



## AVVISO

### Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

2. ROSACEA: le cause e le cure
3. in gravidanza si può fare attività fisica?



### Prevenzione e Salute

4. ORECCHINI e PIERCING: come evitare le Infezioni
5. Le FESTE Scombussolano il Fegato: Come Evitare i Danni e Ripartire



Proverbio di oggi.....

**Chi fraveca e sfraveca nun perde maje tempo.**

## Le FESTE Scombussolano il Fegato: Come Evitare i Danni e Ripartire

*Se dopo i bagordi natalizi vi sentite come dopo un'indigestione o avete scarsa energia durante la giornata potrebbe essere il vostro fegato che è andato «fuori sincrono»*

Nelle feste è normale: **si beve di più, si va a letto più tardi del solito, si mangia una fetta di panettone di troppo e si dorme di giorno.** Non è solo la linea a risentirne: anche il nostro **fegato**.

Tutte queste attività alterano i nostri ritmi circadiani.

**IL LAVORO del FEGATO:** Il “lavoro” del fegato, che

aiuta a regolare il metabolismo, viene scombussolato da una vita sregolata in merito a sonno, cibo e consumo di alcol. Se dopo i bagordi natalizi vi sentite come dopo un'indigestione o avete scarsa energia per ripartire potrebbe essere il fegato a essere andato “fuori sincrono”. I **ritmi circadiani** sono importanti infatti per aiutare quest'organo ad anticipare le esigenze del corpo lungo la giornata: come fare scorta di energia dopo i pasti e rilasciarla quando dormiamo.

Recenti studi hanno mostrato quanto il consumo di alcol colpisce proprio i ritmi circadiani. Il fegato potrebbe quindi essere lento a gestire i processi più importanti che regola: la **disintossicazione e la digestione**.

**Alcol e cibo:** anche i cambiamenti a breve termine nel sonno o nella dieta possono influenzare la capacità del fegato di contribuire alla digestione dei grassi. Un'assunzione moderata di alcol per un mese interrompe in modo significativo il funzionamento dell'orologio interno del fegato.

**Come regolarsi:** per non danneggiare il nostro organo cerchiamo di evitare i comportamenti “estremi”:

- andiamo a letto più tardi, senza superare le 2 ore dopo il consueto orario;
- facciamo una passeggiata la mattina;
- proviamo a mangiare a orari regolari. (Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE**

## ORECCHINI e PIERCING: come evitare le Infezioni

*La pratica di forare i lobi delle orecchie per indossare orecchini è molto comune e viene frequentemente effettuata anche su bambini molto piccoli.*

In base alla **normativa italiana vigente**, è permesso effettuare la foratura dei lobi delle orecchie prima dei 14 anni, a condizione che vi sia il consenso dei genitori, mentre tatuaggi e piercing sono vietati per i minori di quell'età, proprio per prevenire complicazioni.

In ogni situazione, indipendentemente dall'età, è fondamentale che la procedura sia **eseguita in modo sicuro** e nel rispetto delle norme igieniche adeguate, prestando particolare attenzione nel caso dei bambini.



Infatti, a seguito della foratura dei lobi, possono emergere **infezioni**, allergie e cicatrici, problemi che possono essere evitati con le giuste precauzioni, anche per ulteriori forature in età adulta.

Ne parliamo con la dottoressa Marta Brumana, responsabile di Dermatologia di Humanitas San Pio X.

### **COME EFFETTUARE LA FORATURA IN SICUREZZA?**

Dopo aver completato un **corso specifico**, sia i professionisti del settore medico, sia i non medici sono abilitati a fornire servizi di foratura dei lobi in contesti come farmacie, gioiellerie o negozi specializzati in piercing.

Generalmente, la creazione dei buchi alle orecchie avviene tramite l'uso di un ago inserito nel lobo, poiché l'impiego di strumenti meccanici per la foratura, come la pistola perforante che inserisce l'orecchino nell'orecchio, è **proibito in Italia**.

Chiunque pratici la foratura dei lobi è tenuto ad **avere una certificazione** che attesti la sua competenza nelle procedure sanitarie appropriate.

È essenziale, secondo le normative legali, garantire che tutto l'equipaggiamento impiegato sia **sterile o monouso**.

Questa pratica è cruciale per prevenire la contaminazione e la diffusione o **trasmissione di germi patogeni**, a salvaguardia sia del cliente, sia degli operatori.

### **COSA FARE DOPO LA FORATURA DEI LOBI?**

Per **almeno sei settimane**, comprese le notti, è importante mantenere gli orecchini **inseriti durante la foratura**. Rimuoverli prima potrebbe infatti portare alla chiusura del foro sul lobo.

Per prevenire infezioni, è consigliato **lavare gli orecchini almeno una volta al giorno** utilizzando acqua e **sapone delicato**, privo di profumi, assicurandosi di risciacquare accuratamente.

Per favorire una guarigione più celere, si può applicare un sottile strato di vaselina intorno a ogni foro.

## CHELOIDI: COME PREVENIRLI E COSA FARE

I **cheloidi** sono cicatrici spesse e talvolta di grandi dimensioni che si sviluppano quando il corpo produce **eccessivo tessuto cicatriziale** per guarire il foro al lobo, portando alla formazione di una protuberanza intorno all'area forata.

Per ridurre il rischio di formazione di cheloidi, è consigliato evitare di forare il **bordo superiore** delle orecchie, specialmente nei bambini, e astenersi dalla foratura dei lobi se si è inclini alla formazione di cheloidi.

Queste cicatrici richiedono trattamenti specifici e tempestivi per essere eliminate, poiché non sono facilmente curabili, soprattutto se non trattate prontamente.

In caso di comparsa di un cheloide, è importante consultare un **dermatologo** per valutare le varie opzioni di trattamento disponibili, come ad esempio l'uso di laser moderni che possono fornire risultati efficaci.



## COME PREVENIRE LE INFEZIONI E QUALI SONO I SINTOMI

Per prevenire le infezioni, è importante assicurarsi che la foratura dei lobi avvenga rispettando le corrette norme igieniche e seguendo attentamente le istruzioni post-procedura.

Tuttavia, se il lobo forato diventa rosso, gonfio, **dolorante**, o inizia a fuoriuscire un **liquido giallastro** dal foro, potrebbe essersi sviluppata un'infezione.

Se i sintomi persistono per più di qualche giorno, è consigliabile consultare un medico.

A volte può essere sufficiente mantenere pulita l'area e applicare una **pomata antibiotica** specifica.

In alcuni casi, però, il medico potrebbe ritenere necessario prescrivere un antibiotico orale.

## ALLERGIA AL NICHEL: I SINTOMI

L'allergia più comune nei confronti dei metalli riguarda il  **nichel**, un materiale spesso presente negli orecchini non anallergici.

Di conseguenza, optare per **orecchini anallergici** rappresenta il metodo più efficace per prevenire reazioni allergiche.

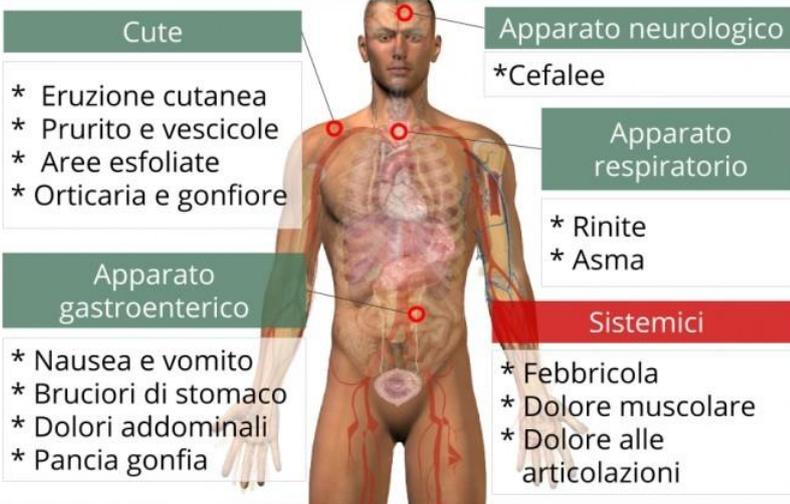
Una reazione allergica può manifestarsi con sintomi come prurito, rossore, desquamazione, piccole vescicole e croste sul lobo, seguenti alla foratura.

In presenza di questi sintomi, è consigliabile rimuovere gli orecchini e consultare un dermatologo per una valutazione accurata.

Potrebbe essere necessario eseguire test specifici, come il **patch test**, per una diagnosi precisa, e iniziare tempestivamente una terapia appropriata, che generalmente include l'applicazione di creme a base di cortisone o creme lenitive.

*(Salute, Humanitas)*

### ■ Sintomi dell'allergia al nichel:



**SCIENZA E SALUTE****ROSACEA: LE CAUSE E LE CURE**

*La rosacea – anche detta couperose – è una forma di **dermatite cronica** comune che interessa prevalentemente persone dalla **pelle chiara**.*

Si manifesta principalmente sul **viso**, con cute arrossata, dove spesso si evidenzia una **rete** di piccoli vasi sanguigni e, in molte occasioni, papule e pustole.

**ROSACEA: LE CAUSE**

Sebbene le cause della rosacea non siano del tutto note, si riconosce una tendenza familiare, oltre a una **reazione immunitaria alterata** a certi microrganismi. Fattori come lo **stress**, la prolungata esposizione solare e le variazioni termiche possono esacerbare la condizione.

Altri possibili **fattori scatenanti** possono essere gli ormoni femminili (l'assunzione di contraccettivi o l'avvicinarsi del periodo che precede la menopausa spesso aggravano questo disturbo) l'assunzione di cortisonici, tabacco, alcol, alcuni farmaci, mangiare cibo piccante e un'intensa attività fisica.

**QUALI SONO I SINTOMI DELLA ROSACEA?**

Si riconoscono vari stadi della rosacea:

- *Fase eritrosica, con arrossamento temporaneo.*
- *Fase teleangectasica, con persistente dilatazione dei vasi sanguigni.*
- *Fase infiammatoria, con presenza di papule e pustole.*
- *Fase avanzata, con pelle ispessita, più comunemente sul naso, chiamata rinofima.*

Esiste anche la rosacea oculare, che si manifesta con occhi arrossati e palpebre edematose (blefarocongiuntivite).

**COME SI CURA LA ROSACEA?**

Consultare un **dermatologo** è essenziale per la diagnosi e la cura. Sebbene non ci siano cure definitive, alcuni accorgimenti possono limitarne l'insorgenza.

Nei casi meno gravi, si possono utilizzare **creme con azione idratante e lenitiva** e fotoprotettori con schermi fisici (ossido di zinco e biossido di titanio) che riflettono le radiazioni solari.

A seconda dei casi, si utilizzano anche

- **isotretinoina orale – nei casi peggiori-, antibiotici topici e sistemici, acido azelaico, metronidazolo ed ivermectina topica.**

Per trattare gli inestetismi causati da rossore e teleangectasie si può ricorrere al **laser vascolare o all'ago elettrico**.

La diatermocoagulazione distrugge i capillari usando corrente ad alta frequenza. I laser vascolari, più diffusi recentemente, consentono la coagulazione dei capillari attraverso una luce laser che è assorbita dall'emoglobina contenuta nei vasi. Questi trattamenti sono ideali durante la stagione invernale.

**ROSACEA: COME CURARE LA PELLE A CASA?**

Le persone con rosacea possono adottare precauzioni come:

- Detergere la pelle non troppo di frequente, utilizzando prodotti delicati e non schiumogeni
- Applicare creme idratanti per ridurre l'irritazione
- Evitare prodotti che contengono sostanze irritanti come alcool, fragranze, acido glicolico e urea
- Utilizzare fotoprotettori tutti i giorni
- Struccarsi completamente prima di andare a dormire per permettere alla pelle di respirare
- Evitare le esposizioni al caldo o al freddo improvvisate.

*(Salute, Humanitas)*

## SCIENZA E SALUTE

## IN GRAVIDANZA SI PUÒ FARE ATTIVITÀ FISICA?

*Mantenere uno stile di vita salutare e dinamico durante la gravidanza è **cruciale per la salute** sia della madre, sia del bambino.*

Le donne che erano abituate a un'attività fisica regolare prima della gravidanza, ma anche quelle che conducevano una vita più sedentaria, si trovano spesso a riflettere sulla possibilità o meno di iniziare o continuare l'attività fisica una volta incinte.

Ne parliamo con la dottoressa Marinella Dell'Avanzo, ginecologa di Ostetricia e Ginecologia in Humanitas San Pio X.

### I benefici dell'attività fisica in gravidanza

Numerosi sono i vantaggi di un regolare esercizio fisico durante la gravidanza. L'attività fisica, se condotta tenendo conto delle necessità del corpo in questa fase, promuove il **miglioramento delle funzioni** cardiocircolatorie e respiratorie, incrementando la capacità del sangue di trasportare alla placenta l'ossigeno e le **sostanze nutritive** per il feto. Una circolazione migliore contribuisce anche a mitigare il **gonfiore delle gambe e i crampi**, e si rivela positiva per la regolazione della **pressione arteriosa** e della sensazione di stanchezza.

Un esercizio fisico costante è utile anche per il **controllo del peso** durante la gravidanza, periodo in cui è normale che aumenti leggermente, purché non in maniera eccessiva. Un aumento di peso troppo marcato può infatti essere causa di complicanze gestazionali, come il diabete gestazionale e l'ipertensione, che rappresentano fattori di rischio per la salute di madre e feto.

Inoltre, rafforzare la muscolatura delle gambe, dell'addome, del perineo e della schiena attraverso l'attività fisica può **facilitare il parto**, in particolare durante la fase di espulsione.

### Quando evitare l'attività fisica in gravidanza?

La gravidanza è una fase particolare della vita della donna, dove trovare l'equilibrio giusto tra la propria salute e quella del bambino in arrivo spesso richiede qualche attenzione in più.

L'attività fisica, quando la gravidanza procede senza complicazioni, è non solo **sicura ma anche raccomandata**, a meno che non sussistano rischi per la madre o il bambino.

In presenza di condizioni mediche particolari, il **ginecologo** potrebbe indicare alla futura mamma di limitare gli sforzi e di adottare un regime di riposo specifico. In questi casi, l'attività fisica potrebbe essere **sconsigliata**.

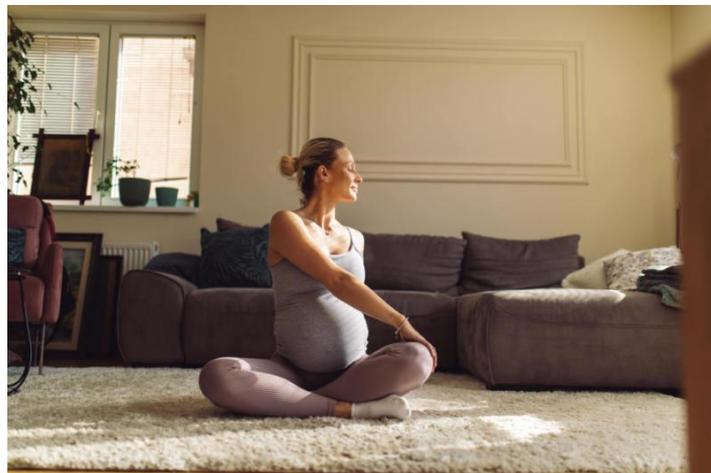
È sempre utile richiedere l'approvazione del proprio ginecologo riguardo la natura e l'intensità dell'esercizio fisico da intraprendere.

Generalmente, attività come camminare, nuotare, yoga o pilates non hanno particolari controindicazioni se la gravidanza non è a rischio, sempre evitando gli eccessi.

Per quanto riguarda la palestra, la donna in gravidanza potrebbe partecipare a corsi appositi e gestiti da professionisti qualificati.

In ogni caso, l'attività fisica durante la gravidanza dovrebbe essere preceduta dal via libera del ginecologo e integrata con una dieta sana, equilibrata, che consideri anche il dispendio calorico durante l'esercizio fisico.

*(Salute, Humanitas)*



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA

### ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

| Farmacia - Luogo     | Tipologia<br>lavoro | Contatto     | Data Annuncio |
|----------------------|---------------------|--------------|---------------|
| S. Gennaro Vesuviano | FT/PT               | 338 978 1852 | 08 Gennaio    |
| Pozzuoli             | FT/PT               | 331 333 9991 | 08 Gennaio    |
| Napoli – Soccavo     | FT/PT               | 347 150 6885 | 08 Gennaio    |
| Capri                | FT/PT               | 329 019 4506 | 08 Gennaio    |



### L'ENPAF incontra l'ORDINE – Martedì 16 e Mercoledì 17 Gennaio

| DATA                                     | DATA                                      | NOTE                         |
|--|---|------------------------------|
| Martedì<br>16 Gennaio<br>Ore 10.00-18.00 | Mercoledì<br>17 Gennaio<br>Ore 9.30-16.00 | <u>Sede</u><br><u>Ordine</u> |

#### L'ENPAF incontra l'ORDINE:

Saranno presenti i funzionari dell'*Enpaf* per fornire **ASSISTENZA a tutti i Colleghi che intervengono** dando loro delucidazioni in merito alle proprie posizioni Contributive e Previdenziali

**COME PARTECIPARE:** recarsi senza prenotazione presso la sede dell'Ordine