



## 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. Poca vitamina D, più rischio di infarto
4. Schiocco al Ginocchio: che cos'è e come si cura



### Prevenzione e Salute

5. Come reagisce il cuore quando ci innamoriamo?
6. Come reagisce il cuore quando ci innamoriamo?
7. Ipocondria: i Segnali per Riconoscerla
8. Calli, i modi per risolverli

**GUACCI.**  
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA  
AL SERVIZIO DELLE  
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

## Proverbio di oggi.....

'O puorte appiso 'ngàgne

## Poca vitamina D, più rischio di infarto

*Il deficit di vitamina D sembra correlato anche a un peggiore recupero di infarto del miocardio e maggiori complicanze*

Esporsi al sole, quindi, potrebbe far bene non solo alle ossa ma anche al cuore.

**VERO**

Ne sono sempre più convinti i cardiologi, alla luce di nuovi risultati che confermano il legame tra carenza di vitamina

D e aumentato rischio di infarto.

Lo studio pubblicato su *Medicine* porta la firma del Centro Cardiologico Monzino di Milano.

«Abbiamo riscontrato che **l'80% dei pazienti colpiti da infarto** presentano un **deficit, totale o parziale, di vitamina D**», spiega Giancarlo Marenzi, Responsabile della Terapia Intensiva dell'ospedale e coordinatore dello studio condotto su 814 pazienti ricoverati con infarto miocardico.

«Inoltre che chi ha i valori più bassi sviluppa una peggiore progressione della malattia nel tempo, un aumentato rischio di mortalità e maggiori complicanze *cliniche intra-ospedaliere* e a un anno dal ricovero».

Che esista un legame tra la vitamina 'del sole' e la salute del cuore è da tempo ipotizzato. Del resto, i dati epidemiologici sembrano confermarlo:

❖ *l'incidenza di infarto è maggiore durante i mesi invernali, proprio quando diminuiscono le scorte di vitamina D nell'organismo a causa della scarsa esposizione alla luce solare.*

«Il prossimo passo - sarà indagare se e in quale misura il compenso del deficit di vitamina D influenza l'esito della terapia in fase acuta. In altre parole, se **l'integrazione di vitamina D può diventare una componente della cura dell'infarto.**

Resta da comprendere se questa interessante vitamina è un fattore di rischio, quindi una possibile causa di infarto, oppure un indicatore di una maggiore fragilità, vale a dire un marker di aumentato rischio individuale». (OK, Salute)



**SCIENZA E SALUTE**

## Schiocco al Ginocchio: che cos'è e come si cura

*Può capitare durante una partita di calcetto, magari preceduta da un periodo di sedentarietà, di compiere un'azione per scartare l'avversario e di sentire uno **schiocco doloroso al ginocchio**.*

Lo schiocco, ovviamente, non si limita a colpire i giocatori di calcetto amatoriale, ma in generale tutti coloro che fanno sport che richiedono movimenti veloci e cambi di direzione repentini, come il **beach volley, il basket o il tennis**.

Un ginocchio che schiocca causa dolore e gonfiore: rivolgersi all'ortopedico è essenziale per valutare se si tratti di un trauma lieve che richiede riposo e ghiaccio, oppure se sono necessarie terapie immediate.

Ne parliamo con il **dottor Federico D'Amario**, responsabile di ortopedia protesica e ricostruttiva anca e ginocchio di Humanitas San Pio X.

### Che cos'è lo schiocco al ginocchio

Uno schiocco viene avvertito come una sorta di "clic" doloroso all'interno del ginocchio, a seguito di un'azione in campo che prevede una torsione del ginocchio.

Spesso significa che si è verificata una lacerazione del **legamento crociato anteriore (LCA) o del legamento collaterale mediale (LCM), una lesione dei menischi o della cartilagine, o tutte queste lesioni insieme**.

«Si tratta di traumi comuni nello sport, e non solo al calcio e calcetto amatoriale o professionale. Eccessivo allenamento, stress muscolare, ma anche muscolatura della gamba non sufficientemente tonica possono provocare lesioni a menischi, legamenti e cartilagine del ginocchio».

### Lesione al ginocchio: i sintomi

La lesione dei legamenti del ginocchio (**distorsione**) può verificarsi quando vengono lacerati uno o più legamenti che collegano il femore alla tibia e mantengono stabile il ginocchio.

In sport come il calcetto e il calcio, questo **trauma** può avvenire a seguito di una repentina torsione del ginocchio con un piede piantato al suolo o per un contatto ad alto impatto con un altro giocatore.

In altri sport, invece, come il sollevamento pesi o il crossfit, la lesione può avvenire anche nella distensione del ginocchio a seguito di piegamenti sulle gambe con carichi eccessivi.

«In molti casi, insieme allo schiocco interno al ginocchio, il giocatore può avvertire un **dolore acuto che lo costringe ad accasciarsi sul campo**.

Entità del dolore e sede però dipendono dalla struttura lesionata, così come la capacità di stare in piedi o meno, oppure la sensazione che il ginocchio ceda o sia bloccato.

Il ginocchio potrebbe non gonfiarsi immediatamente, ma dopo qualche ora dal trauma.

A questo punto, riprendere a giocare o anche solo provare a camminare autonomamente è altamente sconsigliato prima di aver sentito il parere dello specialista».



## Schiocco al ginocchio:

### cosa fare immediatamente

«Tutti i giocatori, anche amatoriali, dovrebbero conoscere il protocollo R.I.C.E. da applicare immediatamente a seguito di un trauma».

«Riposo, non caricare sul ginocchio lesionato, ghiaccio, compressione ed elevazione della gamba sono però solo il primo soccorso sul campo».



La **valutazione ortopedica specialistica** a breve tempo dal trauma è fondamentale:

- infatti visita ortopedica, diagnosi specialistica precoce e terapia adeguata in tempi brevi favoriscono il completo **recupero della funzionalità del ginocchio anche nei traumi più gravi**.

«In genere, se si sospetta una **lesione legamentosa** o una distorsione, anche solo in presenza di gonfiore del ginocchio, sarà necessario escludere con una radiografia la presenza di fratture ossee che possono essere conseguenza, ad esempio, di un trauma da contatto con un altro giocatore, e iniziare una terapia per la gestione del dolore e il controllo dell'evoluzione dei sintomi».

### Schiocco al ginocchio: tutore, riabilitazione o intervento chirurgico

Spesso, subito dopo un trauma di ginocchio di lieve entità, lo specialista può prescrivere un **tutore specifico per il ginocchio e stampelle**, al fine di evitare il carico. Tempi e modalità di uso delle stampelle e del tutore variano sulla base del trauma e dei sintomi.

Nei casi di lesioni gravi «può essere necessario l'intervento chirurgico in artroscopia di ricostruzione dei legamenti o di suturazione meniscale».

Come per le **terapie conservative**, anche in caso sia necessario l'intervento, è raccomandabile non aspettare a lungo prima di sottoporsi alla chirurgia. Quando si parla di traumi, infatti, aspettare prima di intervenire può significare che altre strutture intorno al ginocchio possono venire compromesse da carichi errati sul ginocchio», conclude il dottor D'Amario. (*Salute, Humanitas*)

## PREVENZIONE E SALUTE

# Come reagisce il cuore quando ci innamoriamo?

*Il cuore detta legge al cervello. Infatti, anche se la vera cabina di regia dei nostri stati d'animo è il **cervello**, nella fase dell'innamoramento c'è una strettissima correlazione tra ciò che avviene a livello neuronale e il nostro muscolo cardiaco.*

**Chimica d'amore.** Alle emozioni degli innamorati, dunque, corrisponde un'attività particolare di specifiche aree del cervello, che poi muta e si evolve nel tempo. Se la storia d'amore prosegue, le reazioni neurologiche cambiano.

Per es., nella fase iniziale dell'**infatuazione**, il forte coinvolgimento emotivo fa scattare nel sistema nervoso centrale un segnale di allerta che attiva le ghiandole surrenali e innesca il rilascio di sostanze chiamate **catecolamine** (*adrenalina, noradrenalina e cortisolo*). Una vera e propria tempesta ormonale che alza la pressione arteriosa e aumenta la pressione cardiaca. In alcuni casi, anche di 10 battiti al minuto. E allora: *sudorazione, palpitazioni, bocca secca, rossore alle guance e vampate di calore?* Niente di grave: vi state innamorando. **Tutta colpa del cuore.** (*Focus*)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## IPOCONDRIA: i Segnali per Riconoscerla

*L'ipocondria, comunemente intesa come la malattia di chi ha paura di ammalarsi, ha uno stretto rapporto con l'ansia.*

L'ipocondria è un disturbo da ansia di malattia che non si rivolge tanto alla preoccupazione per i sintomi (assenti o se presenti di lieve entità), quanto al timore di avere o di contrarre una malattia. L'ipocondria non è un disturbo banale e laddove si sviluppano paure intense o timori ipocondriaci, è utile ricorrere all'aiuto di uno specialista.

### Ipocondria: come riconoscerla

“Le persone ipocondriache sono portate a interpretare **sensazioni fisiche normali** in modo eccessivo arrivando a viverle con intensa paura. Al primo segnale del proprio corpo, percepito come diverso dal normale, scatta una sensazione di pericolo o di allarme con **l'idea di poter sviluppare o di avere una grave malattia**”.

Non si conosce ancora l'origine certa dell'**ipocondria**, ma sappiamo che è necessaria una predisposizione biologica e che si sviluppa frequentemente nei giovani, senza distinzione tra maschi e femmine.

Anche il contesto familiare gioca un suo ruolo, soprattutto quello in cui vi è un'attenzione sproporzionata verso la salute e le malattie in genere.

Questo può portare alla comparsa di atteggiamenti e comportamenti iperprotettivi, anche con lo sviluppo successivo di veri e propri **disturbi d'ansia o di panico**.

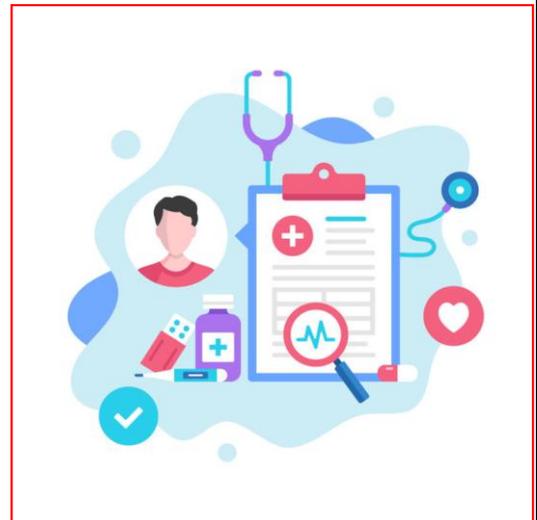
La persona sviluppa nel tempo un'iper attenzione verso il proprio stato di salute, eseguendo continuamente una valutazione del proprio corpo alla ricerca di possibili segnali di allarme che giustificano le sue preoccupazioni rispetto a essere ammalato.

Con il passare del tempo, questo atteggiamento influenza pesantemente ogni aspetto della vita e prosegue anche nell'età adulta.

Oltre alla forte paura di contrarre malattie, **l'ipocondria si può riconoscere** nelle persone che tendono a:

- *richiedere esami per avere la diagnosi di una patologia non ancora diagnosticata*
- *consultare più medici e cambiare spesso medico curante perché insoddisfatte*
- *prenotare frequenti visite e analisi di controllo*
- *parlare del proprio stato di salute in molte situazioni, anche a sproposito*
- *misurarsi spesso la pressione sanguigna*
- *fare ricerche autonome sul web per autodiagnosticarsi malattie*
- *ricerca di assicurazione continua e attenzione da parte dei familiari*

“In alcuni casi può anche arrivare ad evitare qualunque esame medico per la paura intensa di ricevere una conferma ai suoi timori riguardo la propria salute”.



## Ipocondria: l'importanza della fiducia e alleanza terapeutica medico-paziente

In genere, la persona arriva alla **visita al centro** perché spinta dai familiari.

Per affrontare il percorso di cura, il paziente deve innanzitutto sentirsi a proprio agio con il medico nel discutere le preoccupazioni sulla propria salute:

- a causa del fatto che dopo tanto tempo il paziente si sente continuamente giudicato e non capito da chi gli è vicino, è fondamentale che si sviluppi un buon rapporto di fiducia e un'alleanza terapeutica forte medico-paziente così da affrontare queste sensazioni che sono di difficile controllo nonostante la buona volontà dello stesso paziente.

«In genere, la terapia per l'**ipocondria prevede un**

- **percorso di psicoterapia cognitivo-comportamentale (CBT)**

e, solo in casi specifici, anche terapie psicofarmacologiche, come gli

- ❖ *antidepressivi inibitori selettivi del reuptake della serotonina (SSRI)*
- ❖ *inibitori del reuptake della serotoninanoradrenalina (SNRI).*

Con la psicoterapia si andranno a trattare **le convinzioni cognitive disadattive e disfunzionali**, si affronteranno le abitudini del paziente legate all'eccessiva ricerca di segni di malattia, ed educandolo verso le normali sensazioni del corpo e le loro normali variazioni».

Infine, al paziente verranno forniti consigli pratici per imparare a ridurre l'ansia, come:

- *attività fisica giornaliera*
- *una corretta alimentazione*
- *l'attenzione a evitare eccessi verso sostanze eccitanti come caffè, bevande energizzanti*
- *eliminare il fumo.*

*(Salute, Humanitas)*

## PREVENZIONE E SALUTE

# CALLI, I MODI PER RISOLVERLI

*Fai-da-te inutile e pericoloso. Ecco come regolarsi*

Per risolvere il problema dei calli esistono ufficialmente tante strade. Ricorrere a un **cerotto callifugo**, a un **preparato da banco** o addirittura a un **rimedio della nonna come incisioni in punti strategici della callosità del piede**. Ma la verità è una sola:



in poche altre situazioni, come davanti a un callo, il fai-da-te è inutile o addirittura dannoso (nel caso dei taglietti, per es., si rischiano infiammazioni o infezioni). L'unico davvero in grado di risolvere il problema è lo specialista: il podologo.

**Cosa sono i calli e perché vengono:** I calli sono una difesa dell'organismo a un'aggressione esterna, a un trauma meccanico: eccessivo attrito delle scarpe oppure squilibrio del peso nell'appoggio a terra durante la camminata, dovuto a calzature sbagliate o a un passo non regolare.

L'epidermide risponde all'"insulto" ispessendosi: si genera un eccesso di cellule morte, i *cheratociti*, che creano la callosità. In gergo medico si definisce **ipercheratosi** e può diventare patologica: callo da una parte, osso dall'altra e i tessuti molli che sono in mezzo compressi e doloranti.

A volte c'è la comparsa di ematomi, dovuti alla rottura dei capillari, con l'aggiunta di sofferenza a sofferenza. *(Salute, Libero)*

## 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](mailto: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><b>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</b></p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>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)</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p><b>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</b></p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p><b>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</b></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.