



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Dolore alle dita delle mani: cause e rimedi
- ❖ MELATONINA: che Cos'è e a Cosa Serve



Prevenzione e Salute

- ❖ Il Caffè fa bene o male? Con Zucchero o senza? Quante Tazzine al giorno?



APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

Rotta pe' rotta, miettece 'a pezza

Il Caffè fa bene o male? Con Zucchero o senza? Quante Tazzine al giorno?

Bere il caffè è una sana abitudine: ma quanto? E fa meglio dolce o amaro? E se è decaffeinato? Le risposte in un ampio studio sull'effetto sulla salute di consumatori di caffè.

Amaro, zuccherato o con dolcificante? Precedenti studi sugli effetti sulla salute del caffè hanno scoperto che il consumo di questa bevanda è associato a un **minor rischio di morte**, ma non si distingueva tra caffè non zuccherato e caffè consumato con zucchero o dolcificanti artificiali.

A questo interrogativo risponde un nuovo ampio studio pubblicato su *Annals of Internal Medicine*, dal quale risulta che il consumo abituale di caffè - e l'effetto si è osservato per tutti i tipi di caffè, compreso il decaffeinato - **riduce la mortalità per tutte le cause anche se alla bevanda viene aggiunto lo zucchero**. I risultati per coloro che hanno utilizzato dolcificanti artificiali - tra l'altro sempre più sotto accusa per **possibili effetti collaterali sulla salute** - sono stati meno chiari.

I ricercatori hanno condotto lo studio analizzando le risposte a questionari di oltre 171.000 persone provenienti dal Regno Unito - senza malattie cardiache o tumori - alle quali sono state poste domande sul comportamento alimentare e sanitario per determinare le abitudini di consumo di caffè.

I partecipanti sono stati seguiti per quasi 7 anni e, al termine dell'osservazione, è risultato che il rischio di decesso fra tutti i consumatori abituali di caffè - sia zuccherato che amaro - era **inferiore di circa il 30%** rispetto a coloro che non lo bevevano affatto.

DA 2 A 4 TAZZINE AL GIORNO. Secondo gli autori dello studio, bere da due a quattro tazzine di caffè al giorno dovrebbe rientrare fra le buone abitudini per mantenersi in salute. Come è noto, dovrebbero invece evitare di bere il caffè le **donne in gravidanza e in allattamento**, così come chi ha problemi particolari di salute per i quali la bevanda è sconsigliata dal medico o dallo specialista. (*Humanitas*)



SCIENZA E SALUTE

DOLORE alle DITA delle MANI: CAUSE e RIMEDI

Fratture, lesioni, lussazioni e artrosi rappresentano diverse possibili cause di dolore alle dita delle mani.



Il dolore alle dita delle mani può originare da traumi, da un uso eccessivo o scorretto delle mani, da particolari attività sportive (*non solo per la pratica di sport di contatto, ma anche a movimenti scorretti durante attività come lo yoga o il pilates*) o da condizioni di salute specifiche.

È di fondamentale importanza non sottovalutare il dolore se persiste, poiché **potrebbe portare a conseguenze più gravi**, compresa la limitazione dei movimenti delle mani, con impatti significativi sulle normali attività quotidiane.

Ne parliamo con il dottor **Giorgio Pivato**, Responsabile dell'Unità Operativa Chirurgia della Mano e Microchirurgia Ricostruttiva dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

DOLORE ALLE DITA DELLE MANI: QUALI CAUSE

Il dolore alle dita delle mani può avere **cause diverse**:

- ✓ *cisti tendinee*
- ✓ *artrosi; artrite reumatoide*
- ✓ *ferite cutanee; morsi di insetto*
- ✓ *fratture e distorsioni; tendiniti*
- ✓ *compressioni nervose; ustioni; infezioni*
- ✓ *esiti di traumi pregressi*
- ✓ *affaticamento per attività ad alta intensità ripetute nel tempo.*

Non bisogna dare per scontato che chi fa un uso frequente delle mani debba necessariamente sviluppare sintomi dolorosi in queste parti del corpo. È comune riscontrare pazienti che svolgono lavori d'ufficio, ma che lamentano dolore e infiammazioni ricorrenti nelle strutture anatomiche delle mani.

Se è vero che le situazioni di sovrautilizzo, comunemente note come "overuse", sono più frequenti per coloro che fanno un uso intensivo e continuativo delle mani, i dolori di tipo artrosico-degenerativo e quelli causati dalla compressione dei nervi periferici possono colpire anche coloro che svolgono **attività sedentarie**.

COME SI MANIFESTA IL DOLORE ALLE DITA DELLE MANI?

Il **dolore alle dita** della mano può manifestarsi in varie forme, a seconda della sua causa sottostante:

- ✓ Può **interessare una zona specifica** del dito o coinvolgere l'intero dito, estendendosi anche alla mano.
- ✓ Può **verificarsi a riposo o durante il movimento** del dito, di giorno o di notte.
- ✓ Può **coinvolgere uno o più dita contemporaneamente**.
- ✓ Può essere **accompagnato da sintomi come arrossamento, gonfiore, ematomi o vescicole**.
- ✓ Può essere **costante, pulsante o presentarsi con sensazioni simili a piccole scosse elettriche**.
- ✓ Può essere associato a **formicolio o a una riduzione della sensibilità**, soprattutto nei polpastrelli.

Non sono da sottovalutare eventuali **rigidità**, ossia la difficoltà nel compiere movimenti completi di flessione o estensione delle dita, o “scatti” durante il movimento. In alcuni casi, il dolore alle dita può essere legato a variazioni di temperatura e può causare cambiamenti nella colorazione delle dita, tipici del Fenomeno di Raynaud. Altre volte, può essere collegato alla presenza di **cisti**, che possono avere origine tendinea, articolare o cutanea, come ad esempio nelle verruche.

DOLORE ALLE DITA DELLE MANI: I RIMEDI E GLI ESAMI

A meno che non si tratti di eventi traumatici con lesioni evidenti, per cui è consigliabile recarsi immediatamente al Pronto Soccorso, nelle altre situazioni è possibile **attendere alcuni giorni** dopo l'insorgenza dei sintomi. Durante questo periodo, è consigliabile seguire i seguenti **rimedi comuni per alleviare il dolore**:

- *evitare di sovraccaricare l'arto*
- *applicare ghiaccio localmente a intervalli regolari*
- *prendere farmaci antinfiammatori.*

Se il dolore persiste, non risponde ai rimedi sopra menzionati o peggiora, è assolutamente necessario consultare un **chirurgo specializzato** nel trattamento delle **patologie della mano**.

Lo specialista sarà in grado di identificare le strutture coinvolte e, mediante la raccolta dell'anamnesi, individuare le cause del dolore.

❖ *Radiografia, ecografia, elettromiografia, tomografia computerizzata (TAC) e risonanza magnetica* sono alcune delle opzioni diagnostiche che possono essere utilizzate per determinare una diagnosi accurata per il dolore alle mani. Tuttavia, è consigliabile inizialmente **consultare uno specialista** che saprà identificare il test più appropriato per individuare il problema specifico.

Questo approccio aiuta a **evitare perdite di tempo**, esami inutili e la necessità di ripetere esami diversi a causa della mancanza di indicazioni chiare.

Nel caso in cui i problemi siano associati a compressioni nervose, come ad esempio nella **sindrome del tunnel carpale**, è fondamentale condurre un esame elettromiografico per valutare lo stato di salute del nervo. Se la diagnosi viene confermata, nella maggior parte dei casi, si opta per un trattamento chirurgico.

Per altre condizioni, a eccezione di situazioni traumatiche come fratture e lussazioni che richiedono interventi immediati, disturbi di natura infiammatoria o degenerativa possono spesso essere gestiti inizialmente attraverso **approcci conservativi**. In genere, il primo passo consiste nella realizzazione di **tutori personalizzati** posizionati sulla mano del paziente.

Questi tutori aiutano a riposare le strutture coinvolte e spesso portano alla risoluzione dei sintomi dolorosi nelle fasi iniziali del trattamento.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

MELATONINA: che Cos'è e a Cosa Serve

La **melatonina** è un ormone prodotto dalla **ghiandola pineale**, posta all'interno della scatola cranica, e il suo rilascio è **regolato dalla luce**.

Durante il giorno, l'esposizione alla luce inibisce la produzione di melatonina tramite un segnale trasmesso dalla retina alla ghiandola pineale. Al contrario, di notte, la produzione di melatonina aumenta significativamente.

La melatonina è associata – nell'immaginario comune – ai disturbi del sonno, **ma la melatonina serve per dormire meglio?**

Ne parliamo con il prof. **Andrea Lania**, Responsabile dell'Unità Operativa di Endocrinologia e

Diabetologia dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e docente di Humanitas University, e il dottor **Giacomo Cristofolini**, specializzando dell'Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia.

A COSA SERVE LA MELATONINA

La melatonina ha un ruolo significativo nella regolazione del **ritmo circadiano**, un meccanismo interno che il corpo utilizza per adattare il comportamento in relazione al passare del tempo. Questo **orologio biologico** modula l'alternanza tra il sonno e la veglia, il meccanismo della fame e della sete, la produzione di urina. Regola la temperatura corporea, il metabolismo basale e il rilascio di ormoni e ha persino un ruolo nel circuito delle emozioni.

La melatonina **prepara l'organismo al sonno**: i suoi livelli aumentano dopo il tramonto e raggiungono il picco intorno alle 4 del mattino, diminuendo rapidamente fino all'annullamento al momento del risveglio, quando i livelli di cortisolo iniziano a salire.

DEFICIT DI MELATONINA: QUALI SONO LE CAUSE?

La produzione di melatonina varia in base all'età, tendendo gradualmente a **diminuire** nel corso dell'**età adulta**. Questa diminuzione potrebbe giocare un ruolo nell'insorgenza dell'**insonnia** e del **risveglio precoce**, soprattutto nelle persone più anziane. Inoltre, la secrezione di melatonina segue un **andamento stagionale**, con cicli di produzione più brevi in estate e più prolungati in inverno. Diverse condizioni patologiche sono state associate a una ridotta produzione di melatonina, quali **malattie cardiovascolari, obesità, neoplasie**.

Inoltre, diversi **fattori esterni** possono inficiare l'adeguata produzione di melatonina:

- ❖ **esposizione serale a luci intense e blu**, come quelle provenienti da dispositivi come computer, cellulari, tablet o tv;
- ❖ **attività fisica a fine giornata**, che può aumentare il rilascio di cortisolo e ridurre quello di melatonina;
- ❖ **turni lavorativi notturni**.

MELATONINA PER DORMIRE: QUANDO SERVE INTEGRARLA?

Un **corretto ritmo sonno-veglia**, insieme a un'alimentazione equilibrata, viene considerato fondamentale per mantenere un buono stato di salute. Il sonno è una **funzione biologica altamente regolata**; tuttavia la capacità di addormentarsi facilmente e di mantenere il sonno senza risvegli notturni può essere alterata da diverse condizioni.



Fattori comuni che possono influenzare la **qualità del sonno** includono:

- ❖ *stress*
- ❖ *ridotta attività fisica*
- ❖ *scarsa esposizione alla luce solare*
- ❖ *abitudini di vita poco salutari, come l'eccessivo consumo di caffeina o alcol.*

Le **patologie** più frequentemente associate a disturbi del sonno sono:

- ❖ *depressione*
- ❖ *ansia*
- ❖ *apnea ostruttiva del sonno*
- ❖ *alterazioni ormonali, come i disturbi legati alla menopausa*
- ❖ *alterazioni della funzione tiroidea*
- ❖ *alcune terapie farmacologiche (es. terapie cortisoniche).*

Curare i disturbi del sonno richiede un **approccio olistico** che tenga conto di tutti questi fattori. Come punto di partenza è fondamentale mantenere una **regolare routine di sonno-veglia**, cercando di andare a letto e svegliarsi alla stessa ora ogni giorno, anche nei fine settimana. Inoltre, è importante creare un ambiente di sonno confortevole e rilassante, evitando stimoli come dispositivi elettronici luminosi prima di coricarsi.

Tuttavia, se i **disturbi del sonno** persistono nonostante l'adozione di queste misure, è consigliabile eseguire un consulto medico volto a identificare le cause del problema. Una valutazione approfondita può richiedere anche **esami di laboratorio** ed eventualmente accertamenti strumentali. Solo una volta identificate le cause specifiche, è possibile sviluppare un **piano di trattamento personalizzato** che potrebbe includere terapie comportamentali, farmacologiche o entrambe. È in questo contesto che rientra l'uso di **integratori come la melatonina**, la cui assunzione andrebbe supervisionata da un medico.

La melatonina è stata ampiamente studiata nel trattamento dell'insonnia, in particolare per l'insonnia primaria, che non è causata da altre condizioni patologiche. Molti studi hanno dimostrato che la melatonina può ridurre il tempo necessario per addormentarsi e migliorare la qualità complessiva del sonno.

Per aiutare a stabilire un ritmo sonno-veglia regolare la melatonina va assunta alla **stessa ora ogni giorno circa 30-60 minuti prima di coricarsi**. Il dosaggio di melatonina può variare a seconda delle esigenze individuali. È consigliabile iniziare con dosaggi più bassi e aumentare gradualmente se necessario.

MELATONINA: EFFETTI COLLATERALI E CONTROINDICAZIONI

La melatonina è **generalmente considerata sicura** quando assunta secondo le dosi e modalità raccomandate. Tuttavia, occorre essere consapevoli dei potenziali **effetti collaterali**; i più comuni sono:

- ✓ *sonnolenza diurna*
- ✓ *mal di testa*
- ✓ *vertigini*
- ✓ *nausea.*

Questi effetti collaterali di solito sono legati a un **dosaggio eccessivo** o a una spiccata sensibilità individuale alla melatonina.

Soggetti in corso di terapie farmacologiche croniche devono prestare particolare attenzione all'assunzione di melatonina in quanto esistono possibili interazioni. Ad esempio, l'assunzione di melatonina in concomitanza con anticoagulanti o sedativi potrebbe aumentare il rischio di **sanguinamento o sonnolenza**, richiedendo un aggiustamento delle dosi. L'assunzione della melatonina in gravidanza o allattamento è stata poco studiata e non è pertanto generalmente raccomandata. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: ELENCO CORSI PIANO FORMATIVO ECM MESE DI MAGGIO

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

COME PARTECIPARE

Si può partecipare

1. in **PRESENZA** recandosi presso la sede dell'Ordine la sera dell'evento
2. a **DISTANZA**: la diretta live si può seguire in doppia modalità
 - a) collegandosi alla pagina facebook dell'Ordine
<https://www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli/>
 - b) collegandosi sulla piattaforma zoom al link che sarà inviato via whatsapp

Martedì 07 Maggio h. 21.00	Guida rapida alla Spedizione delle Ricette con Stupefacenti	3	Prof.ssa A. Miro
Lunedì 13 Maggio h. 21.00	Vigilanza su Farmaci, Integratori Alimentari e Cosmetici: Ruolo del Farmacista	3	Prof.ssa A. Capuano Prof.ssa C. Rafaniello Dott.ssa L. Sportiello
Lunedì 20 Maggio h. 21.00	Dispositivi Medici: Classificazione, Normativa e Vigilanza Ruolo del Farmacista	3	Dott. A. Vercellone
Lunedì 27 Maggio h. 21.00	Guida Rapida alla Spedizione delle ricette Veterinarie	3	Dott. V. Nagar

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
Boscoreale	PT	331 653 4853	02 Maggio
Arzano	FT/PT	333 924 8537	02 Maggio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	02 Maggio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	02 Maggio
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
Napoli Est	FT/PT	333 547 0671	12 Marzo
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	339 450 1105	12 Marzo
San Giorgio a Cremano	FT/PT	farmaciastefanolauro@gmail.com	12 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 15 MAGGIO**.

 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)