



AVVISO

Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. ECM: corsi FAD gratuiti

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché mangiare alla mensa fa ingrassare di più?
5. Lo sai che alcuni farmaci causano difficoltà a dormire?
6. Cerchi il concepimento? Stare distesa dopo il rapporto non serve



Prevenzione e Salute

7. Raffreddore e Mal Gola non Infettano Spazzolino Denti
8. Crampi notturni, facciamo il punto.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA AL SERVIZIO DELLE FARMACIE INDIPENDENTI.

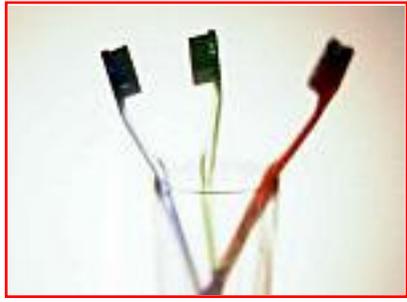
www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
Dàtte da fà: ca 'a jurnata è 'nu muòrze!

Raffreddore e MAL GOLA non Infettano Spazzolino Denti

Non e' necessario gettare lo spazzolino da denti dopo aver avuto un raffreddore, un mal di gola o un'influenza.

Sostituire il vecchio e, potenzialmente, infetto spazzolino con uno nuovo e sterile e' una strategia inutile contro le recidive, secondo una nuova ricerca presentata al meeting annuale del *Pediatric Academic Societies* a Washington.



Lo studio ha dimostrato che
❖ **i batteri influenzali che causano il mal di gola non infettano gli spazzolini da denti, ne' quelli degli adulti e ne' quelli dei bambini.**

Questi batteri proliferano sugli spazzolini da denti per 48 ore solo se sono stati cresciuti sui supporti in laboratorio.

Un fenomeno che non si riscontra nei comuni spazzolini in commercio utilizzati quotidianamente da persone infettate, sostiene lo studio promosso da un gruppo di ricercatori del Medical Branch dell'Univ. del Texas che si e' concentrato sulla capacità di sopravvivere sugli spazzolini dei batteri *Streptococco Gruppo A*.

Dai risultati dell'indagine e' emerso che,
❖ **soprattutto in presenza di mal di gola, non e' utile gettare il vecchio spazzolino per il timore di reinfettarsi dopo la guarigione.**

(AGI)

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?

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, presentando si 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!

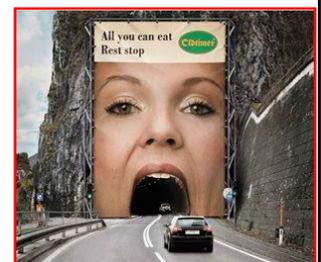
(In fig. La pubblicità di un autogrill dove si mangia senza limite e a prezzo fisso. Pericoloso per la linea)

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*)



SCIENZA E SALUTE

LO SAI CHE ALCUNI FARMACI CAUSANO DIFFICOLTÀ A DORMIRE?

Alcune persone in cura con farmaci, per esempio, contro ipertensione, per disturbi cardiaci, diabete o Alzheimer potrebbero avere difficoltà a dormire di notte e quindi un'aumentata sonnolenza di giorno – spiega la dottoressa Lara Fratticci, neurologa in Humanitas.

Tra i vari farmaci che possono creare disturbi del sonno,

- gli **ipoglicemizzanti** usati nel diabete,
- gli **alfa bloccanti**, cioè i farmaci utilizzati contro l'ipertensione, e l'ipertrofia prostatica benigna,
- i **beta bloccanti** usati per ipertensione e aritmie cardiache,
- i **cortisonici**, alcuni farmaci usati nella malattia di Alzheimer e, indirettamente, anche i farmaci usati nelle patologie coronariche e nello scompenso cardiaco,
- e le **statine** usate per ridurre il colesterolo.

Di questi, i farmaci

- **alfa bloccanti** alterano il sonno riducendo la fase REM e i sogni, aumentano la sonnolenza diurna e, in alcuni casi, alterano le capacità mnemoniche, dal momento che il sonno REM serve per fissare e rigenerare la memoria;
- i **beta-bloccanti** invece possono causare risvegli notturni e incubi attraverso una verosimile riduzione della produzione di Melatonina, un ormone responsabile della regolazione del ritmo sonno-veglia che diminuisce fisiologicamente con l'età;
- i **corticosteroidi** che producono effetti quali insonnia e frenesia mentale con impossibilità al rilassamento e quindi anche al sonno;
- alcuni farmaci usati nella malattia di Alzheimer che, alzando i livelli di una molecola, l'acetilcolina, fondamentale per l'attenzione, la vigilanza, e la memoria, possono portare a insonnia e incubi.

Infine, hanno un effetto indiretto sull'alterazione del sonno,

- **gli ACE-inibitori e i Bloccanti Recettore-Angiotensina II**, usati nelle patologie coronariche, perché possono aumentare i crampi notturni e i dolori articolari, e le statine, che rendono difficile rimanere a letto a causa dei dolori e spasmi muscolari soprattutto notturni.

Se **dormire poco e male** ha effetti negativi sulla salute perché riduce concentrazione e memoria soprattutto sul lavoro, induce sonnolenza e **astenia**, ossia una grande stanchezza, e può provocare disturbi dell'umore con ansia e irritabilità, tuttavia, quando prescritti, questi **farmaci** non si può evitare di assumerli.

Per migliorare la qualità del sonno durante la **terapia farmacologica**, però, può aiutare seguire alcune accortezze: per es., inizialmente può aiutare l'uso non continuativo di melatonina, una sostanza naturale che fa parte del nostro sistema nervoso, da assumere trenta minuti prima di andare a dormire, per cicli di due mesi, interrompendone l'assunzione gradualmente e valutandone gli effetti;

oppure assumere farmaci ipnoinducenti, cioè che inducono il sonno, come **le benzodiazepine**, se da una parte migliorano la qualità e quantità del sonno, dall'altra devono essere assunti in modo non continuativo per evitare l'assuefazione e la dipendenza.

(salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

CERCHI IL CONCEPIMENTO? Stare DISTESA DOPO il RAPPORTO NON SERVE

Studio olandese dimostra che rimanere sdraiate e immobili non aumenta le probabilità di una gravidanza

Chiunque abbia provato a rimanere incinta avrà quasi certamente pensato che una buona strategia per aumentare le probabilità di successo fosse rimanere distesa qualche minuto dopo il rapporto, per facilitare l'incontro tra spermatozoo e ovocita.

Questa convinzione è talmente radicata che anche in caso di *inseminazione intrauterina* (IUI), la più

semplice metodica di riproduzione assistita, **la donna in genere rimane a riposo sdraiata qualche minuto prima di alzarsi e di riprendere qualunque attività.**

La verità è che **QUESTA MOSSA NON FA LA DIFFERENZA.**

Le raccomandazioni sulle posizioni che possano favorire il concepimento sarebbero del tutto inutili. Lo dimostra uno **studio olandese piuttosto ampio condotto su un totale di 479 donne** sottoposte a più di un'inseminazione intrauterina per un totale di 2000 IUI.

I ricercatori sono partiti proprio da alcuni studi precedenti, del 2009 e del 2015, che avevano dimostrato un certo beneficio di questa pratica.

Eppure, come ha spiegato la responsabile dello studio, la professoressa Joukje van Rijswijk del VU University Medical Center Amsterdam presentando il lavoro all' **European Society of Human Reproduction and Endocrinology annual meeting a Helsinki** in Finlandia, «*sappiamo da altri studi che il seme raggiunge le tube di Falloppio cinque minuti dopo l'inseminazione intrauterina e che può poi sopravvivere per molti giorni.*

Perché restare a letto dovrebbe mai influire su questo? *Non ci sono spiegazioni biologiche ad un effetto positivo del restare distesi».*

Le donne sono state assegnate a due gruppi:

- *alcune dovevano restare distese per 15 minuti*
- *le altre potevano alzarsi e camminare immediatamente subito dopo l'inseminazione.*

Risultati :

- non emerge nessuna differenza tra i due gruppi
- terminata con successo nel 32,2% dei casi di coloro che erano **rimaste sdraiate**
- 40,3% dei casi di coloro che si erano **subito alzate in piedi.**

Lo studio riguarda solo l'inseminazione artificiale dunque, precisano gli autori, nessuna conclusione può esser tratta sugli effetti del rimanere distese in caso di fecondazione naturale; tuttavia, come ha detto la prof.ssa Van Rijswijk, «*crediamo che i nostri risultati in questi grande studio randomizzato siano solidi e sufficientemente forti da rendere obsolete le raccomandazioni di restare a letto dopo il rapporto.*

(Salute, La Stampa)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Destinazione del cinque per mille alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Destinazione 5x1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

Per l'anno 2021 è possibile destinare alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, **in sede di dichiarazione dei redditi**, una quota pari al **5 per mille dell'Irpef** destinata a finanziare attività di alto valore ed interesse sociale promosse dall'Ordine e dalle Associazioni di Volontariato che vedono impegnata la professione.

La Fondazione, istituita **dall'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli** contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti e rientra tra gli enti che possono beneficiare di tali finanziamenti.

Particolare attenzione sarà rivolta alla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

- ❖ **Un farmaco per Tutti,**
- ❖ **Una Visita per Tutti**
- ❖ **Un Tampone per Tutti.**

La Fondazione si **autofinanzia** ed è per questo che il primo partner a sostenerne le attività destinate all'aggiornamento e al progresso culturale di tutta la Categoria è il **Farmacista**.

E' per tali motivi che la Fondazione dei Farmacisti della Provincia di Napoli si rivolge agli iscritti per promuovere, in sede di dichiarazione dei redditi, la **raccolta del 5 per mille**.

Il **Codice Fiscale** da indicare nella dichiarazione per il finanziamento alla fondazione è:

CF09571771212 *Con il 5x1000, garantisci il Tuo patrimonio di Storia*

IL TUO
5X1000
PER TUTTI



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli - ETS

AFFIDA IL TUO 5X1000
ALLA FONDAZIONE
ORDINE DEI FARMACISTI
DELLA PROVINCIA DI NAPOLI - ETS

CF09571771212

SOSTIENI I NOSTRI PROGETTI

OBBLIGO VACCINALE per gli OPERATORI SANITARI



Disposizioni riportate nell'art. 4 del DL 1 aprile 2021, n. 44 (Decreto Covid).

L'obbligo riguarda tutti i professionisti sanitari che operano a contatto con il pubblico.

La vaccinazione può essere

- ❖ **omessa o differita** “solo in caso di accertato pericolo per la salute, in relazione a specifiche condizioni cliniche documentate, attestate dal medico di medicina generale”.

A verificare lo stato vaccinale di ciascun farmacista è la **Regione, non il datore di lavoro**, confrontando l'elenco degli iscritti all'Ordine e quello dei professionisti alle dipendenze di farmacie ed esercizi di vicinato con l'elenco dei professionisti vaccinati in suo possesso.

Questa verifica della Regione e da comunicare all'ASL ha come scadenza il 16 Aprile.

Se il **farmacista non risulta vaccinato**, viene invitato dall'ASL ad esibire la conferma dell'adesione alla campagna o la conferma della prenotazione, oppure a fornire la documentazione delle condizioni cliniche che lo esonerano dall'obbligo.

Chi è in attesa dell'inoculazione, dovrà poi segnalare all'ASL l'avvenuta vaccinazione, esibendo il certificato, entro tre giorni dalla data di esecuzione.

Solo se non si rispettano queste indicazioni la Regione accerta l'evasione dell'obbligo da parte del farmacista e ne dà comunicazione all'interessato, all'Ordine professionale e al datore di lavoro.

L'evasione dall'obbligo comporta la sospensione dal diritto di svolgere prestazioni o mansioni che implicano contatti interpersonali fino all'assolvimento dell'obbligo vaccinale o, in mancanza, fino al completamento del piano vaccinale nazionale e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

La legge impone al datore di lavoro, se possibile, di adibire il farmacista che non assolve l'obbligo vaccinale a **“mansioni, anche inferiori, con il trattamento corrispondente alle mansioni esercitate che non implicano rischi di diffusione del contagio”**.

Quando l'assegnazione a mansioni diverse non è possibile,

- ❖ **“per il periodo di sospensione non è dovuta la retribuzione, altro compenso o emolumento, comunque denominato”**.

Anche chi non è ancora stato vaccinato, ma lo ha richiesto, o non può essere vaccinato per ragioni cliniche deve essere adibito a mansioni che non determinino rischio di contagio fino a vaccinazione avvenuta e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

In questo caso il farmacista non subisce decurtazioni del trattamento economico.

ECM Gratuiti - Corsi FAD FOFI

L'accesso ai corsi federali è riservato **senza alcun onere economico** per i partecipanti e prevede un sistema di registrazione con verifica automatica del CF del farmacista.

Per promuovere l'assolvimento dell'obbligo formativo da parte di tutti i farmacisti (combinato disposto del D.Lgs. 502/1992, del D.L. 138/2020, convertito con modificazioni dalla L. 148/2020, dell'art. 7, co. 1, del D.P.R. 137/2020, degli Accordi Stato-Regioni in materia, obbligo giuridico recepito nell' art.11 del Codice deontologico del Farmacista) e supportare tutti gli iscritti, di seguito **l'Elenco dei CORSI Disponibili:**

Titolo Corso FAD	Link del Corso	Attivo da	Sino a	Crediti
"AMR – One Health" ID Evento 305833 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=1	30 Settembre 2020	30 Settembre 2021	7,8
"Flora Batterica Intestinale e il Sistema Nervoso Centrale" ID Evento 308348 – durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=2	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Abuso Farmaci e Sostanze Stupefacenti" ID Evento 308346 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=3	28 Ottobre 2020	28 Ottobre 2021	9
"Primo Soccorso e Gestione Urgenze: il Ruolo del Farmacista" ID Evento 310908 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=4	15 Dicembre 2020	15 Dicembre 2021	9
"Ipertensione Arteriosa e Monitoraggio Pressorio" ID Evento 311304 - durata di 6 ore	https://www.fadfofi.com/web/fadrazionale.asp?courseid=5	23 Dicembre 2020	23 Dicembre 2021	9