



AVVISO

Ordine

1. Fondo assistenziale covid-19 per i farmacisti
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il bagnetto freddo abbassa la febbre nel bambino?
4. Binge Eating: che cos'è e come affrontarlo.



Prevenzione e Salute

5. Gambe gonfie: cause e rimedi
6. Cistite in estate: come evitarla

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

'A bona campana se sente 'a luntano

IL BAGNETTO FREDDO ABBASSA la FEBBRE nel BAMBINO?

Quando il bambino ha la febbre, spesso si preparano bagnetti freddi e spugnature degli arti inferiori con acqua tiepida per cercare di abbassare la temperatura corporea.

Innanzitutto è necessario conoscere la differenza tra ipertermia e febbre. L'**ipertermia** è una condizione patologica caratterizzata da un importante aumento della temperatura corporea a seguito di un'eccessiva esposizione al sole, all'elevata temperatura ambientale e all'umidità.

Tipicamente l'ipertermia si verifica in estate quando i bambini esposti alle condizioni climatiche sopra riportate giocano a lungo magari "dimenticandosi" di bere. In generale l'ipertermia si associa anche a un quadro di disidratazione.

La febbre invece, pur essendo anch'essa caratterizzata da un aumento della temperatura corporea, **rappresenta una risposta centrale a una condizione di infiammazione spesso di origine virale o batterica.**

Nel caso dell'ipertermia i mezzi fisici (*bagnetto in acqua fredda, spugnature o borsa del ghiaccio*) hanno un beneficio nell'abbassare l'aumento della temperatura corporea determinata dalla temperatura esterna.

Nel **caso della febbre** invece l'uso del **bagnetto freddo può essere causa di eventi avversi** favoriti dall'effetto vasocostrittore delle temperatura esterna che può favorire sia un aumento della temperatura regolata a livello centrale che un maggior dispendio energetico finanche a determinare ipoglicemia.

Le spugnature tiepide sono poco tollerate in termini di confort dal bambino. Pertanto la **Società Italiana di Pediatria** raccomanda l'uso degli stessi in caso di ipertermia ma, al contrario, sconsiglia l'uso di mezzi fisici in caso di febbre.

In caso di **febbre** è invece importante **spogliare il bambino** per favorire la dispersione del calore e **mantenere un adeguato stato di idratazione** proponendo al bambino l'assunzione di acqua e/o reintegratori salini senza forzarlo a mangiare qualora il bambino non lo gradisca.

PREVENZIONE E SALUTE**GAMBE GONFIE: CAUSE E RIMEDI**

Il gonfiore che interessa gambe e caviglie è un disturbo molto diffuso, che colpisce le persone che soffrono di insufficienza venosa, ma anche coloro che conducono una vita sedentaria e che praticano poca attività motoria

Si tratta di un problema che in generale **peggiora d'estate**, quando le temperature sono più alte, e che si è diffuso ancora di più a causa della **pandemia COVID-19**, in particolare nelle persone che sono passate allo smart-working.

Quali sono i rimedi per chi soffre di gambe gonfie?

Il gonfiore che colpisce i piedi e le caviglie è tipico dei mesi più caldi e molto comune, soprattutto se si sono passate

molte ore della giornata **seduti alla scrivania oppure in fermi in posizione statica**. Per attenuare il disturbo bisognerebbe muoversi ogni volta che se ne ha l'occasione e non sostare a lungo in luoghi troppo caldi. Infine **mantenersi idratati** e scegliere un'**alimentazione equilibrata** può aiutare a contrastare il gonfiore.

Riposo e movimento contro il gonfiore

Due metodi che possono aumentare il drenaggio di liquidi dalle gambe sono **riposare con le gambe leggermente sollevate** e camminare. In particolare passeggiare risulta efficace, perché camminando l'attività dei muscoli del polpaccio funziona come una sorta di "pompa" che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso dagli arti inferiori.

Per provare sollievo è dunque di aiuto fare una camminata, senza bisogno di correre o di effettuare particolari esercizi che coinvolgono gli arti inferiori.

Quando rivolgersi allo specialista?

Tra le cause associate all'edema, dunque al gonfiore di piedi e caviglie, possono esservi **alcune patologie** piuttosto importanti.

Nei casi in cui il gonfiore persiste anche nei mesi meno caldi, o quando compare in concomitanza con altri disturbi, è bene **rivolgersi al medico di medicina generale o a uno specialista**.

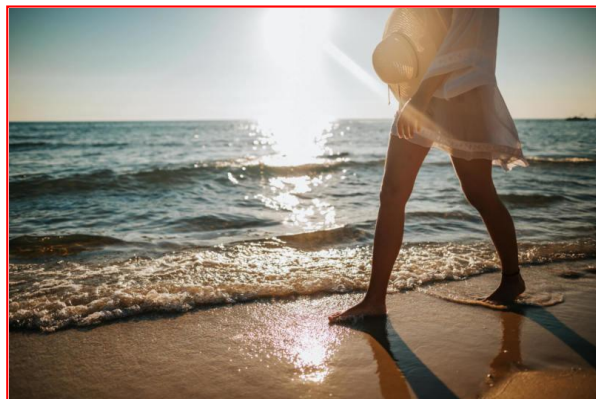
Lo specialista, nel caso in cui lo ritenesse necessario, prescriverà ulteriori esami di approfondimento.

Le cure per l'insufficienza venosa

I trattamenti per l'insufficienza venosa dipendono dalla storia clinica del singolo paziente e **non esiste dunque un unico trattamento adatto a tutti**.

Nei casi meno severi possono bastare delle modifiche al proprio stile di vita; per chi insieme al gonfiore soffre di altri sintomi, come il senso di pesantezza, potrebbe essere necessaria una **terapia farmacologica di supporto**, o l'utilizzo di **calze elastiche** (di cui esistono diverse classi e che necessitano di prescrizione medica).

I casi più severi infine potrebbero richiedere un **intervento chirurgico**; oggi però oltre alle tecniche di chirurgia classiche esistono **trattamenti mini-invasivi**, come per esempio l'ablazione della vena safena, che può così essere chiusa senza essere sfilata. (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

Binge Eating: che cos'è e come affrontarlo

Il BED, sigla che indica il Binge-Eating Disorder (in italiano chiamato anche disturbo da alimentazione incontrollata) fa parte di quell'insieme di disfunzioni dell'alimentazione chiamati Disturbi Alimentari Non Altrimenti Specificati.

Di non facile individuazione, anche perché al momento nella comunità scientifica non c'è un completo accordo sulla sua diagnosi, il Binge-Eating Disorder è un disturbo del comportamento alimentare difficile da definire.

Come si manifesta e come intervenire?

Ne parliamo con il dottor [Lanfranco Roviglio](#), dietologo in Humanitas Mater Domini e Humanitas Medical Care Arese.

Che cos'è il disturbo dell'alimentazione incontrollata

Il Binge-Eating disorder è **un disturbo del comportamento alimentare insidioso**, che molto spesso si cela dietro a una semplice voglia o consolazione. «È caratterizzato da abbuffate senza comportamenti di compenso», spiega il dottor Roviglio.

Di solito le prime avvisaglie dell'insorgere di questo disturbo si manifestano nell'età della **tarda adolescenza**, anche se esistono casi più rari in cui i primi episodi bulimici appaiono **già dall'infanzia oppure in età adulta**.

Capita che questo disturbo insorga senza che il paziente ne sia del tutto consapevole in momenti di particolare stress o in giorni più ardui, si cerca sollievo **mangiando biscotti o crackers**, oppure si cercano cibi come **cioccolato e patatine** per concedersi qualcosa di piacevole.

Si tratta in realtà di crisi di alimentazione incontrollata, che colpiscono soprattutto nei periodi in cui si è più nervosi o in cui si prova insoddisfazione a livello emotivo o lavorativo.

Il meccanismo di gratificazione cercato tramite l'alimentazione in questo caso, essendo legato alla condizione psicofisica dell'individuo, è del tutto simile a quello cercato per esempio nel fumo, nell'alcol, nel gioco d'azzardo o ancora nello shopping compulsivo.

«La sintomatologia è quotidiana.

L'ansia, la depressione, la malinconia, la rabbia e, da un anno e mezzo la pandemia, hanno accentuato il problema.

Sappiamo che il cibo svolge il ruolo di antidoto momentaneo alle suddette emozioni e grazie al fatto che gli alimenti molto calorici (*dolci o salati*) fungono egregiamente da **"farmaco"**.

Il soggetto si crea dei rituali che si presentano con regolarità impressionante: alcuni solo il pomeriggio (al rientro a casa), altri anche la sera tardi, davanti al televisore e, spesso, in numerosi, anche a metà mattina come piccolo e **"innocente"** break.

È difficile far confessare alle persone il loro comportamento e solo una pratica trentennale con l'utilizzo di una personale raccolta anamnestica (con particolare attenzione alle emozioni) permette di inserire il dito nella piaga», prosegue il dottor Roviglio.



L'influenza del cibo sul funzionamento del cervello

Gli alimenti particolarmente dolci o salati, poiché molto saporiti, quando vengono ingeriti provocano la **produzione di dopamina**. Questa conduce a un senso di appagamento che crea un rinforzo positivo dell'abitudine di rivolgersi a questi cibi.

Lo specialista riconosce il disturbo da alimentazione incontrollata quando il paziente è stato soggetto a episodi che l'hanno portato a provare **la sensazione di non riuscire a smettere di mangiare**.

Altre caratteristiche che aiutano a definire la problematicità di questi episodi sono per esempio l'aumento di velocità nell'ingestione del cibo in mancanza della sensazione di fame, e il consumo del pasto di nascosto e in solitudine.

Di solito inoltre questi episodi sono accompagnati dal senso di colpa.

Capita però di fare delle eccezioni nella propria alimentazione ed esagerare un po'; come distinguere questa casistica dal disturbo alimentare in questione? Un elemento valutato dallo specialista è **la frequenza di questi episodi**, che devono destare preoccupazione nel caso in cui si verifichino **due volte a settimana per un periodo di almeno sei mesi**.

Il consiglio dei dietologi è quindi quello di mantenere un **diario alimentare** che consenta allo stesso specialista di capire lo sviluppo di questi episodi.

Come affrontare questo disturbo alimentare con l'aiuto dello specialista

Non è semplice accettare diagnosi come quella del sovrappeso o quella di un disturbo come questo.

«Le pazienti, di fronte a un professionista sconosciuto, tendono a mascherare i propri comportamenti alimentari disturbati (di cui talvolta hanno consapevolezza) perché se ne vergognano e bisogna essere molto abili a trovare una breccia nella difesa, così da poter aiutare davvero il paziente con un percorso adeguato e personalizzato.

La terapia non può essere l'utilizzo della sola dieta. Il quadro è molto più complesso

e proprio per questa ragione è fondamentale che si instauri **un rapporto corretto tra il medico e il paziente**, in cui lo specialista sappia rapportarsi con empatia con l'individuo a cui si prospettano difficoltà nel processo di dimagrimento.

Uno dei possibili approcci a disposizione è la **terapia B.E.D.**:

- non si tratta di una dieta ma di un percorso che permette al paziente con l'aiuto dello specialista sia di **cambiare il proprio rapporto con il cibo** sia di modificare gli stati emotivi che conducono alla perdita di controllo.

Il miglioramento di questo disturbo procede infatti per step gradualmente:

- ❖ *si passa dall'accettare il ruolo di conforto che il cibo assume verso gli stati di stress e di agitazione,*
- ❖ *per poi imparare ad attuare dei compromessi e*
- ❖ *riuscire a ridurre sensibilmente gli episodi di alimentazione compulsiva.*

I passi successivi portano a correggere l'illusione che solo un corpo longilineo e un peso da adolescente possano far raggiungere la felicità e il successo personale. Infine, è importante far **avvicinare il paziente a un aumento dell'attività motoria fino a farla diventare un'attività quotidiana**, affinché contribuisca a calmare l'ansia e a migliorare gli stati depressivi

Da ultimo, la terapia sbagliata cronicizza il quadro perché il paziente in una lunga serie di insuccessi che incrementa in lei la depressione e l'ulteriore ricorso al cibo come soluzione della lunga serie di sconfitte», conclude il dottor Roviglio.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

CISTITE in ESTATE: COME EVITARLA

Mantenere una buona idratazione è fondamentale in ogni stagione, ma in particolare in estate, poiché essa è indispensabile per compensare la perdita di liquidi che avviene con la sudorazione.

Questa infiammazione acuta, subacuta o cronica colpisce la vescica, in particolare delle donne, e può risultare molto dolorosa e fastidiosa. In genere è **causata da infezioni dovute ai batteri** presenti nell'ultimo tratto dell'intestino, soprattutto l'**Escherichia Coli**. In casi più rari, l'infezione può essere **di tipo virale o fungino**.



«Quando non è associata a un'infezione batterica, si parla di cistite "interstiziale" che potrebbe essere scatenata dall'insieme di vari fattori, come l'assunzione di farmaci, trattamenti con radiazioni, il contatto con sostanze chimiche o molecole irritanti contenuti in prodotti per l'igiene intima e gel spermicidi».

Quali sono i sintomi della cistite? : I sintomi principali con cui si manifesta la cistite sono lo **stimolo a urinare frequentemente**, il **dolore durante la minzione** e l'emissione di **piccole quantità di urina**.

In alcuni casi possono esservi anche altri sintomi, più severi, come:

- **perdite di sangue nelle urine; dolore o sensazione di pressione nell'area pelvica**
- **urine opache e con odore intenso; febbre leggera**

«In presenza di questi sintomi è necessario rivolgersi subito allo specialista, per evitare che l'infiammazione si estenda ai reni».

Quali esami per la diagnosi? : Lo specialista prescriverà l'**analisi delle urine** e l'**urinocoltura** per confermare presenza e tipologia dei batteri. Dopodiché, in base alla storia clinica della paziente, valuterà se prescrivere esami di secondo livello per verificare l'eventuale presenza di patologie che potrebbero essere causa scatenante della cistite.

Come si cura la cistite?

In base al referto degli esami, i trattamenti della cistite dipenderanno dal tipo di causa che l'ha provocata e possono consistere in:

- *antibiotici, se l'infezione è batterica;*
- *farmaci assunti per via orale, instillati o infiltrati in vescica, manipolazioni della vescica stessa o la stimolazione di alcuni nervi al fine di ridurre il dolore o la frequenza della minzione, se si tratta di cistite interstiziale.*

Cistite: i consigli di prevenzione: Tra i consigli più utili per prevenire la cistite, oltre a bere molto, soprattutto nel periodo estivo, segnaliamo:

- **Regolarizzare l'intestino.**
- **Assecondare lo stimolo alla minzione.**
- **Per l'igiene intima** effettuare movimenti dalla parte anteriore a quella posteriore, per evitare il passaggio dei batteri dal distretto anale all'uretra.
- **Intensificare le norme igieniche durante il ciclo mestruale** e dopo l'attività sessuale.
- **Evitare di utilizzare prodotti irritanti.**
- **Non trattenere la pipì per troppe ore.**
- **Svuotare bene la vescica più volte al giorno.**
- **Evitare di indossare indumenti intimi stretti o in tessuto sintetico** e pantaloni molto aderenti, che surriscaldano la zona pelvica e causano irritazione locale, comparsa di prurito e possibili lesioni al grattarsi: condizioni che favoriscono la proliferazione batterica. *(Salute, Humanitas)*

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



FONDO ASSISTENZIALE COVID-19: stanziati dalla Federazione degli Ordini € 2.000.000,00 per iniziative a sostegno degli iscritti.

Alla luce dei disagi causati ai farmacisti dall'emergenza da Covid-19, si è ritenuto necessario stanziare delle risorse a sostegno degli iscritti.

E' stato istituito un Fondo di importo complessivo pari ad € 2.000.000,00, volto a finanziare iniziative assistenziali in favore di farmacisti colpiti a vario titolo dagli effetti della pandemia da Covid-19.

Di seguito i criteri e le modalità per l'erogazione nonché il **link della circolare**.

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari-fofi/3055-circolare-13082-del-24-06-2021-fondo-assistenziale-covid-19-iniziativa-in-favore-degli-iscritti>

Il Fondo è articolato in **tre diverse Sezioni**, finalizzate ad attribuire un sussidio per alcune specifiche situazioni di fragilità in cui possono essere incorsi i farmacisti.

Pur essendo dotata ciascuna sezione di uno specifico stanziamento economico, è stato ipotizzato un sistema di compensazione con gli eventuali fondi residui delle altre sezioni.

L'erogazione dei contributi avverrà fino al completo utilizzo delle risorse disponibili, sulla base di una graduatoria di assegnazione elaborata in funzione crescente dell'Indicatore della **Situazione Economica Equivalente-ISEE** del richiedente, ferma restando l'utilizzazione delle eventuali risorse provenienti dalle altre sezioni.

COME PARTECIPARE

La domanda dovrà essere presentata dall'interessato **all'Ordine territoriale** presso il quale è iscritto entro la data del **30 SETTEMBRE p.v.** al seguente indirizzo pec:

ordinefarmacistina@pec.fofi.it

previa verifica della relativa regolarità e completezza, sarà trasmessa entro il 31 ottobre p.v. dall'Ordine stesso alla Federazione per la validazione finale e l'erogazione.

1. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI RICOVERATI PER COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%201.pdf>

2. **CONTRIBUTO AI FARMACISTI CHE HANNO PERSO LAVORO E CONTRIBUTO AI FARMACISTI IN CASSA INTEGRAZIONE CAUSA COVID-19**

<http://www.fofi.it/Scheda%202.pdf>

3. **SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ**

<http://www.fofi.it/Scheda%203.pdf>

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 <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></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. 23 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.