



AVVISO

Ordine

1. Bachecca: annunci lavoro
2. IschiaPharma 2022

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Paura del dentista nei bambini: come affrontarla?



Prevenzione e Salute

4. Vita da spiaggia, che cosa mangiare e bere per resistere al caldo
5. Come Proteggersi dai FULMINI durante una Tempesta?
6. Insetti o meduse, ecco come risolvere il problema.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....
"nun vò correre e nun vò cammenà (non vuole far nulla)

VITA DA SPIAGGIA, CHE COSA MANGIARE E BERE PER RESISTERE AL CALDO

Siete tra gli "irriducibili" della spiaggia che arrivano al mattino per tornare a casa quando il sole è ormai basso?

Non bisogna prestare attenzione solo al sole ed alle scottature, ma anche all'alimentazione per resistere tutto il giorno sulla spiaggia.



Di seguito una lista di tutti gli accorgimenti da adottare per nutrirsi e idratarsi in maniera adeguata quando si fa vita da spiaggia e il menù corretto - bevande comprese - per reintegrare l'energia risucchiata da sole e bagni.

Prima regola, per assicurarsi che i cibi - specie se deperibili - non siano guastati dalle alte temperature, munirsi della borsa frigo che va tenuta all'ombra o quanto meno sotto un asciugamano.

COME RIEMPIRLA? *Prediligere frutta molto ricca di acqua come l'anguria* che può divenire anche la base di un'insalata con la *feta*, un formaggio proteico e una ricarica di sodio per reagire alla sudorazione che non risparmia nessuno al mare.

Per uno spuntino nutriente, prediligere un **kebab vegetariano** con formaggio, cetrioli, insalata e pomodori o con humus, ricco di proteine, che, in alternativa al kebab, si può portare comodamente anche in piccole ciotole monoporzione.

Si anche a **insalata con cereali integrali e legumi** (*farro o quinoa*), semi e frutta secca. La frutta secca può anche divenire l'ingrediente principe di un ottimo spuntino, o se ci si accontenta di uno snack più semplice scegliere un pacchetto di cracker integrali, ricchi di fibre che placano la fame.

Quanto alle **bevande**, prediligere l'acqua o al limite succhi rigorosamente al 100% di frutta, ed evitare le bibite e gli alcolici che disidratano dando solo una falsa sensazione di domare la sete. (*Salute, Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE

Pauro del DENTISTA nei BAMBINI: come affrontarla?

La paura del dentista nei bambini è molto diffusa e spesso nasce da racconti o esperienze negative.

Inoltre l'ambiente sterile e i particolari strumenti odontoiatrici non aiutano in certi casi, a creare un'atmosfera serena.

È una paura che può rendere complicato per i genitori prendersi cura della salute orale dei propri bambini.

Inoltre la preoccupazione e l'ansia possono accompagnare il bambino fino all'età adulta e **diventare un ostacolo per prendersi cura della propria salute orale** e sottoporsi a visite di controllo periodiche dal dentista.

Questa situazione può comunque essere affrontata, come spiega il Prof. Roberto Weinstein, Direttore Scientifico dell'Odontoiatria Humanitas, grazie all'aiuto dei genitori in collaborazione con il pedodontista: il dentista dei bambini.

Quando fare la prima visita dal dentista?

Per evitare che nasca la paura del dentista nei bambini, bisogna dare importanza alla prima visita intorno ai **due o quattro anni d'età**. In questo modo i più piccoli possono iniziare a conoscere il dentista e prendere confidenza con ambienti e strumentazione.

Il **pedodontista**, infatti, mostrerà al bambino come utilizzare lo spazzolino e prendersi cura dei denti, circondandolo di stimoli positivi e **instaurando un rapporto di fiducia**.

Se la prima visita avviene in occasione di problematiche, come mal di denti o cura della carie, è più facile invece trasmettere emozioni negative.

Pauro del dentista nei bambini: come superarla

Per superare la paura del dentista nei bambini si possono seguire alcuni comportamenti che possono trasmettere serenità:

- *Comunicare in anticipo quando si terrà la visita dal dentista; Attendere fino all'ultimo momento potrebbe peggiorare l'ansia del bambino.*
- *Lasciare al dentista il compito di rispondere alle domande e ai dubbi del bambino. I pedodontisti sanno come descrivere le procedure odontoiatriche in modi non minacciosi e dare stimoli positivi.*
- *Lasciar portare al bambino un giocattolo durante la visita.*

Inoltre è bene scegliere con cura il proprio dentista perché aiuti il bambino ad affrontare le sue paure ed a circondarlo di sensazioni positive.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

Come Proteggersi dai FULMINI durante una Tempesta?

I cambiamenti climatici stanno facendo aumentare il numero di fulmini durante i forti temporali estivi, anche in Italia. L'arresto cardiocircolatorio è il pericolo più insidioso. Ecco cosa non fare durante un temporale

Tempesta di fulmini

In tutto il mondo i **decessi per colpa di un fulmine** sono stimati fra 6 e 24mila all'anno, ma il numero di chi viene colpito è molto più alto perché in 9 casi su 10 la scarica non è fatale, tanto che esiste pure un'associazione dei sopravvissuti, la *Lightning Strike & Electrical Shock Survivors International*. La corrente che scaturisce dai fulmini è tanta, vero (può superare i 100mila ampere), ma passa così velocemente (da 10 a 100 millisecondi) che per lo più scorre in superficie, bruciando la pelle e i vestiti: la scarica diventa letale nei casi in cui **attraversa il corpo** provocando **ustioni interne** oppure un **arresto cardiaco**, perché il cuore va in cortocircuito dando fibrillazione atriale (cioè un battito irregolare, accelerato e inefficiente) o la completa assenza del battito, oppure un arresto respiratorio se attraversa centri nervosi o respiratori.



Le conseguenze di una scarica

Chi non muore non può «fulminare» un soccorritore: è perciò importante intervenire rianimando, ma attenzione, anche se la maggioranza si salva, le conseguenze per la salute ci sono. L'elettrocardiogramma può rimanere alterato a lungo, la pressione resta spesso elevata per mesi, le ustioni della pelle sono comuni nel punto in cui la corrente è uscita dal corpo, nelle aree con maggior sudore e nelle zone dove la cute era a contatto con qualcosa di metallico.

Il lampo può indurre problemi oculari come la comparsa della cataratta, da due giorni a quattro anni dopo il «colpo», l'onda d'urto può provocare la rottura del timpano fino alla perdita dell'udito; sono comuni, infine, i **danni neurologici** perché la corrente tende a passare dove trova poca resistenza e il tessuto nervoso è quello che ne offre di meno.

Cosa non fare durante un temporale

I fulmini si scaricano preferibilmente su obiettivi isolati, perciò è bene allontanarsi dalla cima delle montagne e dalle creste esposte, da alberi isolati e da tutto ciò che svetta, come ripetitori o pali di impianti vari. Da evitare sono le aree aperte e piatte come per esempio i prati o i campi da golf, i laghi e le piscine, le acque aperte e la riva del mare.

I **posti più sicuri dove rifugiarsi** sono le costruzioni più grandi presenti nei dintorni, avendo l'accortezza di stare lontano da finestre e porte, oppure un'auto con il tetto rigido e con portiere e finestrini ben chiusi; possono offrire un po' di riparo anche boschi molto fitti o grotte profonde, che consentano di allontanarsi abbastanza dall'imbocco esterno.



La posizione di sicurezza

- ❖ È bene togliere di dosso gli oggetti metallici e mettersi nella **posizione di sicurezza** (si veda la figura in questa pagina).
- ❖ Occorre **isolarsi più possibile dal terreno stesso**, sedendosi o mettendo i piedi su un pacchetto da cui siano stati rimossi oggetti metallici, su una corda asciutta, su un cuscinetto imbottito.
- ❖ **Bisogna accucciarsi** con le ginocchia e i piedi uniti per avere un solo punto di contatto con il terreno. Se si resta in piedi, questi devono essere uniti.
- ❖ Se ci si siede, i piedi vanno **sollevati dal terreno**. Se si è in gruppo occorre distanziarsi almeno sei-dieci metri per non essere colpiti di rimbalzo.



Al mare e in montagna

Meglio stare lontani da **oggetti metallici e appuntiti** (come pali, ombrelli, bastoni...) e dai muri, non sdraiarsi né restare in piedi, non parlare al cellulare. Al mare, se si sta facendo il bagno, **uscire subito dall'acqua**, che conduce bene l'elettricità. Meglio abbandonare la spiaggia mettendosi al riparo. In montagna non cercare riparo sotto gli alberi, soprattutto se isolati, allontanarsi anche dalle creste e dai percorsi attrezzati, non restare in prati aperti.

In casa e in campeggio

Durante il temporale non fare bagno o doccia né lavare i panni, staccare gli elettrodomestici e non parlare al telefono fisso, chiudere porte e finestre. In campeggio meglio stare fuori dalla tenda e non toccare pareti od oggetti metallici; camper e roulotte sono sicuri, se in lamiera, ma valgono le stesse regole di casa e auto.



In auto, in barca e aereo

In auto si è al sicuro se ha tetto rigido, finestrini e portiere chiuse e se non si toccano le parti metalliche o l'autoradio; la corrente si scarica sulle gomme. In barca meglio attraccare, se c'è un porto, o allontanarsi dall'area del temporale. L'albero attira fulmini: meglio attorcigliarci il **cavo dell'ancora e buttarla a mare**. Si è al sicuro in aereo, che di solito vola sopra le nuvole temporalesche e comunque, come il treno e le funivie, funziona come **gabbia di Faraday**, che isola dall'elettricità.

In Italia

L'Italia non è fra i luoghi al mondo più martoriati dalle scariche, che cadono con maggior frequenza nelle aree tropicali dove temporali ed eventi meteo sono più spesso estremi; tuttavia con il **riscaldamento del clima la frequenza dei fulmini è destinata a raddoppiare** (e oltre) anche dove di solito cadono di rado. Per dare un'idea, il numero di «eventi meteo estremi» come tempeste, uragani e bombe d'acqua verificatesi in Europa è passato dai **10.262** del periodo 2000-2010 ai **102.536** del periodo 2010-2019.

(Salute, Corriere)



PREVENZIONE E SALUTE

INSETTI O MEDUSE, ECCO COME RISOLVERE IL PROBLEMA

Preparare la valigia e prendere le ultime cose, basta questo per iniziare le tanto attese vacanze? In realtà manca la cosa più importante: la capacità di gestire al meglio punture di insetti o bruciature da medusa.

E non è esattamente un dettaglio.

Paolo Maurizio Soave, esperto del Centro Antiveleni del Policlinico Ircs Agostino Gemelli di Roma, spiega infatti che pizzichi e morsi di insetti e pesci sono episodi molto più frequenti in estate che in altre stagioni.

E tra i problemi che affrontiamo più spesso, in questi casi, è la non corretta gestione degli avvelenamenti.

AL MARE

Per quanto riguarda la puntura di animali marini come **meduse e traccine**, spiega l'esperto,

- «evitare i rimedi tradizionali come ammoniaca e urina:
- **basta immergere parte colpita in acqua calda o sabbia calda, perché il veleno viene disattivato dal calore.**
- In seguito vanno bene **pomate cortisoniche**, ricordandosi che, una volta stese, la pelle non va esposta al sole perché può macchiarsi.

Nel caso della **MEDUSA**, inoltre,

- *strofinare il sito colpito con un **pezzo di plastica rigida** per portare via le vescicole dei tentacoli che rimangono attaccate».*

IN MONTAGNA

Ragni e scorpioni in Italia non sono molto pericolosi, mentre soprattutto in campagna e montagna, l'estate è "funestata" da **api e vespe** attratte da cibo e bibite.

«Le punture di questi insetti però, a parte gonfiore e dolore non costituiscono un reale rischio.

Se presente, bisogna

- ❖ *cercare di estrarre il pungiglione senza spezzarlo,*
- ❖ *quindi impacchi di acqua fredda o ghiaccio contro il gonfiore*
- ❖ *e trattamenti locali a base di pomate cortisoniche e antistaminiche.*

Nei rarissimi casi di reazione allergica, che si manifesta con difficoltà respiratorie, contattare subito un medico per la **somministrazione di adrenalina**».

LA VIPERA

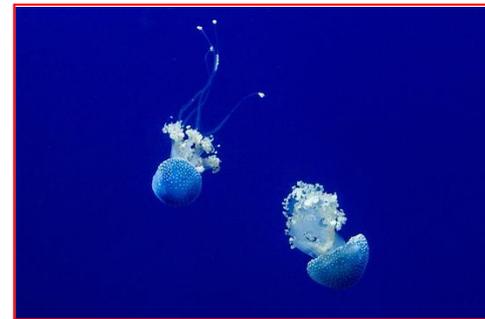
La vipera è l'unico serpente pericoloso che abbiamo in Italia e chi viene morso va portato il prima possibile al pronto soccorso.

«Sul **sito del morso, il veleno provoca dolore e gonfiore** ma attraverso i dotti linfatici può muoversi dal sito di iniezione e causare una reazione sistemica.

Solo in questo caso, va somministrato siero antivipera ma, poiché può creare **shock anafilattico**, va somministrato solo in situazioni in cui si possono gestire eventuali reazioni avverse.

In attesa dei soccorsi, – conclude – si può fare un bendaggio con garze elastiche per comprimere in maniera blanda il luogo del morso e limitare il passaggio del veleno attraverso i vasi linfatici»

(Salute, PreSA)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



CAMPAGNA LOCANDINA INFORMATIVA per la PREVENZIONE della DISIDRATAZIONE

L'Ordine e la Fondazione in collaborazione con Federfarma ha predisposto una locandina informativa che riporta le raccomandazioni ed i consigli per prevenire la disidratazione



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 Iorio

ESTATE IN SALUTE: *il consiglio del* **Farmacista**

L'importanza dell'idratazione

Il caldo estremo è un fattore di rischio per la salute in quanto può determinare l'aggravarsi di condizioni patologiche preesistenti. L'impatto delle alte temperature e delle ondate di calore sulla salute dipende dalle condizioni preesistenti, dall'ambiente di vita, dal livello di esposizione e dalla capacità di adattamento a condizioni climatiche sfavorevoli.



Le locandine saranno distribuite nei prossimi giorni a tutte le farmacie di Napoli e provincia.

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ESPOSIZIONE

Il passaggio climatico dalla stagione invernale a quella estiva, che spesso avviene in maniera rapida, causa spesso dei problemi per l'organismo. L'eccessiva esposizione ai raggi ultravioletti UV del sole, in assenza di adeguata protezione, è alquanto dannosa a livello oculare così come lo è per la pelle. La pelle del viso è molto delicata e pertanto richiede maggiore attenzione, rispetto a quella del corpo. Per abbronzarsi nel modo giusto è necessario curare la pelle del viso, **nutrendola dall'interno** e non solo superficialmente, con

- ❖ attività fisica: si eliminano specialmente nei periodi più freschi le tossine e si ossigena la pelle di tutto il corpo.
- ❖ **prodotti esfolianti che contengono acido ialuronico e collagene, che permettono di nutrire la pelle fino in profondità**
- ❖ eventuale uso di integratori alimentari;
- ❖ idratazione e corretta alimentazione per nutrire la pelle, sempre in tutte le stagioni.

Estate significa sole ed **esposizione diretta ai raggi UV**, da cui è essenziale

- ❖ proteggere gli occhi, in particolare quelli dei bambini che sono più fragili
- ❖ verificare presenza della **marcatura CE** sulla montatura
- ❖ limitare l'esposizione durante le ore centrali della giornata (dalle 10 alle 16): restare all'ombra indossando **sempre** gli occhiali da sole.

COSA DEVONO SAPERE I CONSUMATORI?

Per abbronzarsi al meglio e rendere l'abbronzatura uniforme è necessario preparare al meglio la pelle prima dell'esposizione al sole. È importante:

- ❖ Assumere eventuali integratori di betacarotene e vitamina A ed E (sempre in casi specifici e dietro consiglio del medico e del farmacista), **per stimolare la produzione di melanina.**
- ❖ Idratarsi bevendo sia la corretta quantità d'acqua e sia mangiando cibi freschi come frutta e verdura.
- ❖ Idratare lo strato superficiale della cute **durante l'esposizione al sole.**
- ❖ **Proteggere la pelle del corpo soprattutto in determinate zone come spalle, addome per evitare danni causati dal sole (bruciature, invecchiamento della pelle).** Si consiglia di applicare creme con protezione verso i raggi anti UVB su tutto il corpo.
- ❖ **Applicare** la crema solare **più volte al giorno.**
- ❖ Dopo l'esposizione **consentire alla pelle di recuperare.**

Se, nonostante queste precauzioni, la pelle di sera, si presenta accaldata ed arrossata, si può ricorrere ad una **crema ad azione lenitiva e riparatrice** o ad un **latte doposole** nutritivo e rinfrescante arricchito di estratti vegetali, come quelli di aloe, tè verde, malva e camomilla, che hanno un effetto calmante ed addolcente.

COME GESTIRE AL MEGLIO LE PATOLOGIE DA CALORE

Sono condizioni cliniche correlate all'esposizione a elevate temperature ambientali e a ondate di calore e comprendono:

PATOLOGIE DI CALORE	COSA FARE...
<p>CRAMPI DA CALORE Dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei durante la sudorazione</p>	 <p>Utilizzare integratori salini ed in casi estremi si può essere reidratati con una soluzione fisiologica per via orale o endovenosa. È utile massaggiare i muscoli colpiti dal crampo per ridurre il dolore.</p>
<p>DERMATITE DA SUDORE È causata dalla macerazione cutanea indotta dalla eccessiva presenza di sudore e si presenta sotto forma di brufoli o vescicole. L'eruzione cutanea può comparire sul collo, sulla parte superiore del torace, nell'inguine, sotto il seno e nelle pieghe del gomito.</p>	 <p>L'area dell'eruzione cutanea deve essere mantenuta asciutta ed è sconsigliato l'utilizzo di unguenti fai da te. Verificare la presenza di eventuali micosi (chiedere consiglio al medico o al farmacista).</p>
<p>SQUILIBRI IDROMINERALI Conseguenti a profuse perdite idriche, in genere dovute a sudorazione e a iperventilazione, in assenza di adeguato reintegro di acqua. Si instaura un deficit sodico dovuto ad inadeguato ripristino del sodio perso con il sudore.</p>	 <p>Bere in abbondanza ed utilizzare integratori salini.</p>
<p>SINCOPE DOVUTA A CALORE Consegue ad una eccessiva vasodilatazione periferica, ipotensione ed insufficiente flusso sanguigno cerebrale. Si manifesta con una perdita di coscienza preceduta da pallore, stordimento e vertigini. Può presentarsi ipertermia fino a 39°C, ma senza abolizione della sudorazione né agitazione motoria.</p>	 <p>Trattamento medico</p>
<p>ESAURIMENTO O STRESS DA CALORE È caratterizzato da un esaurimento della capacità di adattamento del cuore e del sistema termoregolatorio, specie in soggetti non acclimatati sottoposti a sforzi fisici intensi.</p>	<p>Spostarsi in un luogo fresco e, se non è presente nausea, bere acqua fresca a piccoli sorsi, alleggerire l'abbigliamento e raffreddare con acqua fredda testa, collo, viso e arti.</p>
<p>COLPO DI CALORE Si verifica se lo stress da calore non è trattato tempestivamente, quando il centro di termoregolazione dell'organismo è gravemente compromesso dall'esposizione al caldo e la temperatura corporea sale a livelli critici superiori a 40°C.</p>	<p>Spostarsi in un'area fresca, rimuovere gli indumenti, bagnarsi con acqua fresca, o applicare asciugamani imbevuti d'acqua fresca su testa, collo, viso e arti. Far circolare l'aria per accelerare il raffreddamento.</p>

FARMACI CHE POSSONO FAVORIRE DISTURBI CAUSATI DAL CALDO

Alcuni farmaci, a causa del loro meccanismo di azione, possono interferire con il meccanismo della termoregolazione, alterare lo stato di idratazione o aggravare gli effetti delle alte temperature sulla salute. In casi estremi e solo su consiglio del medico curante può essere valutata la necessità di una rimodulazione della terapia.

INTERAZIONE CON LA RISPOSTA FISIOLÓGICA ALLE TEMPERATURE ELEVATE

- | | | |
|---|--|--------------------------|
| • Neurolettici (Fenotiazine) | • Antiepilettici (Barbiturici) | • Tireo-agonisti |
| • Antidepressivi
(A.triciclici, MAO-inibitori) | • Antiparkinsoniani
(Anticolinergici, Levodopa, Alcaloidi) | • Corticosteroidi |
| • Tranquillanti (Benzodiazepine) | • Antiemetici
(Fenotiazine, H1-Antistaminici) | • Anabolizzanti |
| • Psicoanalettici (Anfetamine) | • Simpatomimetici | • Ipolepemizanti |
| • Ipnotici (Benzodiazepine) | • Simpatolitici (Beta-bloccanti) | |
| • Analgesici/Sedativi della tosse
(Oppioidi, Alcaloidi) | • Parasimpatomimetici (Alcaloidi) | |



Volantino informativo a cura dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Sede dell'Ordine: Via Toledo, 156 - Napoli
Tel. 081 5510648 - Fax 081 5520961
www.ordinefarmacistinapoli.it
info@ordinefarmacistinapoli.it ordinefa@tin.it

FARMACI IL CUI EFFETTO INTERAGISCE CON LO STATO DI IDRATAZIONE DEL PAZIENTE

- | | |
|----------------------|------------------|
| • Glicosidi cardiaci | • Antiemorragici |
| • Litio | • Diuretici |
| • Alcaloidi | • Lassativi |
| • Antitrombotici | |

fonte AIFA

Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia



CERCO/OFFRO
LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Napoli	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	27 Luglio
Casalnuovo	FT/PT	338 417 2176	27 Luglio
Somma Vesuviana	FT/PT	393 106 8364	27 Luglio
Grumo Nevano	FT/PT	320 646 0401	27 Luglio
Ercolano	FT/PT	333 139 8885	15 Luglio
Torre del Greco	FT	366 108 5904	15 Luglio
Portici	FT	366 108 5904	15 Luglio
Grumo Nevano	FT/PT	347 787 7919	15 Luglio
Napoli - Vomero	FT	direzione@farmaciaricciardiello.it	15 Luglio
Portici	PT	far.bellavista@gmail.com	15 Luglio
Napoli - Soccavo	FT	331 929 9602	07 Luglio
Arzano	FT	389 425 3645	07 Luglio
Aversa	FT	farmaciaeddadiana@virgilio.it	05 Luglio
Napoli	PT	farmaciasangerardo@libero.it	05 Luglio
Napoli - Vomero	Assunzione	roberto.pignatiello@farmaciameo.com	30 Giugno
Mugnano	Assunzione	377 452 3967	30 Giugno
Quarto	Assunzione	327 290 3946	30 Giugno
Napoli-Pianura	Assunzione	333 333 9826	30 Giugno
Vico Equense	Assunzione	servizivicopharma@libero.it	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	331 872 8897	23 Giugno
Napoli-Centro	Assunzione	f.mezzocannone@libero.it	23 Giugno
Casoria	Assunzione	339 525 2888	23 Giugno
Napoli -Centro	Assunz. PT	347 797 8867	23 Giugno
Caivano	Assunzione	349 051 0278	14 Giugno
Melito	Assunzione	338 181 0350	14 Giugno
Bacoli	Tirocinio	329 730 6581	14 Giugno