degli arti inferiori (29%).*



L'**errata postura, la sedentarietà e l'età avanzata**, causa in particolare dei dolori articolari, sono alcuni dei fattori che concorrono al peggioramento dei sintomi. Chi non svolgeva regolare attività fisica prima del lockdown, inoltre, partiva da una situazione fisica svantaggiosa.

«C'è anche chi ha iniziato a fare attività fisica in casa, senza sapere però da che parte cominciare».

Invitati a riflettere sulle cause del proprio mal di schiena, i rispondenti nel 44% dei casi accusano la sedentarietà, associata a una postura scorretta (per il 34%) e a un aumento del peso corporeo (il 24%).

Dall'indagine emerge anche il diseguale carico di lavoro domestico anche durante l'isolamento:

- ❖ *il 28,3% delle donne attribuisce ai lavori di casa la colpa del mal di schiena,*
- ❖ *mentre lo fa solo il 13,8% degli uomini.*

«non c'è stata redistribuzione del carico di lavoro tra uomo e donna quando entrambi erano in casa».

Il 40% di chi già soffriva di qualche dolore riporta un peggioramento; il 47,7% risponde di aver sofferto come al solito e il 12,7% meno del solito. Durante l'isolamento, si è per lo più agito in autonomia per risolvere i sintomi:

- ❖ *il 45% non ha chiesto a nessuno, anche perché già avvezzo a gestire questi disturbi posturali.*

«La sintomatologia dovuta a vizi posturali e non a delle vere e proprie patologie può essere gestita efficacemente con le automedicazioni»: si suggerisce di adottare cautela con la ripartenza.

La parola chiave è «gradualità nel tornare all'attività di prima» e anche nell'inziarne una nuova.

Secondo, «prestare sempre attenzione alla correttezza dei movimenti, per evitare infortuni, e usare uno specchio quando non fosse possibile rivolgersi a un istruttore».

Terzo, *potenziare la muscolatura del Core, composta dai muscoli della colonna lombare e dai muscoli della parete addominale.*

Questi muscoli «oltre a garantire buona postura, proteggono ultimo tratto della colonna, quello lombare, che maggiormente sopporta il carico del peso corporeo». In generale, tutti dovrebbero prendersi cura della propria massa muscolare.

«Una buona muscolatura è in grado di assorbire lo shock dell'impatto a terra quando ci cammina e si corre o delle buche se si è in bicicletta».

Quando si lavora al pc, entrambi i piedi devono essere poggiati a terra, con le articolazioni che formano angoli di 90 gradi e la schiena in appoggio allo schienale;

la visione deve mantenersi diretta sulla prima metà dello schermo.

Quando siamo in piedi, invece, è raccomandabile spostare regolarmente il peso su una gamba e poi l'altra, senza stare troppo tempo nella stessa posizione.

Analogamente quando si tiene un bambino in braccio: il loro peso poggia sul fianco destro per un po' e poi su quello sinistro, cercando di mantenere il bambino più vicino possibile al busto.

Quando ci abbassiamo per raccogliere un peso, dobbiamo sempre piegare le ginocchia e non la schiena.

*(Salute, La Stampa)*

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



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

L'ordine in condivisione con federfarma Napoli ha programmato per il **13 e 15 luglio** il primo Webinar di Aggiornamento all'emergenza per Farmacisti; Primo soccorso cardio-rianimatorio e BLS post-COVID 19.

I Farmacisti Napoletani il **13 e 15 Luglio** saranno impegnati in Un corso Webinar di **\*Aggiornamento al primo soccorso Cardio-Rianimatorio (BLS) - COVID 19\***.

Questa iniziativa, voluta dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli e dalla Federfarma Provinciale, ha come obiettivo quello di rafforzare la **farmacia come centro di prossimità a tutela dei territori dell'area metropolitana**.

Durante le due sessioni previste, saranno riviste le Tecniche di soccorso per il paziente in arresto cardiaco nell'era COVID 19 tra precauzioni ed efficacia secondo le indicazioni del Ministero della Salute - per il contenimento del contagio da SARS-CoV-2 nelle operazioni di primo soccorso e per la formazione dei soccorritori. Nell'occasione saranno ritrattati :

- ✓ i **fattori di impatto sulle malattie cardiovascolari e arresto cardiaco in Italia**,
- ✓ le **manovre di rianimazione** secondo le nuove linee guida nei pazienti con sospetto COVID 19
- ✓ gli **aspetti relativi alla Applicazione del defibrillatore semiautomatico** su adulto o bambino con particolare riferimento all'Ossigenazione e ventilazione del paziente;
- ✓ le **responsabilità medico legali e sicurezza** del farmacista.

Nella **seconda parte** ci sarà invece 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.

### COME PARTECIPARE

Inviare richiesta di partecipazione secondo una delle seguenti modalità:

1. **via e-mail** all'indirizzo:  
[info@ordinefarmacistinapoli.it](mailto:info@ordinefarmacistinapoli.it)

2. **Messaggio WhatsApp**: rispondere allo stesso numero dal quale ricevi il **farmaDAY**

**Il giorno precedente l'inizio del Corso riceverai il link per collegarti alla piattaforma Zoom.**

### Webinar dell'Ordine dei Farmacisti e di Federfarma Napoli



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



**Relatore: Prof. Maurizio SANTOMAURO, Dott.ssa Carla RIGANTI**  
Policlinico Università Federico II - NA

**Lunedì 13 Luglio, ore 21.15**

## **ORDINE:** Istituito un Sussidio per i Colleghi Iscritti all'ALBO in Stato di Disoccupazione

*Il Consiglio dell'Ordine al fine di offrire un sostegno economico agli iscritti all'Albo che si trovino in stato di disoccupazione involontaria e in difficoltà economica, ha approvato uno specifico "Fondo di solidarietà" messo a bilancio nel 2020.*

Il Regolamento, consultabile sul sito istituzionale dell'Ordine, prevede per l'anno 2017 l'erogazione di un **sussidio** nella misura massima di **euro 150,00 pro capite** in favore degli iscritti all'Albo che si trovano da almeno 12 mesi inoccupati e che versano in difficoltà economiche.

Nel regolamento pubblicato sul sito sono chiariti

➤ *i requisiti per la partecipazione; l'importo del fondo di solidarietà; le modalità di partecipazione.*

L'istanza potrà essere presentata nel periodo dal **01 giugno al 30 settembre di ogni anno**, corredata da:

1. *Domanda di accesso al Sussidio, in carta libera* (v. allegato - sito istituzionale)

## **ORDINE:** ASSISTENZA LEGALE GRATUITA

*Da Febbraio assistenza legale gratuita per tutti gli iscritti*

Cari Colleghi, l'Ordine è lieto di informarvi che a seguito del bando *1635/15 del 20/10/2015*, un gruppo di Avvocati si è reso disponibile ad

offrire agli iscritti un **servizio di assistenza legale di primo livello**. Il servizio è disponibile presso la sede dell'Ordine **a partire dal 2 Febbraio** p.v. e per ogni successivo **Martedì dalle 14.30 alle 16.30**.

A tal fine, i Colleghi interessati potranno prenotarsi presso la segreteria dell'Ordine attraverso le seguenti modalità: *Telefonando al numero 081 551 0648; 2. Inviare un fax al numero 081 552 0961*

Consulenza  
Legale  
Gratuita



## **ORDINE:** Progetto "Un FARMACO per TUTTI" e "UNA VISITA PER TUTTI"

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e 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, nonché di organizzare visite specialistiche gratuite attraverso il camper della salute dell'Ordine.*

Al fine di favorire la prevenzione sul territorio, nonché di contribuire ad assicurare ai cittadini in difficoltà non solo i farmaci provenienti dal progetto "Un Farmaco per Tutti" ma anche **forme di attività assistenziali**, il

Consiglio dell'Ordine ha acquistato un **CAMPER della SALUTE**, da utilizzare sul territorio per pianificare in

modo capillare, ed in collaborazione con medici specialisti e volontari, laddove siano richiesti nuove forme assistenziali e di prevenzione (**Visite mediche specialistiche, Autoanalisi etc.**). Tale iniziativa, denominata, "Una Visita per Tutti", insieme al progetto "Un Farmaco per Tutti" andrebbe a costituire una sorta di "Servizio Sanitario Solidale" che merita di essere considerato e supportato in modo sistemico dal Nostro Ordine e da altre Istituzioni pubbliche.

