



farmaDAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno X – Numero 2083

Giovedì 15 Luglio 2021 – S. Bonaventura

AVVISO

Ordine

1. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
2. Campagna prevenzione per il Melanoma.

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Ortaggi e Frutta biologici contengono più Sostanze Antiossidanti.



Prevenzione e Salute

4. Come prendersi cura della Salute Orale prima delle Vacanze?
5. EPISTASSI: come comportarsi in caso di perdita di sangue dal naso
6. Come scegliere la crema solare?



Proverbio di oggi.....
Chi fraveca e sfraveca nun perde maie tempo

Come prendersi cura della Salute Orale prima delle Vacanze?

L'estate è arrivata e sono in molti a prepararsi per gli ultimi giorni lavorativi, in vista delle vacanze estive.

Prima delle vacanze però sarebbe opportuno dedicare il **giusto tempo alla propria salute orale.**

Alcuni accorgimenti pre-vacanze

Prima di partire per le vacanze bisogna comunque **prendersi cura della propria igiene orale**: grazie ad alcuni accorgimenti è possibile mettersi in viaggio senza preoccupazioni.

Prendere appuntamento dal dentista

Innanzitutto è molto importante **prendere appuntamento dal dentista** per una visita di controllo al fine di verificare lo stato di salute di denti, bocca e gengive e per effettuare, nel caso fosse necessaria, una seduta di igiene orale.

Non rimandare la seduta di igiene orale

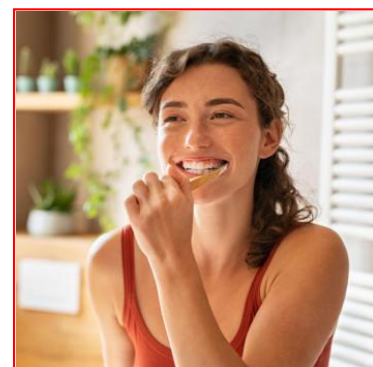
L'**igiene orale** dovrebbe essere svolta ogni 6 mesi circa, in modo tale da eliminare in profondità placca e tartaro. Durante la seduta, se lo si desidera, è possibile richiedere uno **sbiancamento dentale** al fine di ripristinare il naturale colore dei denti.

Col tempo, infatti, i denti che potrebbero risultare macchiati, magari a causa di un elevato consumo di caffè, tè o tabacco.

Una buona igiene orale anche in vacanza

Anche se la routine potrebbe subire delle variazioni durante il periodo estivo, è fondamentale che quella **orale rimanga invariata**, utilizzando non solo spazzolino e dentifricio, ma anche filo interdentale e collutorio.

Gli stessi accorgimenti valgono anche per i **più piccoli**: è importante che anche i bambini effettuino una visita di controllo prima delle vacanze e che non perdano la buona abitudine di lavare i denti almeno due volte al giorno.



Dove la **storia** diventa **futuro**

AL TUO FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

PREVENZIONE E SALUTE

EPISTASSI: come comportarsi in caso di perdita di sangue dal naso

Con il termine epistassi in ambito medico si indica la perdita di sangue dal naso.

Ne abbiamo parlato con il dottor [Luca Malvezzi](#), otorinolaringoiatra e chirurgo cervico-facciale in Humanitas, che ci ha indicato **come intervenire nel caso di sanguinamento** e spiegato **come capire quando è necessario un intervento medico**.

Cosa causa l'epistassi?

In relazione all'età del paziente le cause di sanguinamento nasale possono essere differenti.

In età prescolare e scolare la **fragilità capillare – diatesi emorragica infantile** – espone a ripetitive perdite di sangue dal naso.

La **prolungata esposizione al caldo** oppure il cambiamento dello stato di umidificazione dell'ambiente nasale possono essere fattori scatenanti.

Nella seconda metà della nostra vita, la frequente **assunzione di farmaci anti-aggreganti** (come i derivati dell'acetilsalicilico) o **anticoagulanti**, favoriscono abbondanti perdite ematiche dalle fosse nasali in caso di mucosa nasale screpolata o presenza di **piccole varici** aperte.

Quando è necessario consultare il medico?

Mai sottovalutare un problema quando si manifesta in modo ricorrente, quindi epistassi ripetitive meritano un consulto specialistico.

La **visita otorinolaringoiatrica** non può prescindere dalla valutazione **endoscopia delle alte vie aereo-digestive**.

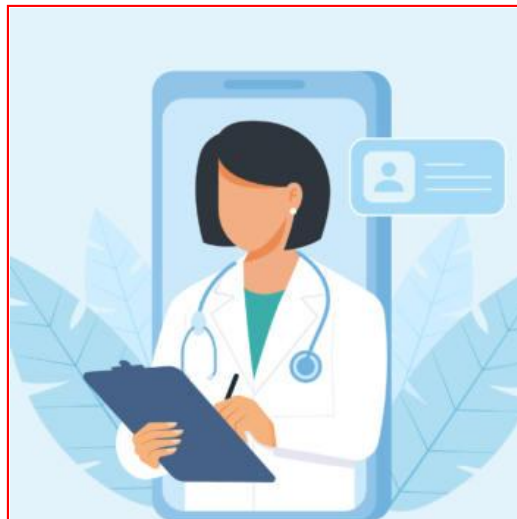
L'esplorazione delle fosse nasali, dell'interfaccia anatomico fra seni paranasali e naso, della rinofaringe, cavo orale, oro/ipofaringe e laringe consente di escludere presenza lesioni sanguinanti, banalmente riferibili a varici settali, più raramente a neoformazioni benigne o maligne.

Cosa fare in caso di epistassi?

Alcuni piccoli suggerimenti possono aiutare a controllare il sanguinamento.

- **Liberare le fosse nasali** così da espellere l'eventuale presenza di coaguli è la prima manovra da eseguire.
- **Stringere energicamente** fra pollice e indice le narici così da bloccare la fuoriuscita di sangue e favorire l'emostasi quando presente una varice a livello della porzione anteriore delle *fosse nasali – lucus Valsalvae*.
- **Mantenere la testa in avanti**, per evitare che il sangue refluisca nelle basse vie digestive. A livello gastrico il sangue concorre nell'insorgenza di nausea e vomito e se espulso quando ormai parzialmente digerito spaventa il paziente.

Nel caso in cui il **sanguinamento non si dovesse fermare**, o in casi di prima insorgenza di un episodio di sanguinamento nasale è buona norma rivolgersi a un Pronto Soccorso.



“Nella grande maggioranza dei casi l’epistassi non espone il paziente a un rischio sanitario immediato. Benché possano apparire abbondanti, infatti, le perdite ematiche dal naso non modificano quasi mai i valori di emoglobina.

Tuttavia, è bene ricordare che il sanguinamento ripetitivo, abbondante e monolaterale, magari associato a ostruzione respiratoria nasale monolaterale, può correlarsi a neoformazioni benigne o maligne delle fosse nasali.

Il consulto specialistico non deve essere trascurato e ritardato.

In ultimo ricordiamo una malattia rara e peculiare, la *Sindrome di Rendu Osler Weber – o Teleangectasia Emorragica Ereditaria*, che si caratterizza oltre che per l’alta incidenza in numerosi individui nel gruppo familiare, per la presenza a livello encefalico, polmonare, cardiaco, epatico, cutaneo e della mucosa di cavo orale e del naso di shunt artero-venosi (*telangectasie*).

Queste lesioni a livello della mucosa nasale espongono il paziente ad abbondanti e ripetitive perdite ematiche con rischio di *anemizzazione*, incidendo in modo negativo sulla qualità di vita del paziente”.

Epistassi: cura e prevenzione

“È bene poi evitare il tamponamento nasale fai da te, con cotone e garze. Se lo riterrà indicato, lo eseguirà lo specialista. Il **tampone**, infatti blocca il sanguinamento nell’immediato, ma traumatizza e irrita la mucosa nasale, Non è infrequente, specie nei soggetti che assumono antiaggregante o anticoagulante che alla rimozione del tampone si ripresenti abbonante sanguinamento.

Con pazienza è opportuno medicare il naso in modo il più atraumatico possibile, in **presenza di varici settali** e dopo opportuna anestesia per contatto, procedere a diatermocauterizzazione”.

Aver cura dell’ambiente nasale è una buona norma preventiva.

L’utilizzo di creme dedicate all’umificazione e lubrificazione della mucosa nasale è consigliato, specie nei cambi di stagione ai numerosi pazienti che assumono antiaggregante/coagulante e agli allergici nei periodi di sensibilizzazione.

L’**acido ialuronico** è una sostanza che aiuta la rigenerazione tessutale e la guarigione delle mucose e della cicatrice. Può essere utile il suo utilizzo per accelerare la guarigione mucosale.

(Salute, Humanitas)

Emorragia dal naso

a) Ipertensione arteriosa elevata

b) Malattie di fegato,

c) Rinite virale

d) Emopatie e coagulopatie

e) Steroidei

f) anticoagulanti orali

g) emopatie: leucosi, agranulocitosi, mielofisica, trombocitopenie



a) Traumi al naso

b) Corpi estranei al naso

c) Polipo sanguinante del naso

d) Rinite acuta

e) Varici del locus Valsalvae

la causa più frequente da riscontrare

Ortaggi e Frutta biologici contengono più Sostanze Antiossidanti



Oltre a una minore presenza di sostanze tossiche, i cibi coltivati nel rispetto dell’ambiente hanno migliori qualità nutritive

Frutta, verdura e cereali biologici contengono livelli più elevati di sostanze antiossidanti, spesso associate a un minore rischio di tumori e altre malattie. In media i prodotti biologici contengono il 17% in più di antiossidanti e, per alcune classi, la percentuale è ancora superiore. I *flavanoni*, per es., tipici degli agrumi, hanno mostrato un livello del 69% più alto, mentre le *antocianine*, presenti anche nel vino rosso, un aumento del 51%. **Meno metalli pesanti** - L’analisi, inoltre, ha trovato che i **residui di pesticidi sono un quarto rispetto a frutta e verdura coltivata tradizionalmente**. (Salute, Tgcom24)

PREVENZIONE E SALUTE

COME SCEGLIERE LA CREMA SOLARE?

Con l'arrivo della bella stagione e delle vacanze estive, può capitare di prendere il sole più spesso rispetto al solito.

Tuttavia, un'esposizione eccessiva alla luce solare può aumentare il rischio di **arrossamenti e scottature** che, a lungo andare, possono rivelarsi pericolose per la salute della pelle.

Cappelli, ombrelloni e vestiti in stoffe leggere in grado di proteggere senza aumentare il calore corporeo sono accorgimenti importanti, ma non sempre sono sufficienti: per questo è importante utilizzare sempre

- **la crema solare sul viso e sulle parti del corpo esposte al sole.**

Quali sono le caratteristiche più importanti da cercare in una crema solare?

E quali i rischi di un'esposizione prolungata?

Ne parliamo con la dottoressa [Alessandra Narcisi](#), dermatologa in Humanitas.

Esposizione solare e melanoma

Un'esposizione solare costante e senza protezione può comportare lo sviluppo di una scottatura, o meglio di un **eritema solare**.

L'eritema si presenta più facilmente nelle pelli più sensibili, e consiste in un arrossamento della pelle pruriginoso che potrebbe anche comportare la formazione di bolle e desquamazione cutanea.

Una pelle continuamente esposta al sole senza l'utilizzo di protezioni adeguate invecchia più velocemente per via dell'azione dei **raggi ultravioletti UVA**;

- **i raggi UVB**, il secondo tipo di raggi ultravioletti dannosi per la salute, sono causa di arrossamenti della cute.

Le continue scottature sono un **fattore di rischio**

- *per lo sviluppo in età adulta di **melanoma**, specie se si sono succedute negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza.*

Ancora, in relazione all'esposizione solare eccessiva possono comparire anche altri tumori, seppur tendenzialmente poco aggressivi dal punto di vista clinico, ma maligni da quello istologico, come ad esempio

- ❖ **basaliomi**
- ❖ **epiteliomi squamo-cellulari.**

Per evitare un'esposizione superiore alla norma ai raggi ultravioletti è necessario

- non prendere il sole nelle ore centrali della giornata, ovvero quelle a cavallo tra la fine della mattina e il primo pomeriggio, tra le 11 e le 16.

Questa regola vale anche nei giorni in cui il cielo non è limpido e il sole è oscurato dalle nubi.



SPF e protezione solare

L'SPF (grado di protezione solare) rappresenta l'indice di protezione delle creme solari calcolato in base al tempo impiegato dalla pelle ad abbronzarsi a seguito dell'utilizzo della crema, che sarà

- ❖ maggiore più l'SPF sarà alto – tra l'altro è importante controllare che la crema utilizzata protegga anche dai raggi UVA e non solo da quelli UVB.

In genere, si tende a preferire l'**utilizzo di creme con un SPF più alto** perché il grado indicato sulla confezione si riferisce all'applicazione di 2mg di crema ogni cm² della pelle: una quantità di prodotto molto alta, che corrisponde circa a metà tubetto al giorno. Quando ci cospargiamo di crema, in realtà copriamo solo il 25-50% della quantità di cui la nostra pelle avrebbe realmente bisogno, senza contare il fatto che anche la sudorazione o l'acqua, in caso ci si trovasse al mare o in piscina, possono contribuire a diminuire la quantità di crema presente sulla cute.

Per ovviare a questo problema si può acquistare una **crema solare resistente all'acqua**, che garantisce una protezione tra i 40 e gli 80 minuti dal momento dell'utilizzo.

Filtri biologici e non biologici

Le creme solari possono essere composte con **due tipologie di filtri**: quelli biologici e quelli non biologici, che potrebbero anche trovarsi in combinazione tra loro.

I **filtri biologici** prevedono l'assorbimento delle radiazioni UV e la loro conversione in calore.

Contengono derivati di *acido para-aminobenzoico*, *salicilati*, *cinnamati* e *benzofenoni*.

I **filtri non biologici** hanno invece un'azione di riflessione e diffusione della radiazione UV. Questi filtri provocano in genere una minore irritazione della cute; tra le loro componenti potrebbero esserci biossido di titanio o ossido di zinco.

Occorre poi ricordarsi di controllare la **data di scadenza** riportata sulla confezione, dopo la quale la crema perde gradualmente la sua efficacia, e che la crema non contenga repellente per insetti:

- ❖ in questo caso l'applicazione con un intervallo minore di 6 ore è sconsigliata.

Inoltre **non bisogna utilizzare le creme aperte dall'anno precedente**, anche se non sono ancora scadute, perché non sono comunque efficaci.

Protezione solare e make-up

Da diversi anni sono anche in commercio, per chi non vuole rinunciare al make-up ma vuole difendersi dall'azione dei raggi solari, fondotinta minerali con protezione solare, composti da minerali che contengono naturalmente sostanze ad azione bloccante dei raggi UVA e UVB.

La protezione in questo caso è abbastanza ridotta: per avere un effetto protettivo bisognerebbe applicare il prodotto più volte al giorno.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Campagna Informativa di Prevenzione al MELANOMA

L'Ordine in collaborazione con la Fondazione dei Farmacisti Napoletani e Federfarma Napoli ha predisposto locandina e volantini sulla "La Prevenzione sul Melanoma".



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagata

FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma Napoli
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli
Presidente: Dott. Riccardo Maria Iorio

Estate, Sole e Buon Senso: il consiglio del Farmacista

Con l'arrivo della bella stagione esplose la voglia di andare al mare e di prendersi una bella tintarella. Allora la parola d'ordine è: protezione dai raggi solari che possono danneggiare la pelle non solo attraverso le scottature e un'accelerazione del processo di invecchiamento, ma anche ripercussioni più serie come i tumori cutanei.



Le Locandine e i Volantini saranno distribuiti da domani a tutte le farmacie di NAPOLI e PROVINCIA.

TUTTO PARTE DAL FOTOTIPO

Il fototipo esprime la diversa capacità della pelle di produrre melanina. La incongrua esposizione al sole rappresenta un elemento di rischio. Pare sia pericolosa non tanto l'esposizione prolungata nel corso della vita, quanto quella intensa e intermittente (crogiolarsi al sole in vacanza) che impedisce alla cute di mettere in moto tutti i meccanismi fisiologici di fotoprotezione. I solari proteggono la nostra pelle e favoriscono l'abbronzatura. Bisogna sempre usare una crema solare ad alta protezione (dai 30 ai 50, ricordiamo che non esistono creme in grado di garantire una protezione totale) e spalmarla su tutto il corpo, non solo sui nei. La protezione va rimessa dopo due ore, e sempre dopo un bagno.

- ❖ Fototipo 1. **Capelli biondo-rossi, occhi chiari, pelle molto chiara con lentiggini**
Eritema: sempre presente; ci si abbronzava raramente
- ❖ Fototipo 2. **Capelli biondi o castano chiari, pelle chiara spesso con lentiggini**
Presenza abituale di eritema; ci si abbronzava qualche volta
- ❖ Fototipo 3. **Capelli castani, occhi chiari o scuri, pelle bruno-chiara**
Presenza di eritema qualche volta; ci si abbronzava abitualmente
- ❖ Fototipo 4. **Capelli castano-scuro, occhi scuri, pelle da olivastra a scura**
Presenza eritema raramente; ci si abbronzava sempre
- ❖ Fototipo 5. **Capelli neri, pelle bruno-olivastra - Si è naturalmente abbronzati**
- ❖ Fototipo 6. **Capelli neri, pelle nera - Si è sempre abbronzati**

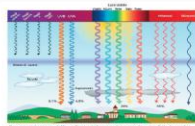
I RAGGI UVA E UVB

I raggi solari non sono tutti "buoni". La quantità di radiazioni che raggiungono la superficie della terra è elevata e non è visibile dall'occhio umano (Schema). Queste radiazioni possono essere suddivise in grandi categorie:

- ❖ i raggi ultravioletti C (UVC), mortali per gli esseri viventi, vengono assorbiti dallo strato di Ozono e non raggiungono la Terra;
- ❖ i raggi ultravioletti B (UVB come **Burn-Scottatura**), sono responsabili delle scottature e del 65% dei tumori cutanei.

Colpiscono l'epidermide, stimolano la produzione di melanina e quindi la comparsa dell'abbronzatura.

- Fortunatamente solo lo 0,1% degli UVB arriva sulla superficie terrestre;
- ❖ i raggi ultravioletti A (UVA come **Age-Età**), meno potenti dei precedenti ma molto penetranti, raggiungono il derma in profondità, e sono responsabili del foto-invecchiamento della pelle e dell'insorgenza di varie forme di cancro alla pelle. Rappresentano il 95% degli UV che colpiscono la pelle perché sono presenti tutto l'anno, a tutte le latitudini e attraversano le nuvole e il vetro.



COSA DEVONO SAPERE I CONSUMATORI?

- ❖ Protezione verso i raggi UVB.
- ❖ Non dovrebbero essere utilizzate indicazioni che lascino supporre una protezione del 100% dai raggi UV, del genere "schermo totale" o "protezione totale". Ogni prodotto lascia passare alcuni raggi, compresi quelli recanti le diciture "Sunblock" o "Protezione Totale".
- ❖ Applicare il prodotto per la protezione solare prima dell'esposizione.
- ❖ Non rimanere al sole troppo a lungo anche se si utilizza un prodotto per la protezione solare.
- ❖ Riapplicare con frequenza per mantenere la protezione, soprattutto dopo aver traspirato o dopo essersi bagnati o asciugati.



- ❖ Tenere i neonati, bambini e anziani lontani dalla luce diretta del sole.
- ❖ Evitare prolungate esposizioni al sole nelle ore più calde.
- ❖ Proteggersi con accessori, cappello, t-shirt, occhiali da sole.
- ❖ Per garantire la loro completa efficacia, utilizzare i prodotti solari in quantità sufficienti.

COME SCEGLIERE UN PRODOTTO SOLARE?

Si trovano in commercio latti, creme, gel, oli e la scelta dell'uno e dell'altro prodotto dipende da criteri e gusti personali.

- ❖ I latti contengono una elevata percentuale di acqua, sono facilmente spalmabili ma poco resistenti e vanno rinnovati più spesso degli altri prodotti.
- ❖ Le creme hanno un'adesività maggiore ed essendo più difficili da spalmare generalmente si utilizzano per il viso; sono spesso untuose e per questo non sono indicate per tutti i tipi di pelle.
- ❖ I gel sono più adatti a chi ha la pelle grassa perché il veicolo in cui è disperso il filtro solare tende a dare una certa secchezza alla pelle.
- ❖ Gli oli solari, che normalmente hanno indici di protezione bassi, conferiscono lucentezza alla pelle che facilita la penetrazione delle radiazioni; non sono consigliabili nel caso di carnagione chiara.
- ❖ La resistenza all'acqua. I prodotti impermeabili all'acqua ("waterproof") mantengono la loro efficacia anche dopo 80 minuti di immersione nell'acqua, mentre quelli resistenti all'acqua ("water-resistant") sono ancora efficaci dopo 40 minuti. Hanno tutti una migliore persistenza sulla pelle e sono indicati soprattutto se si suda molto o si fanno bagni frequenti.

ANCHE LE CREME SOLARI HANNO UNA SCADENZA?

Occhio ai solari dell'anno precedente! Hanno una durata e dopo 12 mesi dall'apertura non garantiscono più il fattore di protezione.

L'ALIMENTAZIONE PUÒ AIUTARE AD ABBRONZARSI?

Un buon consiglio per preparare la pelle al sole è nutrirsi dall'interno in maniera corretta. Sono da preferire in particolare gli alimenti ricchi di betacarotene, che nell'organismo si trasformano in vitamina A: frutta e verdura di colore giallo (carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, melone, susine, ecc.) e le verdure a foglia verde scuro (coste, spinaci, erbe, ecc.). Il betacarotene stimola la produzione di melanina e svolge azione antiossidante proteggendo la pelle dall'invecchiamento precoce. Preziosa anche la vitamina PP che può aiutare a lenire le infiammazioni provocate dal sole ed è contenuta in crusca, fegato, lievito di birra, sardine, tonno fresco.



Buona estate a tutti ...ma con attenzione!

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA

Locandina informativa a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Sede dell'Ordine:
Via Toledo, 156 - Napoli
Tel. 081 5519648 - Fax 081 5520991
www.ordinefarmacistinapoli.it
info@ordinefarmacistinapoli.it
ordine@onf.it



ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Presidente: Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS



Federfarma Napoli
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia della Provincia di Napoli
Presidente: Dott. Riccardo Maria Sorio

10 REGOLE D'ORO PER LA SALUTE DELLA TUA PELLE

Prevenire il Melanoma

01 USARE SEMPRE LA CREMA SOLARE

Prima di esporsi al sole, sia in estate che in inverno, è buona norma utilizzare sempre una crema protettiva con un adeguato fattore protettivo.



02 NON ESPORSI AL SOLE DURANTE LE ORE PIÙ CALDE

Durante le ore centrali della giornata esporsi al sole aumenta il rischio di sviluppare il melanoma. Nessun solare garantisce, inoltre, una protezione totale. Dalle 12,00 alle 16,00 è bene, dunque, evitare l'esposizione diretta ai raggi solari.



03 FARE ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE AI RAGGI SOLARI IN INVERNO

Neve e ghiacci riflettono fino all'80% della luce solare che si aggiunge alle radiazioni dirette. In montagna, inoltre, i raggi UV aumentano la loro intensità. Occorre osservare, quindi, anche d'inverno, le stesse precauzioni estive se ci si espone ai raggi solari.



04 UTILIZZARE SEMPRE GLI OCCHIALI DA SOLE

Proteggere gli occhi con appositi occhiali dotati di lenti scure è una semplice azione utile a prevenire la formazione del melanoma.



05 NON ESPORSI AL SOLE SE LA PELLE È GIÀ IRRITATA

Arrossamenti ed irritazioni indotte dagli ultravioletti possono facilitare l'insorgere dei tumori della cute (incluso il melanoma) in quanto rappresentano la spia di un danno ricevuto dal DNA delle cellule dell'epidermide.





FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli - ETS

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI
Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

06 ATTENZIONE ALLE MACCHIE PRESENTI SULLA PELLE

L'assunzione di alcuni farmaci, come antidepressivi, antinfiammatori e antibiotici, o l'utilizzo di alcuni cosmetici è legata a fenomeni di iper-pigmentazione, vale a dire alla comparsa di macchie cutanee. Qualora si manifestassero tali fenomeni è bene non esporsi al sole o comunque consultare il proprio medico o farmacista.



07 NON ESPORRE I BAMBINI AL SOLE

Per i bambini l'esposizione diretta alla luce del sole è assolutamente vietata. Per le età successive è consigliabile limitarla alle prime ore del mattino o a quelle del tardo pomeriggio, avendo cura di proteggere i piccoli sempre con indumenti adeguati e in particolare cappellini.



08 TENERE SEMPRE SOTTO CONTROLLO I NEI

Occorre controllare periodicamente i nei, ponendo particolare attenzione al loro numero, forma e colore. E' bene tenere sotto osservazione soprattutto quelli che si modificano nel tempo, così come quelli appena comparsi o che crescono rapidamente. In generale, i nei in rilievo non sono più pericolosi di quelli piatti, ma questa non è una regola assoluta.

ABCDE
Regola per la diagnosi precoce del Melanoma

<p>A</p> <p>ASIMMETRIA La maggior parte dei melanomi ha forma irregolare: i nei benigni sono di solito circolari e tondeggianti.</p>	<p>B</p> <p>BORDI FRASTAGLIATI A "carta perforata", i margini dei melanomi in fase iniziale sono spesso molto irregolari e frastagliati. I nei benigni hanno bordi regolari.</p>
<p>C</p> <p>COLORE MULTIPLO (nero, bruno, rosso...) I nei benigni hanno un unico tonalità di colore. Note alterazioni di colore o di nero sono spesso i primi segni del melanoma, ma è anche il fenomeno progressivo possono comparire rosso, bianco e blu.</p>	<p>D</p> <p>DIMENSIONE MAGGIORE DI 6 MM Nei di dimensioni maggiori di 6 mm potrebbero essere segni di melanoma. Così come aumenti rapidi di larghezza e spessore.</p>
<p>E</p> <p>EVOLUZIONE DIMENSIONI, FORME E COLORE IN UN BREVE PERIODO DI TEMPO (6-8 MESI)</p>	

09 EVITARE DI UTILIZZARE LAMPADE ABBRONZANTI

Il livello di rischio di tali attrezzature è stato inasprito alla classe di massima allerta, che le definisce come cancerogene per l'uomo. Il loro utilizzo prima dei 35 anni, inoltre, aumenta del 75% il rischio di contrarre il melanoma. In Italia, l'utilizzo delle lampade abbronzanti è comunque vietato ai minori di 18 anni. Esse, infine, non preparano la pelle all'abbronzatura estiva, ma possono danneggiare occhi e sistema immunitario.



10 TENERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Per ridurre i rischi derivanti dall'esposizione al sole è bene consumare frutta e verdure ricche di betacarotene, che stimola la produzione di melanina e svolge un'importante azione antiossidante. Sono ottime da assumere: carote, albicocche, pesche, mango, papaia, arance, meloni e verdure a foglia scura (come bietole e spinaci). E' bene acquisire anche vitamina D e PP, contenuta in crusca, lievito di birra e tonno, per attenuare gli effetti delle infiammazioni provocate dal sole.



Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
Sezione del Circolo "Vita Nuova" 1990 - Napoli
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5510649
www.ordinefarmacistinapoli.it
info@ordinefarmacistinapoli.it - ordini@dn.it

Bisogna tenere presente che la "TRASGRESSIONE" anche di UNA SOLA delle suddette regole è sufficiente a generare processi infiammatori a livello cutaneo. Ovviamente la contemporanea trasgressione di più regole, determina l'amplificazione dei fenomeni infiammatori a carico della pelle.



Cari Colleghi,

abbiamo sempre considerato che il ruolo della farmacia è fondamentale nella promozione della salute, nella prevenzione e nell'educazione sanitaria del cittadino; per svolgere tale ruolo occorre personale preparato e continuamente aggiornato nonché una grande attenzione ai bisogni del cittadino.

A tale proposito, al fine di sostenere e promuovere il ruolo del Farmacista come operatore sanitario attivo sul territorio, abbiamo organizzato una Campagna Informativa sul tema della prevenzione al Melanoma.

“Estate, Sole e Buon Senso: il Consiglio del Farmacista”

Pertanto, l'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli, in collaborazione con la Fondazione e con Federfarma Napoli, ha predisposto un volantino riguardante le **10 regole** per una efficace prevenzione.

Al fine di contribuire a prevenire tale patologia e considerato l'alto valore dell'iniziativa in termini di prevenzione, allo scopo di favorire la conoscenza su tale problematica, Ti invitiamo ad esporre la locandina allegata e distribuire i volantini affinché la cittadinanza sia informata su una problematica di così larga diffusione.

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

*Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te **non costa nulla.***

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:
Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.