



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. “Pelle arrossata, prurito e crosticine, è l’inizio di un eczema”, vero o falso?
4. Dolore al polpaccio? Non sempre la colpa è del «classico» crampo e non va sottovalutato
- 5.

Prevenzione e Salute

6. Le persone generose vivono una vita più felice
7. Il bacio, un vero elisir: ci fa dormire meglio, abbassa il colesterolo e previene persino la carie e le rughe

Proverbio di oggi.....

'E figlie se vasano 'nzuonno

“PELLE ARROSSATA, PRURITO E CROSTICINE, È L’INIZIO DI UN ECZEMA”, VERO O FALSO?

Quando la pelle prude, si arrossa e compaiono crosticine o vescicole, alcune persone credono che si tratti sempre dell’inizio di un eczema. Vero o falso?



“Vero. Con il termine **eczema** vengono indicate differenti **patologie infiammatorie della pelle** che si manifestano con prurito, arrossamento e vescicole con secrezione sierosa e croste nella fase acuta, e da squame e ispessimento della pelle in fase cronica.

– Pertanto, quando compaiono questi segni sulla pelle è importante capire di quale tipo di patologia della pelle si tratta grazie a una corretta diagnosi differenziale dell’eczema e, quindi, intervenire precocemente con cure adeguate.

I due esempi più comuni di eczemi sono la **dermatite atopica** e la **dermatite allergica da contatto**: la dermatite allergica da contatto è una reazione allergica dovuta al contatto ripetuto con agenti irritanti come per esempio il nichel solfato, i coloranti, i conservanti, che si manifesta con prurito, vescicole e desquamazione non sempre nelle sedi di contatto con l’allergene ma talvolta in sedi molto distanti da esso o con sintomi sistemici nei casi più gravi; la dermatite atopica è invece una malattia immuno-mediata a predisposizione poligenica, chiamata anche “**eczema infantile**” perché si manifesta in genere sotto i 5 anni di età, e si può accompagnare ad asma, rinite allergica o a febbre da fieno.

Molti sono i fattori ambientali che possono peggiorare i sintomi della dermatite atopica, quali il contatto frequente con l’acqua nelle fasi infiammatorie, stress, contatto con agenti irritanti, ambiente secco, polvere, fumo, alimenti contenenti istamina come per es., *pesce conservato, spinaci, cioccolato, banane o fragole*.

In questi casi, una corretta diagnosi differenziale permette di intervenire sia con terapie per ridurre gli effetti dell’eczema sulla pelle, sia con consigli medici per evitare il contatto con l’allergene imputato nella dermatite allergica da contatto oppure per mantenere la pelle ben idratata nella dermatite atopica.” (*Humanitas*)

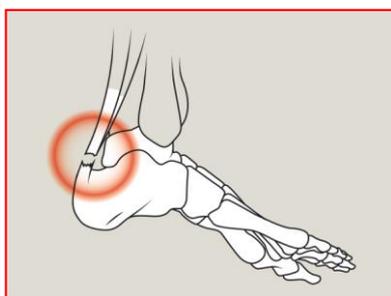
SCIENZA E SALUTE

DOLORE AL POLPACCIO? NON SEMPRE LA COLPA È DEL «CLASSICO» CRAMPO E NON VA SOTTOVALUTATO

Possono esserci lesioni da sovraccarico legato all'attività sportiva, più frequente nei giovani, oppure a causa di un'insufficienza muscolare, come accade invece più avanti negli anni

Muscoli importanti per l'andatura

Il **polpaccio** è uno dei muscoli più spesso interessati da crampi, ma il dolore in questa area può avere anche origine da altre cause, muscolari e non. I muscoli che compongono il polpaccio sono **importantissimi per la normale andatura**. **Possono lesionarsi per un sovraccarico** legato per esempio all'attività sportiva, cosa più frequente nel giovane, oppure a causa di un'insufficienza muscolare, come accade più di frequente nella mezza età e nell'anziano.



Stiramenti e strappi

Quali sono le cause principali? «A parte il classico **crampo**, associato alla fatica muscolare dopo un allenamento pesante o una giornata fisicamente impegnativa, la causa più frequente di dolore al polpaccio è rappresentata **dalle lesioni muscolari**—premette Attilio Rota, già direttore dell'Unità operativa complessa dell'Ospedale Sandro Pertini di Roma e membro del direttivo di Otodi, Ortopedici e traumatologi ospedalieri d'Italia —. Stiramenti

e strappi sono infatti all'ordine del giorno in chi pratica attività fisica a qualsiasi livello. In caso di **stiramenti**, il muscolo si allunga in modo eccessivo, senza lacerarsi.

Il muscolo più spesso coinvolto è il gemello mediale e i più colpiti sono gli sportivi di mezza età che vogliono sottoporre il polpaccio a uno stress a cui non è stato preparato.

La rottura, più o meno estesa delle fibre muscolari, caratterizza invece lo strappo. Altre volte il dolore al polpaccio può essere l'estrema conseguenza di problemi al **tendine di Achille**.

Se questo si rompe all'improvviso, in genere in seguito a un trauma, la persona non riesce più a piegare il piede verso il basso e a camminare in modo normale visto che questa struttura collega i muscoli del polpaccio al calcagno.

Una contusione al polpaccio può anche predisporre alla **trombosi venosa profonda**, ovvero l'infiammazione e la conseguente formazione di un trombo in una vena profonda, fenomeno che se non riconosciuto e trattato per tempo può avere come complicanza molto seria l'embolia polmonare».

La diagnosi: manovre specifiche e indagini

Come si fa la diagnosi? «In genere la valutazione dei sintomi e la visita, con l'eventuale esecuzione di manovre specifiche a seconda dei casi (per esempio il segno di Thompson che serve a capire se c'è stata una rottura del *tendine di Achille*), aiutano a comprendere la possibile causa. Lo stiramento si avverte sempre nel corso dell'attività e, nonostante il fastidio, si è ancora in grado di continuare a esercitarsi con il rischio però che si verifichi uno strappo. Lo strappo causa un dolore acuto molto violento e, a seconda della gravità, possono aggiungersi incapacità e impotenza funzionale ed ematomi, più o meno estesi. Per chiarire meglio l'entità del danno sono indicate indagini diagnostiche come l'ecografia e, più di rado, la risonanza magnetica. In caso di trombosi venosa profonda, la zona del polpaccio si presenta in genere gonfia e dolente, talvolta arrossata. In presenza di sospetto bisogna rivolgersi con urgenza al proprio medico o a un Pronto soccorso: l'eco-color Doppler permette di confermarne o escluderne la presenza».

In caso di lesioni, riposo, impacchi e antinfiammatori

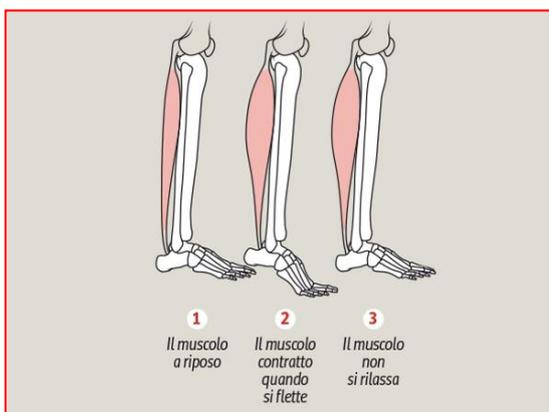
Come si può alleviare il dolore?

«In caso di lesioni muscolari occorre **riposo**. Si possono inoltre fare impacchi di ghiaccio e ricorrere ad antinfiammatori. Passata la fase acuta, per rendere la cicatrice elastica e prevenire aderenze, si può ricorrere poi ad alcune **terapie fisiche** (*laserterapia, ultrasuoni e tecarterapia*) e quindi a un programma di esercizi per rinforzare il muscolo e migliorarne l'elasticità».



Contrarre il muscolo antagonista

Nel momento in cui si verifica un crampo la soluzione più rapida ed efficace è stirare il muscolo interessato oppure contrarre il muscolo antagonista, ad esempio **flettere il piede** in caso di crampo del polpaccio.



Un accorgimento sempre valido per prevenirli è cercare di **non stancarsi troppo**, calibrando l'esercizio fisico al proprio livello di allenamento e facendo sempre stretching.

Trombosi venosa

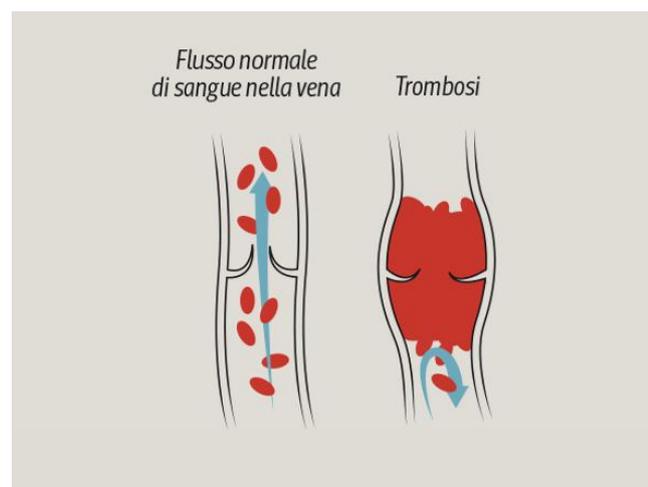
profonda

La trombosi venosa profonda non va mai sottovalutata perché espone al rischio di embolia polmonare, una complicanza potenzialmente letale se non riconosciuta e trattata in modo corretto.

Può, infatti, capitare che il coagulo presente nella vena profonda non rimanga ben aderente alla parete del vaso, ma si stacchi mandando in circolo uno o più frammenti (emboli) che possono andare a ostruire uno o più rami dell'arteria polmonare, causando appunto l'embolia polmonare.

Mancanza di fiato improvvisa, dolore al torace, tachicardia e talvolta tosse con tracce di sangue sono i sintomi che devono far sospettare questa condizione e indurre a recarsi rapidamente al Pronto soccorso. Per contrastarla si può ricorrere, a seconda dei casi e della gravità, **all'eparina, ai farmaci trombolitici e agli anticoagulanti orali**.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE**LE PERSONE GENEROSE VIVONO UNA VITA PIÙ FELICE**

Le persone generose conducono una vita più felice di quelle egoiste.

Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *Nature Communications* da un gruppo di ricerca internazionale coordinato da Philippe N. Tobler dell'Università di Zurigo (Svizzera), secondo cui

- *gli individui che si preoccupano del **benessere del prossimo** sarebbero più soddisfatti di quelli che pensano soltanto ai loro interessi.*

Nel corso della ricerca, gli autori hanno reclutato **50 volontari** e li hanno informati che nelle prossime quattro settimane avrebbero ricevuto 25 franchi svizzeri (circa 23 euro) a settimana.

Li hanno quindi invitati a pensare a come li avrebbero utilizzati:

- 25 sono stati incaricati di spenderli per **qualcuno che conoscevano**,
- all'altra metà dei soggetti è stato chiesto di usarli per **loro stessi**.

Successivamente, tutti i partecipanti hanno dovuto assumere una serie di decisioni riguardanti atteggiamenti generosi. In particolare, dovevano stabilire di **donare** a una persona che conoscevano una somma di denaro, le cui dimensioni variavano in base al costo per il donatore:

per esempio, potevano offrire 5 franchi al costo di 2 franchi, oppure 20 franchi al costo di 15.

Mentre i partecipanti erano intenti a compiere queste scelte, i ricercatori ne hanno misurato l'attività cerebrale, concentrandosi su tre aree specifiche:

- la **giunzione temporo-parietale** (coinvolta nell'elaborazione dei comportamenti prosociali e generosi), lo **striato ventrale** (associato alla felicità) e la **corteccia orbitofrontale** (coinvolta nella valutazione dei pro e dei contro durante i processi decisionali).

Gli scienziati hanno osservato che queste tre aree cerebrali hanno interagito in modo diverso, a seconda del fatto che i partecipanti si stessero comportando in modo altruistico o egoistico. Prima dell'inizio dell'esperimento e dopo la sua conclusione, hanno chiesto ai volontari quanto fossero felici.

Al termine dell'indagine è emerso che

- ***i volontari che si erano comportati in modo generoso, dopo aver concluso la prova erano **PIÙ FELICI** di quelli che avevano pensato soltanto a loro stessi.***

Questo dato non è stato influenzato dalla quantità di soldi che si era disposti a donare: il grado di felicità era lo stesso, indipendentemente dal fatto che si volessero regalare cifre **elevate o modeste**.

“Non è necessario diventare un martire che si auto-sacrifica per sentirsi più felice – spiega il dottor Tobler -. È sufficiente essere un po' più generosi”.

Gli autori hanno anche osservato che comportarsi in modo generoso ha attivato l'area cerebrale responsabile dell'**altruismo**(giunzione temporo-parietale) e ha intensificato l'interazione tra questa zona e l'area associata alla **felicità** (striato ventrale).

“È interessante osservare che l'**intenzione** di essere altruisti genera, da sola, un cambiamento neuronale prima che l'azione venga effettivamente messa in atto.

Promettere di comportarsi in modo generoso potrebbe essere utilizzata come strategia per rafforzare il comportamento desiderato, da un lato, e per sentirsi più felici, dall'altro”. (*Salute, Sole 24Ore*)



PREVENZIONE E SALUTE**IL BACIO, UN VERO ELISIR: ci fa Dormire Meglio, abbassa il Colesterolo e previene persino la Carie e le Rughe**

Migliora l'umore, riduce l'ansia, allevia il dolore, abbassa la pressione sanguigna, ci fa dormire meglio.

E ancora: **abbassa il colesterolo, ci mantiene in forma, previene le carie e la comparsa delle rughe**. Dietro un semplice bacio possono celarsi una moltitudine di effetti benefici per la nostra salute, sia quella fisica che mentale.



Secondo gli esperti il bacio avrebbe un vero e proprio potere terapeutico. «Gli innamorati si baciano, tanto, ovunque: questo aumenta l'autostima - **riduce depressione o ansia, aumenta la creatività dell'individuo e ne giova anche il sonno**. Il perché sta nel fatto che il bacio attiva tutta una serie di reazioni chimiche che fanno star bene emotivamente, ma anche fisicamente».

Le ENDORFINE

Numerosi studi scientifici evidenziano che **Allevia il dolore**. Diverse ricerche hanno dimostrato che quando si bacia la soglia che attiva i recettori del dolore si alza e questo ci farebbe sentire meno dolore fisico. Secondo i ricercatori, il grande potere antidolorifico del bacio sarebbe dovuto al **rilascio delle endorfine**, sostanze prodotte dall'ipofisi situata nel lobo anteriore del cervello.

Si tratta di neurotrasmettitori che hanno caratteristiche antidolorifiche e fisiologiche molto simili a quelle dell'oppio e della morfina. Durante il bacio, queste sostanze vengono prodotte e hanno l'effetto di abbassare la sensibilità al dolore. Baciarsi, quindi, potrebbe ad es.

- **alleviare una dolorosa emicrania o il mal di schiena.**
- **Rinforza il sistema immunitario.**

In soli dieci secondi, con un bacio si scambiano ben 80 milioni di batteri, la maggior parte dei quali possono essere considerati «alleati» della nostra salute.

La saliva, infatti, contiene una parte del *microbiota*, cioè la nostra riserva interna di batteri buoni. Per cui lo scambio batterico che avviene quando ci si bacia stimola il sistema immunologico facendo aumentare gli anticorpi. Fa bene al cuore. Letteralmente.

L'**adrenalina** che si sprigiona con un bacio fa pompare più sangue al cuore, diminuendo la pressione sanguigna e il colesterolo LDL, tutti nemici del cuore.

Numerosi studi hanno poi dimostrato che baciare **aumenta il battito cardiaco migliorando la circolazione sanguigna. Previene le rughe**. Quando si bacia, si fa più esercizio fisico di quanto si può immaginare. I ricercatori hanno calcolato che con un bacio si fanno ben 34 muscoli facciali e 112 muscoli posturali. Un'attività, questa, che contribuisce a mantenere un buon tono muscolare e a prevenire cedimenti. Tradotto: si previene l'insorgenza delle rughe.

RIDUCE LO STRESS. Il **bacio è un potentissimo inibitore del cortisolo**, il noto «ormone dello stress». Sembra che l'unione delle labbra stimoli l'ossitocina, antagonista del cortisolo.

In uno studio, i ricercatori hanno misurato il livello di ossitocina e quello di cortisolo in alcune coppie di studenti che si baciavano. Sia negli uomini che nelle donne si è registrata una diminuzione di cortisolo, un chiaro segnale di rilassamento. Tuttavia, la riduzione di cortisolo si verifica solo in chi si bacia spesso. Previene le carie e ci mantiene in forma.

I DENTI: il bacio fa aumentare la produzione di saliva, favorendo la rimozione dei residui di cibi e dei batteri responsabili della carie. (*Salute, Il Mattino*)

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***.

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
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.



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI

Presidente: Prof. Vincenzo Santagada
Coordinatore della Commissione Formazione Professionale: Prof. Francesco Barbato



Federfarma Napoli
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli

▶ ▶ ▶ WEBINAR

DELL'ORDINE DEI FARMACISTI E DI FEDERFARMA NAPOLI



Mini Anne Kit
Sai salvare una vita?
Impara in meno di 30 minuti le procedure di rianimazione per salvare una vita

Manovre di Rianimazione in caso di morte improvvisa post COVID-19 COSA CAMBIA?

Relatori: **Prof. Maurizio SANTOMAURO, Dott.ssa Carla RIGATI**
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.

