



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro
- ❖ Quota iscrizione 2024

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Chirurgia refrattiva: chi può sottoporsi all'operazione laser agli occhi?
- ❖ IPOTIROIDISMO: avere spesso freddo può essere un sintomo



Prevenzione e Salute

- ❖ Qual è la Distanza ideale casa-ufficio? Se ci tieni alla salute
- ❖ Favismo, quali alimenti evitare?



Proverbio di oggi.....

Pe' n'aceno 'e sale 'e perzo 'a menesta

Qual è la Distanza ideale Casa-Ufficio? Se ci tieni alla Salute, meno di 3 km

Stress, sovrappeso, insonnia: uno studio svedese sullo stile di vita dei pendolari dimostra che la salute psicofisica dipende anche dalla lunghezza del tragitto da percorrere per andare in ufficio.

Stai pensando di cambiare lavoro o di trasferirti?

Occhio alla distanza che dovrai percorrere per andare in ufficio, perché non sono solo i lavori sedentari a causarci problemi di salute ma anche quelli che ci costringono a fare i pendolari. Lo ha dimostrato uno studio svedese che ha indagato sulla **correlazione tra la distanza casa-ufficio** e lo **stile di vita**. Risultato?



- ✓ Più aumenta la distanza da percorrere per arrivare al lavoro, più aumenta il rischio di essere in sovrappeso, di essere sotto stress e di dormire male.

MENO TEMPO PER LO SPORT. Dalla ricerca è emerso che quando la distanza casa-ufficio superava i 3 Km, i pendolari avevano problemi di sovrappeso, erano più stressati e avevano carenza di sonno.

E ancora più a rischio erano coloro che lavoravano più di 40 ore e viaggiavano per più di cinque ore alla settimana rispetto a coloro che facevano i pendolari da una a cinque ore alla settimana.

La motivazione? La scarsa attività sportiva. Infatti, i lavoratori che viaggiavano per meno di 3 Km erano più attivi fisicamente, probabilmente perché la minor distanza da percorrere rendeva più facile recarsi al lavoro a piedi o in bicicletta, o anche perché un tragitto più breve offriva loro più tempo libero per praticare uno sport. Insomma, se pensate di trasferirvi più lontano dall'ufficio, fate anche dei conti in termini di Km e di tempo. E puntate sulla **bicicletta**: è ecologica e salutare. (Focus)

SCIENZA E SALUTE

CHIRURGIA REFRAATTIVA: chi può sottoporsi all'operazione laser agli OCCHI?

*Liberarsi dagli occhiali e dalle lenti a contatto, correggere miopia, ipermetropia e astigmatismo: una soluzione a queste problematiche la fornisce il **laser ad eccimeri**.*



Chi può fare l'intervento? Approfondiamo l'argomento con il dottor Fabrizio Camesasca, responsabile dell'area Oculistica Humanitas Medical Care e oculista presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

Chirurgia refrattiva: per chi è indicata?

La *chirurgia refrattiva* è indicata per **pazienti in buona salute**, con caratteristiche anatomiche normali rispetto alla popolazione generale.

Prima della valutazione, è essenziale interrompere l'uso delle lenti a contatto per **almeno due settimane**.

I migliori risultati correttivi si ottengono in pazienti con una stabilità del difetto visivo nota da almeno un anno e una normale cicatrizzazione.

Il difetto viene calcolato con precisione sia in condizioni normali che dopo il blocco della messa a fuoco mediante un collirio specifico, prendendo inoltre in considerazione la correzione abitualmente indossata dal paziente.

Poiché la correzione di miopia, ipermetropia e astigmatismo attraverso laser a eccimeri **modifica la curvatura della cornea** per neutralizzare il difetto visivo, forma, spessore, regolarità e proprietà biomeccaniche di questa struttura vengono attentamente valutate.

La produzione di lacrime deve essere normale; l'intervento può temporaneamente ridurre la quantità, e sarà necessario contrastare questo effetto con l'uso di lubrificanti specifici.

Un occhio con eccessiva secchezza, quindi, non è candidato all'intervento a causa dei rischi associati.

Per quanto riguarda l'età, è preferibile operare soggetti che abbiano raggiunto una **stabilità refrattiva**, quindi, **dopo i 22 anni**, e che non siano troppo prossimi al possibile sviluppo di una opacità del cristallino, cioè di una **cataratta**, come può succedere dopo i 55 anni.

Chirurgia refrattiva: l'importanza della visita oculistica

La **relazione medico-paziente** è un punto fondamentale della scelta di correggere con il laser un difetto visivo.

Inizia con un colloquio dedicato, svolto senza fretta, preferibilmente nella fase di selezione.

Questo momento permette di ottenere informazioni sulla salute generale del paziente, su eventuali problemi oculari passati e sulla presenza di familiarità per malattie oculari.

È essenziale comprendere le motivazioni che spingono il paziente verso la chirurgia refrattiva, che possono riguardare

- ❖ *il lavoro,*
- ❖ *le attività sportive,*
- ❖ *l'intolleranza alle lenti a contatto*
- ❖ *il desiderio di ottenere indipendenza da occhiali e lenti a contatto.*

Il paziente deve essere consapevole che **l'intervento non è sempre risolutivo**, che non **tutti sono idonei** e che i risultati dipendono dall'età anagrafica.

Ad esempio, una correzione della miopia in un paziente quarantenne o più anziano potrebbe richiedere successivamente l'uso di occhiali per la lettura a causa della presbiopia, un fenomeno comune in questa fascia d'età.

Conoscere lo stile di vita del paziente, le sue necessità e i suoi desideri in termini di indipendenza dagli occhiali è fondamentale, così come informare la persona sul fatto che, data la molteplicità di variabili coinvolte, nonostante l'obiettivo di eliminare completamente il difetto visivo, in una percentuale limitata di casi **potrebbe persistere fino al 10% del difetto originale**.

Quali sono le possibili complicazioni della chirurgia refrattiva mediante laser?

Per quanto concerne la **sicurezza**, la chirurgia refrattiva di superficie ha dimostrato nel corso di ormai trent'anni un'**elevata sicurezza e affidabilità** grazie a un accurato processo selettivo per **identificare i pazienti idonei**, allo sviluppo di **tecnologie laser raffinate** e all'esperienza dei chirurghi.

Molto rare, ma possibili, sono le complicazioni intra e postoperatorie che richiedono un approccio diagnostico attento per riconoscerle, comprendere le cause e gestirle fino alla completa risoluzione.

La chirurgia refrattiva mediante **laser ad eccimeri** è considerata una tecnica sicura, che dà grande soddisfazione a pazienti e medici.

Richiede tuttavia

- ❖ *grandissima serietà,*
- ❖ *completezza e **precisione nelle valutazioni preliminari**,*
- ❖ *condivisione reciproca di vantaggi,*
- ❖ *limiti e necessità,*
- ❖ *costante collaborazione tra paziente e medico prima, durante e per almeno un anno dopo l'intervento.*

PREVENZIONE E SALUTE

FAVISMO, QUALI ALIMENTI EVITARE?

*I soggetti colpiti da **favismo** devono stare attenti anche all'ingestione di altri alimenti oltre alle fave?*

Il favismo è legato ad un **difetto congenito**, pertanto ereditario, un'intolleranza alimentare trasmessa su base ereditaria che si caratterizza per la

- *carenza di un enzima presente nei globuli rossi, il **G6PD, glucosio-6-fosfato-deidrogenasi**, molto importante per il loro metabolismo perché li protegge dallo stress dai processi ossidativi.*

Questa carenza determina la distruzione dei globuli rossi e, quindi, l'insorgenza di **anemia emolitica** con ittero, emoglobinuria, anemia grave.

Le sue manifestazioni tendenzialmente fanno la loro comparsa qualche ora dopo l'ingestione di fave.

Anche l'assunzione di alcuni farmaci rientra fra i fattori scatenanti delle manifestazioni cliniche.

I sintomi non sono solo quelli legati all'anemia come pallore e debolezza ma anche *ittero, febbre, urine ipercolorate*, fino alla compromissione delle condizioni generali.

Alcune persone affette da favismo non tollerano nemmeno l'esposizione ai pollini delle piantagioni di fave né ai **bacelli di fave fresche**.

Le FAVE sono un alimento che va sempre evitato: cotte, crude o secche

«Le fave, in qualunque forma, sicuramente fungono da fattori scatenanti inibendo completamente l'attività dell'enzima, già carente nelle persone affette da favismo.

Le sostanze ossidanti, alimenti o farmaci, denaturano l'emoglobina dei globuli rossi diminuendo la loro capacità di trasportare ossigeno alle cellule del corpo scatenando la crisi emolitica e le conseguenze ad essa correlate», spiega la specialista.

Oltre a queste, quali alimenti possono scatenare le manifestazioni cliniche del FAVISMO?

«Il favismo è una condizione mista, l'esposizione a sostanze trigger scatenanti, fave prima di tutto ma non solo, riduce ulteriormente i **globuli rossi** che sono già carenti per il **deficit enzimatico**.

Esistono più di 200 varianti del deficit, pertanto le reazioni possono essere differenti a seconda delle condizioni della persona affetta da favismo, soprattutto se più fattori concomitano come stress e agenti ossidativi.

Con assoluta certezza le fave ma anche i piselli sono cause dirette ossidative, così come molti **farmaci**».

«In via precauzionale è preferibile evitare anche tutti gli altri legumi compresa la soia e i prodotti da essa derivati, piante come la *Verbena Hybrida* utilizzata come pianta ornamentale, estratti vegetali spesso utilizzati nella medicina orientale, i mirtilli, il vino rosso ma anche sostanze utilizzate per i tatuaggi e l'**Henné** diffuso come tintura per i capelli.

Per chi ama mangiare in ristoranti orientali o viaggia è consigliabile informarsi sugli ingredienti contenuti nei cibi e conoscere la traduzione degli alimenti da evitare nelle varie lingue», conclude la specialista.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

IPOTIROIDISMO: avere spesso FREDDO può essere un SINTOMO

*Sentire costantemente freddo può non essere solo una sensazione sgradevole, ma potrebbe anche essere un **sintomo legato all'ipotiroidismo**: una condizione che si verifica quando la tiroide **non produce sufficienti ormoni**.*

Ne parliamo con la dottoressa Barbara Pirali, endocrinologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

Ipotiroidismo e freddo: quale legame?

La tiroide svolge un ruolo cruciale nella regolazione del metabolismo e nella **produzione di calore corporeo**, nota come **termogenesi**. Le persone con ipotiroidismo spesso sperimentano intolleranza al freddo a causa della produzione insufficiente di ormone tiroideo, necessario per queste funzioni.

Gli ormoni tiroidei non influenzano solo la temperatura corporea, ma hanno anche un impatto significativo su altri aspetti della salute, tra cui il peso corporeo, la salute cardiovascolare e la fertilità.

Ipotiroidismo: i sintomi

I **sintomi** dell'ipotiroidismo possono variare da persona a persona, ma alcuni dei più comuni includono:

- *sensazione di fatica e stanchezza cronica*
- *pelle e capelli secchi*
- *debolezza e crampi muscolari*
- *aumento di peso non spiegato*
- *elevati livelli di colesterolo nel sangue*
- *irregolarità nel ciclo mestruale*
- *rallentamento della frequenza cardiaca.*

Come curare l'ipotiroidismo?

La gestione dell'ipotiroidismo inizia con la **prevenzione**, che include un'adeguata **assunzione di iodio attraverso l'alimentazione** e controlli periodici, specialmente per coloro che hanno una storia familiare della malattia o presentano sintomi indicativi.

Per valutare il funzionamento della tiroide, è importante **monitorare il valore del TSH** (ormone tireostimolante), che è prodotto dall'ipofisi e regola l'attività ormonale della ghiandola tiroidea. Possono anche essere analizzati gli **anticorpi anti-tiroide** (come gli anticorpi contro la perossidasi tiroidea e la tireoglobulina, nonché gli anticorpi anti recettore del TSH), che sono associati a malattie autoimmuni della tiroide, come la **tiroidite di Hashimoto** e il **morbo di Basedow**.

L'ipotiroidismo può essere efficacemente trattato con la **somministrazione dell'ormone tiroideo L-tiroxina**.

Lo specialista può anche decidere di valutare la necessità di un'ecografia tiroidea.

Questo esame permette di studiare la struttura, le dimensioni della tiroide e la presenza di noduli. In caso di noduli sospetti, viene effettuato l'*agoaspirato* per escludere la presenza di cellule tumorali.

Il riscontro ecografico di **nodularità tiroidea** è comune, ma nella maggioranza dei casi si tratta di noduli benigni e asintomatici.

In ogni caso, in caso di noduli è consigliato il controllo di uno specialista.

In questo modo si possono valutare le dimensioni, le caratteristiche ecografiche e la presenza di eventuali disturbi alla respirazione e alla deglutizione, sintomi che possono manifestarsi in caso di gozzi di grosse dimensioni. *(Salute, Humanitas)*



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM

MESE DI APRILE

DATA	TITOLO	N. Crediti ECM	RELATORI
------	--------	-------------------	----------

COME PARTECIPARE

**Non è richiesta la prenotazione;
Basta recarsi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento.**

Martedì 23 Aprile h. 21.00	Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-2 Nord	3	Dott. M. Fusco Dott. V. D'Ambrosio
----------------------------------	---	---	---------------------------------------

Lunedì 29 Aprile h. 21.00	Ispezioni in Farmacia: Adempimenti e Consigli Pratici ASL. NA-3 Sud	3	Dott. E. Nava Dott.ssa C. Mancaniello Dott.ssa R. Menna
---------------------------------	--	---	---

Concorso Straordinario Sedi farmaceutiche Regione Campania

I Interpello - Avvio procedura di assegnazione sede

Dal **17 aprile 2024** al **02 maggio 2024** si svolgerà la fase di assegnazione delle sedi farmaceutiche.
Per reperire tutte le informazioni inerenti al concorso straordinario, di seguito il link:

<https://www.regione.campania.it/it/printable/assegnazione-nuove-sedi-farmaceutiche>

Elenco Corsi FAD inseriti nel Piano formativo 2024 di FOFI Provider ECM.

Schema riepilogativo di alcuni degli eventi formativi fruibili sulla Piattaforma

WWW.FADFOFI.COM

CORSI su WWW.FADFOFI.COM

ID EVENTO	TITOLO	DATA INIZIO	DATA FINE	ORE	CREDITI
388195	HERPES ZOSTER, HPV, PNEUMOCOCCO: NUOVE STRATEGIE PER CURA E PREVENZIONE	15/06/2023	14/06/2024	3	5,4
405931	RICOGNIZIONE E RICONCILIAZIONE DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405967	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON DIABETE TIPO 2 E SCREENING	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405972	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON IPERTENSIONE	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405985	MONITORAGGIO DELL'ADERENZA ALLA TERAPIA FARMACOLOGICA NEI PAZIENTI CON BPCO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
405997	SERVIZI DI TELEMEDICINA: AUTO-SPIROMETRIA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406009	SERVIZI DI TELEMEDICINA: MONITORAGGIO AMBULATORIO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406030	SERVIZI DI TELEMEDICINA: HOLTER CARDIACO	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406039	SERVIZI DI TELEMEDICINA: ECG	15/01/2024	14/01/2025	3	5,4
406051	SUPPORTO ALLO SCREENING DEL SANGUE OCCULTO NELLE FECI	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4
406055	SERVIZI DI FRONT-OFFICE SERVIZIO FASCICOLO SANITARIO ELETTRONICO (FSE): ATTIVAZIONE, ARRICCHIMENTO, CONSULTAZIONE	01/03/2024	28/02/2025	3	5,4

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 lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli - Parafarmacia		340 300 3405	26 Aprile
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	26 Aprile
Quarto	FT/PT	338 645 9075	18 Aprile
Piano di Sorrento	FT/PT	342 334 3215	18 Aprile
Torre del Greco	PT	333 592 9710	18 Aprile
Cercola	FT/PT	334 3500 174	11 Aprile
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	11 Aprile
Marcianise/Caserta sud	FT/PT	rmclassic@gmail.com	11 Aprile
Napoli Pianura	FT/PT	339 201 1202	11 Aprile
Afragola	FT/PT	331 399 2136	11 Aprile
Mugnano di Napoli	FT/PT	377 452 3967	11 Aprile
Pozzuoli	FT/PT	348 916 7204	11 Aprile
Sorrento	FT/PT	344 108 8220	11 Aprile
Pompei	FT/PT	340 266 8569	27 Marzo
Portici	FT/PT	carmy2683@gmail.com	27 Marzo
Ercolano	FT/PT	amministrazione.farmalombardi@gmail.com	27 Marzo
Napoli Chiaia	FT/PT	339 469 6321	27 Marzo
Napoli	FT/PT	392 947 1908	22 Marzo
Nola	FT/PT	349 129 2020	22 Marzo
Torre del Greco	FT/PT	333 431 9437	22 Marzo

ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2024

In riscossione la quota sociale anno 2024

-  E' in riscossione la quota sociale 2024 di EURO **155,00** di cui
- Euro 113,20 per l'Ordine
 - Euro **41,80** per la FOFI.

 La scadenza del pagamento è prorogata al **prossimo 30 APRILE**.

 Il pagamento della quota annuale è **obbligatorio per conservare l'iscrizione all'Albo**, condizione necessaria nei casi previsti dalla Legge per svolgere l'attività professionale.

 Quest'anno presso gli Uffici dell'Ordine Professionale sono disponibili in formato digitale copia dei PagoPA.

 Pertanto gli iscritti che **non avessero ancora ricevuto tale avviso**, anche dopo la scadenza del 29/02/2024 possono scaricarlo inserendo il proprio **Codice Fiscale** al seguente link



[Quota sociale 2024 \(ordinefarmacistinapoli.it\)](https://ordinefarmacistinapoli.it)