



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. Discopatie, ecco le più comuni
4. Sai capire se una ferita è infetta oppure no?



Prevenzione e Salute

5. "Gambe Gonfie, Le Scarpe Senza Tacco Danno Sollievo", Vero O Falso?
6. La Dieta Mediterranea può migliorare (anche) la Disfunzione Erettile
7. Camminare: quanti passi bisogna fare ogni giorno?

Proverbio di oggi.....

'O puorte appiso 'ngàgne

“GAMBE GONFIE, le Scarpe Senza Tacco danno Sollievo”, Vero o Falso?

Secondo alcuni le scarpe senza tacco danno sollievo in caso di gambe gonfie. Vero o falso?

“**FALSO**. Indossare **scarpe** senza tacco tipo ballerine così come **scarpe** con il tacco troppo alto soprattutto in estate e quando fa caldo favorisce anziché dare sollievo se caso di **gambe gonfie**.

Non solo le **scarpe**, anche l'abbigliamento troppo attillato, indossato per tutta una giornata, andrebbe evitato per ridurre e prevenire le **gambe gonfie**.

I piedi sostengono infatti tutto il peso della persona e hanno il compito di gestire il circolo di ritorno venoso del sangue e della circolazione linfatica dal basso verso il cuore.

Indossare le **scarpe** sbagliate provoca un ostacolo alla circolazione linfatica e l'effetto si vede sulle gambe e caviglie che tendono a gonfiarsi.

Scarpe strette, scarpe col tacco molto alto o completamente prive di tacco come le ballerine andrebbero pertanto sostituite con **scarpe** che favoriscano un corretto appoggio plantare, fondamentale per il buon funzionamento della circolazione.

Le **scarpe** ideali dovrebbero avere 3-5 cm di tacco con una base d'appoggio sufficientemente ampia. Se le **gambe gonfie** si fanno sentire anche durante la notte, può aiutare a dare sollievo dormire con le gambe appena rialzate rispetto al piano del letto. Senza modifiche complicate dell'arredamento, sono sufficienti due libri posti sotto i piedi del letto dello spessore di 7-8 cm oppure un cuscino sotto il materasso in prossimità dei piedi.”

(Salute, Humanitas)



GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

PREVENZIONE E SALUTE

La Dieta Mediterranea può migliorare (anche) la Disfunzione Erettile

La dieta mediterranea, associata a un'attività sportiva regolare, mostra risultati promettenti per combattere la disfunzione erettile.

Un'altra buona notizia per chi segue la dieta mediterranea, non a caso riconosciuta nel 2010 **Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO**: l'ultimo studio che la riguarda mostra risultati promettenti per contrastare e migliorare la disfunzione erettile, un problema che spesso si manifesta negli uomini adulti che soffrono di ipertensione.

DISFUNZIONE ERETTILE e FLUSSO SANGUIGNO

Molti studi hanno già dimostrato che seguire una dieta sana ed equilibrata - *poca carne rossa e latticini, ma pesce, cereali (meglio integrali), molta frutta e verdura e olio d'oliva* -, svolge un ruolo nel mantenimento di vari parametri di salute vascolare e, pertanto, di qualità della vita.

Ora, da una nuova ricerca condotta dall'Università di Atene risulta che

- ✓ *negli uomini di mezza età con ipertensione, riduce i problemi di flusso sanguigno che sono direttamente collegati alla disfunzione erettile. Inoltre, alza i livelli di testosterone.*

I ricercatori hanno preso in esame 250 uomini di età media di 56 anni che soffrivano di ipertensione e disfunzione erettile per esaminare se le loro abitudini alimentari fossero correlate alla forma fisica, ai livelli di testosterone, al flusso sanguigno, alla rigidità arteriosa.

DIETA MEDITERRANEA E SPORT. Il consumo della dieta mediterranea è stato valutato dalle risposte a un questionario in base al quale i partecipanti ricevevano un punteggio da 0 a 55:

- ✓ *più i valori erano alti e più indicavano una maggiore aderenza alla dieta.*

La capacità di esercizio fisico, invece, è stata valutata con un test su tapis roulant, mentre il testosterone è stato misurato in campioni di sangue prelevati prima delle 09:00.

Inoltre, è stata misurata la salute vascolare:

- ✓ *i valori più alti indicavano arterie più rigide, associate a un aumentato rischio di eventi cardiaci.*

Infine, la gravità della disfunzione erettile è stata valutata dai ricercatori utilizzando un questionario - Sexual Health Inventory for Men (SHIM), dal quale hanno rilevato che gli uomini con un punteggio più alto nella dieta mediterranea avevano anche una riserva di flusso coronarico e testosterone più elevati e, pertanto, migliori prestazioni erettile.

«Nel nostro studio, il consumo di una dieta mediterranea veniva collegato a una **migliore capacità di esercizio fisico, arterie e flusso sanguigno più sani, livelli più elevati di testosterone e prestazioni erettile** - conclude Athanasios Angelis dell'Università di Atene -.

E sembra credibile che seguire la dieta mediterranea possa migliorare il problema della disfunzione erettile, migliorando la funzione dei vasi sanguigni e limitando il calo del testosterone che si verifica agli uomini di mezza età».

(Salute, Focus)



SCIENZA E SALUTE

DISCOPATIE, ECCO LE PIÙ COMUNI

La discopatia è un'alterazione dello **spessore** o della **posizione** dei dischi intervertebrali, piccole strutture circolari poste tra una vertebra e l'altra deputate ad ammortizzare e distribuire la sollecitazione derivante dai movimenti del corpo.

Le alterazioni a carico dei dischi possono essere dovute a diverse cause: traumi come incidenti o piccoli traumi ripetuti legati alla pratica intensiva di attività sportive come corsa, pallacanestro e pallavolo; sedentarietà e invecchiamento.

Il dr [Francesco Costa](#), neurochirurgo di Humanitas, ha illustrato i due diversi tipi di discopatie: la protrusione discale e l'ernia del disco.

Ernia del disco, come trattarla?

Se il disco si rompe si ha la fuoriuscita del nucleo polposo che va a invadere lo spazio circostante con conseguente compressione delle radici nervose che determina infiammazione e dolore.

Questo problema è chiamato ernia del disco e il suo trattamento dipende dalla situazione: in alcuni casi non occorre operare, ma è sufficiente procedere come con una protrusione:

- *terapia farmacologica, trattamenti manipolativi e ginnastica.*

Se l'ernia è di media entità, si sceglie dapprima un approccio conservativo, i cui risultati sono però tenuti sotto stretto controllo. Se trascorsi 6-7 mesi, non si sono ottenuti i miglioramenti sperati e l'ernia non si è risolta, il neurochirurgo può optare per l'asportazione della stessa. In altri casi, più rari, invece l'operazione è necessaria.

Sono i casi in cui si ha un interessamento del nervo motorio, che porta a **disturbi della sensibilità** e della forza dei piedi.

L'intervento si effettua in anestesia generale e richiede una breve degenza, in genere una notte di ricovero. Dopo circa un mese dall'intervento, il paziente deve dedicarsi alla ginnastica per rafforzare i muscoli della parte centrale del corpo che conferiscono stabilità alla colonna.

Protrusione discale, così e come trattarla

Si tratta della discopatia più comune: si caratterizza per una fuoriuscita del disco dal suo spazio naturale e l'invasione di quello circostante, fino al contatto con le vicine radici nervose. Un fenomeno può verificarsi quando il disco perde spessore o va incontro a disidratazione.

La protrusione provoca un dolore che può irradiarsi lungo il nervo sciatico oppure lungo il nervo crurale, coinvolgendo la coscia nella parte anteriore e l'inguine.

La **diagnosi** si effettua nel corso di una visita specialista e può avvalersi anche di una risonanza magnetica.

La terapia è inizialmente conservativa mediante **prescrizione farmacologica**.

Durante la fase acuta infatti occorre eliminare il dolore e l'infiammazione con l'assunzione di farmaci analgesici (come il paracetamolo), antinfiammatori oppure cortisone. In genere, il medico prescrive anche un farmaco miorilassante, per rilassare la muscolatura. In fase acuta può inoltre essere di aiuto, per alleviare i sintomi e accelerare il recupero, **affidarsi all'osteopatia** o alla chiropratica, pratiche che da sole non sostituiscono però la ginnastica posturale necessaria in una seconda fase e fondamentale per evitare ricadute. "Per contrastare il dolore, si usa anche l'**ozonoterapia** –:

- *si tratta di un'infiltrazione di una miscela di ossigeno e ozono che viene iniettata nei piani muscolari o nei pressi del forame vertebrale, il canale contenente il midollo spinale.*

L'**ozonoterapia** disinfiama e riduce il volume del disco, consentendone il rientro dalla protrusione. È un trattamento efficace, ma così come le altre **tecniche infiltrative** percutanee non risolve definitivamente il problema al disco e al momento non vi sono studi che ne provino la maggior efficacia rispetto ad altri trattamenti". (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

CAMMINARE: Quanti PASSI BISOGNA Fare Ogni GIORNO?

Camminare è il segreto per tenersi in forma anche senza una particolare propensione o preparazione atletica.

Non serve essere giovani per passeggiare, né essere magri.

Tutti, o quasi, lo possono fare.

Questo comportamento, se messo in pratica quotidianamente in una certa quantità, ha secondo gli esperti dei **risultati eccellenti sulla salute** delle persone, sia in termine di prevenzione che migliorare lo stato di salute.

Ma quanto bisogna camminare affinché questo abbia degli effetti sulla salute?

L'obiettivo, per tenere lontano il medico, potrebbe essere di **10 mila passi al giorno**. Ne abbiamo parlato con la professoressa [Daniela Lucini](#), responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas.



Fissare un obiettivo

L'americano medio cammina da 3.000 a 4.000 passi al giorno. È una buona idea scoprire quanti passi al giorno si cammina, prendendo questo numero come base di partenza da migliorare.

Si può lavorare fino all'obiettivo di 10.000 passi al giorno, un buon numero per assicurarsi che il movimento produca risultati sulla salute, puntando ad aggiungere 1.000 passi extra al giorno ogni due settimane.

Perché stabilire un obiettivo giornaliero?

Camminare è una forma di esercizio che è disponibile per la maggior parte delle persone.

Non c'è bisogno di attrezzature speciali che non siano scarpe da passeggio di supporto.

E non c'è bisogno di un costoso abbonamento a un centro fitness.

Questa semplice attività può aiutare a **ridurre il rischio** di malattie cardiache, obesità, diabete, pressione alta e depressione.

“Diecimila passi al giorno è un vecchio mantra – ha aggiunto la professoressa Lucini -.

Si tratta ovviamente di un ottimo obiettivo se riferito a soggetti completamente sedentari e in là con l'età.

Se invece parliamo di giovani in salute il mio consiglio è di alzare decisamente il carico, con attività più impegnative e che allenano maggiormente un corpo sano. Senza accontentarsi del minimo, insomma”.

Tutto è meglio della sedentarietà

Anche se il passo che teniamo non è abbastanza veloce da qualificarsi come esercizio di intensità moderata, camminare aiuta comunque a prevenire i problemi che possono verificarsi quando si è seduti troppo durante il giorno.

Aggiunta di qualsiasi attività regolare alla routine quotidiana è utile.

“Fare **mezz'ora al giorno di attività ad intensità moderata**, che corrisponde circa ai classici 3/4 mila passi al giorno, è l'ideale – ha commentato la specialista -.

Si tratta di una piccola porzione di tempo, da dedicare prevalentemente al mattino se possibile, che dobbiamo ritagliarci se vogliamo stare bene e restarci a lungo. A noi la scelta”. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

SAI CAPIRE SE UNA FERITA È INFETTA OPPURE NO?

*Un **taglio infetto** può portare a gravi conseguenze, se non trattato opportunamente, quindi è prioritario riconoscerlo.*

Anche una piccola **ferita**, che non necessita neppure di punti di sutura, può causare grossi problemi, come accade per le infezioni cutanee provocate da stafilococchi o streptococchi. Precisato che in caso di **infezione** bisogna subito ricorrere al medico, come riconoscere, prioritariamente, se un taglio è stato infettato?

Ne abbiamo parlato con il dottor **Stefano Ottolini**, specializzato in medicina d'urgenza in Humanitas.



I SINTOMI DELL'INFEZIONE: COME RICONOSCERLA?

Per sapere se un taglio è infetto, bisogna verificare la presenza di alcuni **segni**: il gonfiore, l'arrossamento, il calore localizzato (il taglio, infatti, è caldo rispetto alle zone circostanti) e la presenza di pus. Lo scenario peggiore che si possa presentare è la trasformazione di un taglio infetto in un'**infezione (sistemica) del corpo intero**.

La prova dello sviluppo dell'infezione si ha misurando la **febbre**; è normale che il taglio sia caldo, ma se tutto il corpo registra un aumento della temperatura è perché l'infezione si sta diffondendo.

E così è pure per il dolore ed il gonfiore: non è normale si manifestino con particolare estensione od intensità. Anche nausea e diarrea possono essere indicatori della diffusione dell'infezione dalla lesione localizzata ad altri sistemi del corpo, sistema gastrointestinale in primis.

Quello che si può fare autonomamente in presenza di un taglio è mantenerlo pulito, disinfettato e coprirlo con una garza sterile e da una benda adesiva da sostituire ogni giorno.

QUANDO RICORRERE AGLI ANTIBIOTICI?

Se un taglio o un graffio si infetta non c'è alternativa: è necessario **rivolgersi a un operatore sanitario**, perché, nella maggior parte dei casi, soltanto loro possono prescrivere gli antibiotici per combattere l'infezione ed eliminarla.

Diversi sono gli **antibiotici** disponibili, e diversi antibiotici agiscono su diversi batteri. Per capire il **farmaco appropriato**, il medico potrebbe aver bisogno in alcuni casi di eseguire un tampone sulla ferita e inviare il tampone per gli esami colturali batteriologici. Se entro qualche giorno i batteri saranno cresciuti a sufficienza per essere visionati al microscopio il loro tipo sarà identificato.

Se invece non sarà cresciuto nulla il taglio non era infetto e gli antibiotici non saranno necessari.

Tutti gli antibiotici prescritti dovranno essere assunti con l'avvertenza di continuare sino al termine concordato.

Gli antibiotici, infatti, prima del termine con ogni probabilità non avranno ancora eliminato tutti i batteri e quelli sopravvissuti, i più forti, potranno così svilupparsi. Un'eventualità da scongiurare.

(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 _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</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.