



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Webinar Covid-19
2. Linee indirizzo Regione Campania

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Bleforoplastica
4. Crampi notturni, facciamo il punto
5. Covid: un Dispositivo Portatile per Igienizzare le mascherine.
6. Perché MANGIARE alla MENSA fa Ingrossare di più?



Prevenzione e Salute

7. Sesso al tempo del coronavirus, ecco il vademecum per evitare rischi.



Proverbio di oggi.....
Quann' 'o mellone jesse russo, ognuno ne vo' 'na fella

Covid: un Dispositivo Portatile per Igienizzare le MASCHERINE

Covid-19 ha aumentato in modo significativo l'uso di mascherine per proteggere gli altri dalle goccioline respiratorie di chi le indossa, nonché chi le porta dai contaminanti presenti nell'aria.

Dopo ogni utilizzo, tuttavia, i batteri delle stesse goccioline respiratorie di una persona sana che ha usato la mascherina si raccolgono all'interno della maschera e all'esterno, e potrebbero contenere **agenti patogeni** dispersi nell'aria in grado di vivere sulla sua superficie. Sebbene una corretta riutilizzazione sia imperativa, molte persone riutilizzano questi dispositivi di protezione molte volte senza disinfettarli.



Per l'igienizzazione di tutti i tipi di mascherine, da quelle per i professionisti sanitari alle chirurgiche e quelle in tessuto, uno studioso ha escogitato una soluzione innovativa.

Ha progettato un dispositivo igienizzante compatto e portatile per maschere e altri oggetti che può essere utilizzato a casa o al lavoro.

Il dispositivo portatile presenta una **sorgente di luce ultravioletta-C (UV-C)** posizionata all'interno di una camera chiusa ed è in grado di sterilizzare fino a sei mascherine simultaneamente e rapidamente, uccidendo **batteri, lieviti, spore di muffe e virus.**

Le mascherine sono posizionate verticalmente. Per evitare che la luce UV danneggi la pelle e gli occhi, la sorgente di luce è schermata all'interno della custodia. Quando la radiazione UV-C entra in contatto con la maschera, la superficie viene igienizzata poiché la radiazione disattiva i componenti biologici dei patogeni. L'apparecchio disinfetterà mascherine e altri oggetti come chiavi e smartphone in un modo sicuro, inodore e adatto all'uso domestico. (PopSci)

PREVENZIONE E SALUTE**SESSO AL TEMPO DEL CORONAVIRUS,
ECCO IL VADEMECUM PER EVITARE RISCHI*****Sessualità e intimità di coppia all'epoca dell'emergenza Covid-19.***

In questo periodo di emergenza sanitaria come comportarsi nell'incontrare la persona amata, non convivente, dopo il **Lockdown**.

Ma come riscoprire l'intimità in questo periodo evitando comportamenti che potrebbero mettere a rischio la propria salute e quella del **partner**?

Dagli esperti della **Società Italiana di Contraccezione (Sic)** arrivano alcune raccomandazioni per vivere la sessualità in maniera serena.

Secondo la Sic ridurre le distanze fisiche "non significa che il rischio di contagio da Covid-19 sia diminuito o scomparso: tutt'altro.

Sebbene pare sia molto remota la trasmissione del virus attraverso le secrezioni vaginali o il liquido seminale – infatti soltanto in due studi il virus è stato trovato nei testicoli di un uomo e nel fluido vaginale di una donna – bisogna comunque fare attenzione e proteggersi".

"Il **Preservativo**, associato alla contraccezione ormonale, rappresenta sempre un'ottima arma anche di fronte a possibilità di rischio molto basse".

Per gli esperti "la fonte di maggior contagio restano la saliva e le secrezioni delle vie aeree superiori.

Il bacio può essere la via di trasmissione del Covid-19. Il rischio, tuttavia, è minimo se entrambi i partner hanno rispettato le indicazioni sulle norme di contenimento e di isolamento".

Ecco il vademecum della Sic:

- 1) Il partner più sicuro è qualcuno con cui si vive** o si è convissuto prima dell'isolamento.
- 2) Il bacio può essere la via di trasmissione del Covid-19.** Ma niente paura se la coppia ha rispettato le indicazioni della fase 1.
- 3) Prestare maggiore attenzione all'igiene intima,** prima e dopo i rapporti sessuali.
- 4) Meglio evitare rapporti sessuali o contatti stretti se uno dei due partner è malato** o se è risultato positivo al coronavirus. In questo caso seguire le norme generali di isolamento domiciliare.
- 5) È bene evitare rapporti occasionali non protetti.** Sebbene pillola e preservativo proteggano da malattie sessualmente trasmissibili e da gravidanze indesiderate, non difendono dal Covid.
- 6) Il rapporto orale/genitale potrebbe diffondere il Covid-19.** Esistono in commercio presidi in lattice usualmente utilizzati come barriera tra la bocca e l'ano o la vagina, efficaci per prevenire infezioni orali, vaginali o anali.
- 7) Le coppie a distanza possono provare con il 'sexting',** ossia lo scambio di messaggi con contenuti erotici. Fare, però, molta attenzione al rischio 'revenge porn'.
- 8) Per qualsiasi dubbio** fare sempre riferimento al proprio medico o specialista.

"Ricordarsi che il partner più sicuro è qualcuno con cui si vive o si è convissuto prima dell'isolamento.

Sarebbe salutare, per il momento, evitare uno stretto contatto – incluso il sesso – con chiunque non si conosca bene. È certo che il bacio possa essere più rischioso del rapporto sessuale, ma non c'è alcuna intimità sessuale senza baci! Quindi *evitiamo rapporti con chi non è il partner usuale*".

"In sintesi, per coloro che hanno un partner fisso e hanno seguito le norme di igiene e distanziamento sociale, il sesso rimane sicuro e il bacio salutare.

Di contro, per chi usualmente pratica una sessualità non monogama, più occasionale, il consiglio è di evitarla per salvaguardare la propria salute e quella degli altri".

(Salute, Oggi)



PREVENZIONE E SALUTE**BLEFOROPLASTICA***Blefaroplastica***Che cos'è la blefaroplastica?**

La blefaroplastica è l'intervento di ringiovanimento delle palpebre.

Può riguardare le palpebre superiori, inferiori o entrambe (*in questo caso si parla di blefaroplastica completa*), e permette di eliminare muscoli, grasso e tessuti di rivestimento in eccesso. Il risultato è uno sguardo più giovane e fresco, che influenza in modo determinante l'impressione generale.

In che cosa consiste la blefaroplastica?

Solitamente la blefaroplastica avviene in anestesia locale, più raramente con aggiunta di sedazione o in anestesia generale. Sulla palpebra superiore, l'incisione è posta a livello della piega dell'occhio in modo da risultare invisibile a occhio aperto e si estende leggermente a lato, sulla cute palpebrale.

Nella palpebra inferiore l'incisione si trova subito sotto le ciglia, ma risulta comunque pressoché invisibile. La dimissione avviene in giornata in caso di anestesia locale, il giorno successivo all'intervento con anestesia generale.

Quali sono pro e contro dell'intervento?

La blefaroplastica è uno degli interventi di ringiovanimento più richiesti perché in grado, a fronte di piccole incisioni e di una breve convalescenza, di cambiare completamente l'effetto complessivo dello sguardo. Se non eseguita a regola d'arte, la **blefaroplastica** può lasciare gli occhi più tondi di quanto non fossero in partenza.

La blefaroplastica è un intervento doloroso o pericoloso?

La blefaroplastica non è dolorosa né pericolosa, ma si tratta pur sempre di un intervento chirurgico e in quanto tale richiede preparazione, competenza e ambienti idonei. Come sempre nei giorni successivi all'intervento occorre seguire una terapia antibiotica.

Quali pazienti possono sottoporsi a blefaroplastica?

Il target più ampio è costituito da donne e uomini a partire dai 35-40 anni, con gli occhi appesantiti da tessuti cadenti e in eccesso nella **zona periorbitaria**.

Anche se in generale la blefaroplastica è considerata un intervento "*antiage*", possono ricorrervi pazienti giovani, di età anche inferiore ai 30 anni, con depositi di grasso sotto gli occhi simili a borse. In questi casi si può prendere in considerazione una **blefaroplastica transcongiuntivale** (senza exeresi cutanea).

Follow up

I punti vengono tolti in media dopo 3-6 giorni, a seconda della cicatrizzazione delle ferite. Da questo punto in poi, è possibile riprendere a truccarsi. Eventuali lividi e gonfiore scompaiono completamente in 7-15 giorni.

Sono previste norme di preparazione?

Per sostenere l'intervento di blefaroplastica sono necessari gli esami del sangue, l'elettrocardiogramma, la visita dall'anestesista e la radiografia del torace. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE**CRAMPI NOTTURNI,
FACCIAMO IL PUNTO**

Si verificano durante le ore di sonno e rendono problematico il riposo, disturbandone la serenità.

Sono i crampi notturni, **che non dipendono solo dall'affaticamento muscolare, ma possono avere cause di varia natura.**

Come si fa a contrastarli e che cosa dovremmo evitare di fare per non correre il rischio di incappare in questo fastidioso disturbo?

Ne abbiamo parlato con il dottor [Patricio Spallarossa](#), fisioterapista di Humanitas Mater Domini.

Perché i crampi notturni

I crampi notturni sono **spasmi muscolari involontari** che si manifestano in modo improvviso e doloroso, cioè delle fitte acute che irrigidiscono il muscolo e generalmente scompaiono da soli.

Colpiscono spesso la zona del **polpaccio** e più di rado la pianta del piede e ovviamente rendono difficile dormire il corretto numero di ore in tranquillità, rovinando la qualità del sonno.

L'insorgere di questo fastidio dipende in primo luogo da una **scorretta alimentazione**: mangiare molti cibi grassi o vivere in una condizione di costante squilibrio alimentare per via della carenza di importanti sostanze nutritive, e in particolare il magnesio e il potassio, è infatti cruciale.

Un altro punto è l'idratazione:

- **chi non beve a sufficienza è soggetto a crampi notturni** con più frequenza rispetto a chi riesce a mantenere una giusta concentrazione di acqua nel proprio organismo.

Fare attenzione a questi aspetti, tanto importanti per la salute, è il primo passo, dunque, per evitare i crampi.

Attenzione alla postura

Un altro problema è la postura che si assume durante la giornata.

Passare troppe ore nella stessa posizione può scatenare i crampi notturni, soprattutto se la posizione in questione è particolarmente rigida e non aiuta il corretto afflusso di sangue nelle zone interessate dai crampi. Durante la notte, il problema potrebbe essere di natura simile.

Potrebbe dunque essere utile allungare i muscoli prima di andare a dormire: qualche minuto di stretching prima di coricarsi, infatti, variando gli esercizi oppure svolgere un'attività molto blanda come dieci minuti di cyclette lenta possono rappresentare una strategia vincente.

Attenzione anche alla posizione delle gambe:

- **dormire con i piedi leggermente rialzati rispetto al busto, infatti, potrebbe risolvere il problema di crampi.**

Attenzione ad altre patologie

Questi, tuttavia, non sono gli unici fattori che possono provocare spasmi muscolari notturni. **I crampi sono infatti relazionati a un certo numero di disturbi più gravi, presentandosi in qualità di sintomi.**

Patologie che riguardano il sistema muscolare o alcune specifiche malattie neurologiche come per es. la *malattia di Charcot*, ma anche l'aterosclerosi periferica per via del restringimento delle arterie, e quindi un minore afflusso di sangue alle zone interessate, possono essere suggerite dai crampi notturni.

Ci sono rimedi particolari per i crampi notturni?

In generale i crampi (notturni o no) sono un segno di uno squilibrio, sia riguardo all'esercizio fisico, sia riguardo a una scorretta alimentazione e apporto di vitamine e sali minerali essenziali.

La maggior parte dei crampi alle gambe può essere trattata con l'**attività fisica costante**; gli esercizi utili sono di due tipi:

- *esercizi da eseguire durante un episodio di crampi per attenuare il dolore e interrompere il fenomeno, come per esempio stirare in maniera progressiva il muscolo colpito dal crampo stesso;*
- *esercizi da fare durante il giorno per ridurre la frequenza degli attacchi.*

Quando si inizia ad avvertire dolore è necessario **stirare e massaggiare il muscolo colpito**; per esempio, se il crampo colpisce il polpaccio:

- *Estendere la gamba e flettere il piede in alto, piegandolo alla caviglia in modo che le dita puntino verso il mento, aiutandosi anche con una cintura passata sotto la pianta del piede o un asciugamano.*
- *Camminare sui talloni per qualche minuto.*

Per ridurre il rischio e la frequenza di comparsa si dovranno eseguire **esercizi di stretching dei muscoli interessati**, è inoltre utile:

- *massaggiare il muscolo dolorante con la mano o con un panno caldo,*
- *camminare o muovere leggermente la gamba,*
- *fare una doccia calda o un bagno tiepido.*

Per prevenire i crampi notturni è infine consigliabile bere molto per evitare la disidratazione, e mangiare in maniera varia e bilanciata, assumendo un corretto apporto di vitamine; in caso di carenze si possono usare bevande con sali minerali, in particolare magnesio e potassio.

(Salute, Corriere)



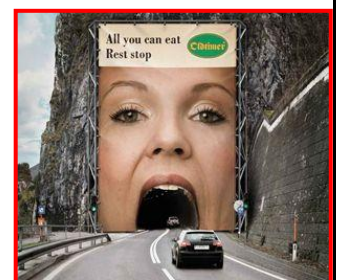
Perché MANGIARE alla MENSA fa Ingrassare di più?

Perché c'è una gran varietà di cibi, si riempie il piatto e... si mangia!

(In fig. La pubblicità di un autogrill dove si mangia senza limite e a prezzo fisso. Pericoloso per la linea)

Servendoci da soli, infatti, mettiamo sul piatto una quantità di cibo superiore rispetto a quanto accade al ristorante. Inoltre, scegliamo i cibi più invitanti e più grassi: circa il 92% in più di calorie.

Peso forma: Mangiare alla mensa delle aziende e delle università, o nei ricchi buffet degli hotel e dei villaggi vacanza, sarà dunque piacevole ma è decisamente deleterio per il nostro peso forma. Finora potevamo immaginarlo, adesso lo ha provato, con varie ricerche specifiche, lo psicologo americano Brian Wansink, docente di scienza della nutrizione.



Nel suo libro *Mindless eating* sostiene che la dieta migliore è quella che non ci si accorge di fare. E snocciola alcune regole per mangiare presso mense e buffet senza abbuffarsi di cibo in più.

Piatto piccolo, meno cibo: Fra le tante dritte, c'è per es. quella del **piatto piccolo**. Se scegliete il piattino da frutta (diametro 19-20 cm) invece di un piatto piano normale (diametro 24-28) consumerete il 22% di cibo in meno. Identico procedimento con il bicchiere. **Se bevete vino, birra o bibite** (per l'acqua, ovviamente non importa) **sceglietelo alto e stretto**: a causa di un effetto ottico, nel bicchiere largo e basso si versa il 28% di più. Lo sapevate? (*Focus*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



WEBINAR dell'Ordine dei Farmacisti di NA: Covid-19: PROCEDURE EMERGENZIALI, ASPETTI CLINICI, VACCINI E NUOVE TERAPIE

L'Ordine dei farmacisti ha organizzato Venerdì sera il V° evento di **divulgazione e formazione SMART**:
ospiti i Proff. **G. Marone, C. Cuccurullo, U. Trama**

Grandissima partecipazione sia in piattaforma che attraverso la diretta *face book*.

Nei prossimi giorni sarà reso noto il calendario dei prossimi eventi.



COVID-19: procedure Emergenziali, Aspetti Clinici, Vaccini e Nuove Terapie.

Saluti: Prof. V. Santagada, Dr. R. Iorio

Relatori:

- **Dr. Corrado Cuccurullo** (Presidente Sorsa Regione Campania)
- **Dr. Giuseppe Fiorentino** (Dip. Pneumologia e Oncologia - Ospedale Mondolfi)
- **Dr. Mariano Fusco** (Direttore Servizio Farmaceutico ASL-Napoli 2 Nord)
- **Prof. Gianni Marone** (Professore Emerito - Università di Napoli Federico II)
- **Dr. Ugo Trama** (Politica del farmaco e dispositivi - Regione Campania)

VENERDÌ 20 NOVEMBRE ORE 21:15



COMUNICAZIONE del Domicilio Digitale (PEC)

Gli iscritti che **hanno già richiesto la PEC** tramite il sito istituzionale hanno ricevuto (o riceveranno) per e-mail ordinaria il **link con le credenziali di accesso** composte da:

- 1: **Username** (*indirizzo digitale personale PEC*);
- 2: sulla e-mail personale (*inserita al momento della richiesta fatta sul sito Istituzionale dell'Ordine*) hanno ricevuto un link che rimane **attivo per circa 3 ore** per l'inserimento di una password personale;

AVVISO

Per tutti coloro che hanno già fatto richiesta e sono in possesso della sola **Username** possono cliccare sul seguente link per **l'attivazione della password**:

<https://gestionemail.pec.it/loginproxy/reset-password>

Per gli Iscritti che hanno già Fatto Richiesta della Pec sul Sito Istituzionale e Non hanno ancora Ricevuto la Username devono inviare all'indirizzo e-mail dell'Ordine

info@ordinefarmacistinapoli.it

istanza per ricevere la propria Username.

Per la password rifarsi al punto 2

**SI PRECISA CHE LA RICHIESTA DELLA PEC SUL SITO
VA INSERITA UNA SOLA VOLTA PER EVITARE DUPLICATI.**

Linee di Indirizzo Regione Campania per la CURA e la presa in carico del Paziente COVID-19 a DOMICILIO

Informazioni utili a comprendere sempre di più cosa fare e a chi rivolgersi, in funzione dello stadio e della eventuale presenza di sintomi.

LINEE DI INDIRIZZO REGIONE CAMPANIA PER LA CURA E LA PRESA IN CARICO DEL PAZIENTE COVID-19 A DOMICILIO				
TIPOLOGIA PAZIENTE	SINTOMATOLOGIA CLINICA	MONITORAGGIO	TERAPIA FARMACOLOGICA	AZIONI
ASINTOMATICO	Assenza di sintomi	Isolamento presso il proprio domicilio per 10 giorni e fino al tampone negativo	Nessuna terapia specifica Utile: Vitamina C 1gr/die	Il paziente asintomatico deve rimanere in contatto con il proprio MMG tramite App e-Covid
PAUCISINTOMATICO	<ul style="list-style-type: none"> Raffreddamento Alterazione olfatto/gusto (Anosmia, Ageusia) 	<ul style="list-style-type: none"> Controllo Temperatura corporea due volte al di 	Nessuna terapia specifica • Utile: Vitamina C 1gr/die e Complesso Vitamina B due volte al die (bid)	<ul style="list-style-type: none"> In caso di peggioramento clinico (e-Covid) operare come nei pazienti con stato Clinico Successivo
SINTOMI LIEVI IN ASSENZA DI FATTORI DI RISCHIO	<ul style="list-style-type: none"> Febbre Raffreddamento Tosse secca stizzosa Eupnoico Anosmia, ageusia Nessuna alterazione della coscienza 	Monitoraggio clinico telefonico/ telemedicina 2 volte al di <ul style="list-style-type: none"> Controllo temperatura corporea e atti respiratori Controllo saturazione ossiemoglobinica di base e dopo cammino per almeno 6 min. Controllo idratazione Controllo Alimentazione 	<ul style="list-style-type: none"> Paracetamolo 1g x 3/die Ibuprofene 400mg bid + gastroprotezione Azitmocina 500 mg: 1cp/die per 6 gg. 	<ul style="list-style-type: none"> Segnalazione al coordinatore AFT per l'attivazione delle USCA per l'esecuzione del Tampone Nasofaringeo (TNF); Se la saturazione è inferiore a 94 in assenza di comorbidità contattare MMG o USCA <p>(N.B. : in caso di peggioramento clinico importante (Febbre persistente non responsiva a sintomatici, tosse con difficoltà respiratoria) contattare 118)</p>
SINTOMI LIEVI IN PRESENZA DI FATTORI DI RISCHIO*	<ul style="list-style-type: none"> Febbre > 37,5° e < 38,6° Raffreddamento Tosse secca stizzosa Eupnoico Anosmia, ageusia Nessuna alterazione della coscienza 	Valutazione Clinica Domiciliare (USCA) Monitoraggio Clinico Telefonico/Telemedicina 2 volte al di <ul style="list-style-type: none"> Controllo temperatura corporea e atti respiratori Eventuali ECG (vedi fattori di Rischio) Idratazione e cura dell'alimentazione Controllo saturazione ossiemoglobinica di base e dopo cammino per almeno 6 min. EGA (emogasanalisi arteriosa) ed Ecografia polmonare se saturazione < a 92% 	<ul style="list-style-type: none"> Paracetamolo (Valutare per comorbidità dal MMG) Ibuprofene 400mg: 1 cp ogni 8 ore per 2 giorni poi 1 cp ogni 12 ore + gastroprotezione Azitmocina 500 mg: 1cp/die per 6 gg. Valutare la possibilità terapeutica di aggiungere Desametasone (6mg/die) ed Eparina bpm dopo consulto specialistico (vedi Fattori di rischio)	<ul style="list-style-type: none"> Segnalazione al coordinatore AFT per l'attivazione delle USCA/118 /UOPC distrettuale per l'esecuzione del Tampone Nasofaringeo (TNF); Se la saturazione è inferiore a 94 in assenza di comorbidità o di 92 in presenza di comorbidità contattare MMG o USCA <p>(N.B. : in caso di peggioramento clinico importante (Febbre persistente non responsiva a sintomatici, tosse con difficoltà respiratoria) contattare 118)</p>
SINTOMI MODERATI CON O SENZA FATTORI DI RISCHIO *	Tutti i seguenti segni: <ul style="list-style-type: none"> Tosse secca continua e stizzosa Dispnea Almeno uno tra i seguenti: 1. Frequenza cardiaca >100 bpm 2. Astenia marcata con Febbre > 37,5° 	Necessaria Valutazione clinica domiciliare del paziente con: <ul style="list-style-type: none"> Approfondimento anamnestico dei fattori di rischio cardiovascolare ed eventuale ECG Controllo temperatura due volte al di Valutazione 4 volte al di della saturazione (SpO₂ < 95 avvisa il MMG) Esami di laboratorio prescritti dal MMG Emogasanalisi se saturazione < a 92% Ecografia polmonare Controllo saturazione ossiemoglobinica di base e dopo cammino per almeno 6 minuti. 	<ul style="list-style-type: none"> Paracetamolo : 1g per 3 volte /die (se richiesta dalla clinica) Ibuprofene 400mg: 1 cp ogni 8 ore per 2 giorni poi 1 cp ogni 12 ore + gastroprotezione Azitmocina 500 mg: 1cp/die per 6 gg. Utilizzo Corticosteroide (Desametasone 6mg/die) Nei pazienti allettati o a mobilità ridotta va prevista la profilassi con Eparina a basso peso molecolare almeno (4000UI/die) * Valutare con lo specialista infettivologo ulteriori necessità quali terapia antivirale da praticare in ambiente ospedaliero	<ul style="list-style-type: none"> Segnalazione al coordinatore AFT per l'attivazione delle USCA/118/UOPC distrettuale per esecuzione del Tampone Nasofaringeo (TNF); <p>(N.B. : in caso di peggioramento clinico importante (Febbre persistente non responsiva a sintomatici, tosse con difficoltà respiratoria) contattare 118)</p>

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)