



AVVISO

Ordine

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

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ Prebiotici e probiotici: vanno presi prima o dopo gli Antibiotici?
- ❖ Distorsione alla caviglia: in quanto tempo guarisce?
- ❖ Vi fa male l' ANCA? se il dolore è laterale potrebbe trattarsi di sindrome del Trocantere.



Prevenzione e Salute

- ❖ Troppi farmaci danneggiano il fegato?
- ❖ L'acqua e le bevande gassate gonfiano?



**APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE**

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

'a pressa e 'o bene nun sempe camminano assieme

PREBIOTICI e PROBIOTICI: vanno presi prima o dopo gli Antibiotici?

C'è chi sostiene che vadano assunti dopo, chi pensa che siano utili anche durante e chi invece è convinto che siano da prendere solo dopo l'antibiotico.

Secondo altri invece **probiotici e prebiotici** non avrebbero alcun effetto sulla flora batterica intestinale perché troppo poco concentrati e facilmente disperdibili all'interno dell'intestino.

Il prof. **Silvio Danese**, risponde a una domanda molto comune in merito al giusto metodo di assunzione dei probiotici e dei prebiotici in relazione alle terapie antibiotiche.



Terapia antibiotica, quando e come prendere prebiotici e probiotici?

“La terapia antibiotica può essere associata ai **probiotici**, microrganismi vivi in grado di esercitare un effetto positivo sulla salute dell'organismo, rafforzando la flora intestinale – ha detto il professore –

Questi vanno assunti a stomaco vuoto per circa 3-4 settimane (almeno un miliardo di batteri al giorno)”.

E per quanto riguarda i **prebiotici**?

“I prebiotici invece sono sostanze non digeribili contenute, oltre che in diversi integratori di fermenti lattici, in alcuni alimenti sotto forma di fibre idrosolubili, tra cui i *beta-glucani*, il *lattulosio*, gli *oligosaccaridi della soia*, gli *oligofruttosaccaridi*, le *inuline*, il *lattitolo*.

Promuovono la crescita di specie batteriche utili allo sviluppo della microflora probiotica. Alcuni ceppi sono in grado di ridurre gli effetti collaterali degli antibiotici”. (*Salute, Il Mattino*)

SCIENZA E SALUTE

DISTORSIONE ALLA CAVIGLIA: in quanto tempo guarisce?

Un piede appoggiato male, una storta, un improvviso cambio di direzione possono provocare una distorsione alla caviglia, un trauma molto diffuso sia per gli sportivi sia per chi magari sta semplicemente camminando.

I **primi sintomi** evidenti di una distorsione alla caviglia sono dolore e gonfiore.

Distorsione alla caviglia: il gonfiore come primo campanello d'allarme I primi campanelli d'allarme a cui prestare attenzione in caso di **distorsione alla caviglia** sono il dolore e il gonfiore della zona, spesso calda al tatto. Dopo alcune ore dalla presunta distorsione, poi, è probabile si presenti anche un ematoma intorno all'articolazione.



Una prima cosa da fare per avere un po' di sollievo al dolore e alla tumefazione è porre del ghiaccio.

Distorsione alla caviglia: rivolgersi al medico e evitare il fai-da-te

Il più delle volte una **distorsione alla caviglia** è percepita come qualcosa di banale, non particolarmente grave, eppure alcuni traumi – specie se associati a danni capsuloligamentosi – possono predisporre a instabilità cronica. Inoltre, la presenza di tumefazione persistente e l'ematoma, ben riconoscibile, dovrebbero indicare abbastanza chiaramente che il danno non va sottovalutato.

L'ematoma e il gonfiore possono anche indicare un forte danno capsulo-legamentoso che se non trattato in maniera adeguata può portare a distorsioni future e danni più gravi.

Distorsione alla caviglia: l'importanza della radiografia per la diagnosi corretta

In seguito alla presunta distorsione alla caviglia, la prima cosa da fare è avvertire il medico o recarsi al Pronto Soccorso. A questo punto verrà eseguita una radiografia atta a riconoscere o escludere eventuali **fratture e microfratture**. L'esame permetterà allo specialista di optare per il trattamento migliore, che potrebbe essere anche farmacologico.

Distorsione alla caviglia: il protocollo RICE

La terapia per guarire e trattare una distorsione alla caviglia si riassume in una sigla, il cosiddetto "protocollo" **RICE**, dove RICE sta per **Rest, Ice, Compression e Elevation**. Nello specifico:

- **Rest**: riposo e rinuncia ad attività sportive e da qualsiasi altra attività che richiedano un appoggio del piede prolungato;
- **Ice**: il ghiaccio, fondamentale per diminuire il dolore, il gonfiore e un possibile ematoma;
- **Compression**: compressione attraverso una benda, realizzata da uno specialista per non compromettere la circolazione – in questo senso è importante evitare il fai-da-te, o un tutore indicato dal medico;
- **Elevation**: elevazione. Tenere la gamba e la caviglia in alto e sollevata, ad esempio con qualche cuscino sotto, favorisce la circolazione del sangue e la riduzione dell'ematoma.

Distorsione alla caviglia: in quanto tempo si guarisce

Inquadrare in ambito specialistico la gravità della distorsione è fondamentale al fine di capire i tempi e i modi di guarigione. «Ad es. «**Traumi minori con minimo interessamento capsulo-legamentoso con l'adeguata terapia e specifico percorso riabilitativo possono essere recuperati in 2 settimane, a differenza di traumi maggiori, che possono richiedere trattamenti più prolungati e una rieducazione all'equilibrio**».

«Le lesioni capsulo-legamentose, abbastanza frequenti in un trauma di caviglia, determinano un calo propriocettivo, ovvero un calo dei meccanismi di stabilizzazione dell'articolazione.

Questo recupero richiede un percorso di cura medico-riabilitativa a volte lungo. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE**TROPPI FARMACI DANNEGGIANO IL FEGATO**

Troppi farmaci possono mandare in affanno il fegato, appesantendone il lavoro. E' bene quindi evitare l'autoprescrizione.

Troppi farmaci e il fegato va in tilt.

E' questo l'allarme lanciato dagli esperti riuniti in un Convegno promosso dall'Associazione Italiana per lo Studio del Fegato e il Policlinico Universitario Gemelli di Roma. Se il carico di medicinali è eccessivo, infatti, si appesantisce il **lavoro del fegato**.

Evitare, quindi, il fai-da-te.

“E' anche vero, però, che gli effetti collaterali non sono così diffusi e che in

Italia il fegato è sempre stato 'culturalmente' sopravvalutato e **l'alcol un suo nemico sottovalutato**” precisa il **professor Mauro Podda**, responsabile del Dipartimento di Medicina Interna di Humanitas e professore ordinario di Medicina all'Università degli Studi di Milano, con cui approfondiamo l'argomento.

I FARMACI APPESANTISCONO REALMENTE IL FEGATO?

“Ribadisco che non è così frequente avere **effetti collaterali a carico del fegato**.

I farmaci danno una vera alterazione in casi rari perché vi è una **predisposizione genetica** (in futuro sempre più prevedibile attraverso **screening appropriati**) o una **epatopatia grave** oppure se il farmaco è assunto a dosi estremamente elevate.

Si pensi al **paracetamolo**.

Se la dose è corretta non ha effetti collaterali e può essere assunto anche dalle donne in gravidanza e nei bambini.

Certo è che se si prendono 15 grammi, quindi, una quantità molto elevata, **non solo è tossico per il fegato**, ma per l'intero organismo e **può condurre a morte o trapianto di fegato**.

E di questo si è consapevoli.

Il concetto, che condivido con gli esperti riuniti al Congresso, è che i farmaci debbano essere assunti **segundo le indicazioni** che tengano conto delle caratteristiche individuali”.

Il fegato è un organo sopravvalutato e l'alcol una sostanza sottovalutata? In che senso?

“In Italia, rispetto agli altri Paesi, soprattutto anglosassoni, è diffusa la 'cultura' che il fegato debba essere un organo da proteggere perché considerato particolarmente vulnerabile.

Ma in questo presupposto non vi è fondamento scientifico.

In passato, seguendo questa tesi, si abusava di farmaci inutili come gli **epatoprotettori**, molto spesso da iniettarsi per via parenterale, che hanno ottenuto il risultato contrario disseminando **infezioni da epatite B e C** che l'hanno, così, danneggiato.

E, invece, si sottovaluta il **vero nemico del fegato, che è l'alcol**, su cui verte troppa indulgenza.

L'alcol può essere considerato un farmaco sia per gli **effetti neuropsichici** sia perché modula molto la risposta ai principi attivi amplificandola o riducendola.

E' un paradosso italiano, uno dei tanti”.

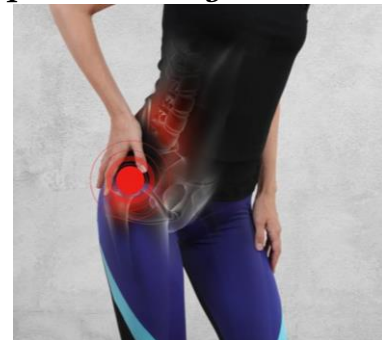
(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Vi fa male l'ANCA? se il dolore è laterale potrebbe trattarsi di sindrome del TROCANTERE

Ne soffrono soprattutto le donne sopra i 50 anni e in sovrappeso. Dimagrimento e fisioterapia mirata sono molto efficaci. La chirurgia sui tendini, solo nei casi più difficili



La sindrome dolorosa del grande trocantere (una sporgenza ossea del femore) è uno dei principali motivi di dolore laterale all'anca. Diversamente da altre condizioni dolorose dell'apparato locomotore non è appannaggio degli sportivi. Piuttosto **ha una predilezione per le donne in sovrappeso**, colpendone fino a una su quattro passati i 50 anni, mentre è molto meno comune negli uomini (uno su dieci, sempre dopo la mezza età). **In presenza di sintomi sospetti, conviene correre subito ai ripari**, pena il rischio che il dolore diventi cronico.

A che cosa è dovuta la sindrome dolorosa del grande trocantere?

«In passato il dolore localizzato alla regione trocanterica veniva attribuito il più delle volte a un'**infiammazione delle borse**, piccole sacche ripiene di liquido, presenti a livello dell'inserzione dei tendini sull'osso e che servono a ridurre l'attrito e ad attutire gli urti —.

Poi, però, si è visto che non sempre era presente un processo infiammatorio delle borse, allora si è iniziato a parlare di **tendinopatia glutea**, riferendosi a una patologia degenerativa del tendine del medio gluteo, il tendine più importante che si inserisce sul grande trocantere. Non in tutti i pazienti si possono però rilevare segni importanti di degenerazione tendinea e infiammazione.

Per tutti questi motivi **oggi si preferisce utilizzare il termine sindrome dolorosa trocanterica**, nella quale probabilmente giocano un ruolo tutti questi diversi fattori (nonché altri non ancora noti) e dove il vero problema è il dolore laterale all'anca».

Come si riconosce?

«Tipico è un dolore abbastanza ben localizzato alla regione trocanterica che può essere evocato dalla palpazione di quest'area. **In genere il dolore non è particolarmente intenso, ma comunque fastidioso**, soprattutto se si assumono alcune posizioni. **Ciò accade, per esempio, quando ci si sdraia sul lato:**

✓ **molti pazienti dicono di non riuscire più a dormire di lato come facevano fino a poco tempo prima.**

In presenza di questi sintomi, che già di per sé sono molto suggestivi, è utile un'attenta visita durante la quale lo specialista può eseguire una serie di manovre per verificare se il dolore aumenta quando sono coinvolti i muscoli abduuttori della coscia che aprono l'arto inferiore verso l'esterno. Inoltre **può essere utile fare un'ecografia** e, in casi selezionati, una risonanza magnetica, per valutare eventuali alterazioni dei tendini dei muscoli medio o piccolo gluteo oppure segni di borsite oppure per escludere altre cause di dolore all'anca. Fondamentale è anche **un'attenta raccolta della storia del paziente:**

✓ **non di rado infatti si scopre che già in passato aveva avuto gli stessi disturbi».**

Come si può curare?: «**Si può agire su più fronti, partendo dalla perdita di peso fino ad arrivare, in rari casi, alla chirurgia. La fisioterapia con esercizi terapeutici ha un ruolo centrale.** Oltretutto la sollecitazione mirata dei tendini e della muscolatura dei glutei può potenziare l'effetto analgesico dei farmaci antidolorifici assunti per contrastare il dolore. Tra gli esercizi indicati ci sono quelli di contrazione muscolare sia statica (le cosiddette "contrazioni isometriche") sia dinamica, nonché lo stretching. **Sono d'aiuto anche gli accorgimenti di igiene posturale e la terapia fisica con onde d'urto focali.** Se questi trattamenti di prima linea non danno i risultati sperati si può ricorrere alle infiltrazioni di cortisone o alle promettenti infiltrazioni con fattori di crescita che contribuirebbero a rivitalizzare l'area». (*Salute, Corriere*)

PREVENZIONE E SALUTE**L'ACQUA E LE BEVANDE GASSATE GONFIANO?**

Bere due litri o almeno un litro e mezzo di acqua al giorno è indubbiamente uno dei requisiti fondamentali per una buona salute.

Sappiamo infatti che l'idratazione è fondamentale al nostro organismo, e che la quantità d'acqua presente deve sempre essere costante.

Ma bere tutta quest'acqua rischia di provocare gonfiore?

Le bevande gassate gonfiano come pensiamo?

Approfondiamo l'argomento con la dottoressa **Federica Furfaro**, gastroenterologa di Humanitas.

VERO

Per compensare quelle che sono le fisiologiche perdite d'acqua, dobbiamo ingerirne quotidianamente in gran quantità.

L'acqua che beviamo è essenziale per eliminare, attraverso l'urina, la concentrazione delle sostanze nocive presenti nel nostro organismo.

Bere acqua naturale, che sia in bottiglia o del rubinetto, **è fondamentale per il nostro organismo e, se si mantengono i limiti raccomandati** (due litri d'acqua al giorno), **non provoca gonfiore**.

L'acqua frizzante è ricca di anidride carbonica: è quindi normale sentirsi gonfi dopo averla bevuta.

Nelle altre bevande gassate all'anidride carbonica si aggiungono anche gli **zuccheri**: questi **aumentano notevolmente il gonfiore intestinale** e aggravano i sintomi, perché la flora intestinale è in grado di fermentarli.

Le bevande gassate possono inoltre aumentare disturbi correlati al reflusso gastro-esofageo.

In caso di **gonfiore addominale** è comunque importante riconoscere la causa:

- potrebbe dipendere da un'alimentazione sbilanciata,
- da uno scorretto stile di vita,
- dall'assunzione di alcuni farmaci,
- dalla presenza di specifiche intolleranze alimentari,
- dallo stress,
- da un'alterazione a livello della flora batterica intestinale (sovracrescita batterica)
- nelle donne, da uno squilibrio ormonale o dal ciclo mestruale.

Se il disturbo persiste, è bene rivolgersi al proprio medico di fiducia, che prescriverà i necessari accertamenti (come ad esempio **test del respiro specifici**) e l'eventuale terapia o dieta.

(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

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
Calvizzano	FT/PT	337 848 031	16 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	16 Maggio
Casoria	FT/PT	338 800 8379	16 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	16 Maggio
Casoria	FT/PT	farmaciamandanici@yahoo.it	16 Maggio
Acerra	FT/PT	329 148 7134	13 Maggio
Pomigliano	FT/PT	333 260 6197	13 Maggio
Napoli – Centro Storico	FT/PT	393 955 1096	13 Maggio
Afragola	FT/PT	353 404 4612	07 Maggio
Napoli Rione Alto	FT/PT	farm.alsantuariosnc@libero.it	07 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	07 Maggio
Aversa	FT/PT	338 504 3557	07 Maggio
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

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)