Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



farma DAY



Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

Anno XIII - Numero 2703

Mercoledì 31 Luglio 2024 - S. Ignazio di Loyola

AVVISO

Ordine

- Ordine: Corsi ECM
- Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

- ❖ I SINTOMI delle lesioni da overuse sul lavoro
- ❖ Perché il MARE stanca? Ci sono almeno 5 ragioni e c'entrano anche con l'aumento dell'appetito.



Prevenzione e Salute

Stanza color caramello ? più sesso



APRIRE UNA FARMACIA NON È MAI STATO COSÌ FACILE

> maggiori info su farmavesuvio.it

Tre performance settimanali nelle camere da letto di questa tonalità

Stanza Color Caramello? Più SESSO

Proverbío dí oggi.....

Cane e cane nun se mòzzecano.

Hanno una vita sessuale più appagante le coppie con una stanza da letto arredata e dipinta nei toni del caramello.

La sfumatura calda tra il beige e il marrone garantirebbe tre performance sessuali a settimana.

A sorpresa, il **rosso**, tradizionalmente considerato il colore della passione, ridurrebbe la frequenza a un solo *ménage* settimanale.

Questi i risultati di una ricerca inglese condotta dalla catena alberghiera **Travelodge**.



Nello studio sono state esaminate circa 2mila abitazioni e sono stati somministrati dei questionari ai residenti.

Per una notte di tranquillo riposo bisogna scegliere il blu come colore base della camera da letto, sonno garantito per circa otto ore filate.

Secondo la ricerca, il blu è associato alla calma, aiuta a moderare il battito cardiaco e ad abbassare la pressione sanguigna.

Anche il verde e il giallo sembrerebbero conciliare il sonno:

chi li utilizza nelle proprie stanze ha dichiarato di dormire in media 7h e 40 min

EVITARE IL VIOLA

Il suggerimento è invece di evitare il viola, che stimola il cervello e porta a un riposo notturno di meno di sei ore, e altri colori come il grigio e il marrone, che

possono portare senso di depressione.

Chi ha pareti e mobili sui temi del grigio fa più shopping online di sera, mentre chi ha scelto il color argento è indotto a fare più esercizio fisico. (salute TGcom24)



AL **TUO** FIANCO OGNI GIORNO DI PIÙ.

Dove la **storia** diventa **futuro**

SCIENZA E SALUTE

I SINTOMI delle LESIONI da OVERUSE sul LAVORO

Digitare su un computer, effettuare la scansione di codici a barre nei negozi, utilizzare strumenti come il martello, il cacciavite, il martello pneumatico, ma anche eseguire attività come lavare i vetri, impastare e stirare, sono numerosi gesti che, se ripetuti quotidianamente per lunghe ore, possono provocare infiammazioni e lesioni alle articolazioni.

Approfondiamo l'argomento con il **dottor Federico D'Amario**, responsabile dell'Unità Operativa di

Ortopedia Protesica e Ricostruttiva Anca e

Ginocchio di Humanitas San Pio X.

Le lesioni più comuni

Esistono varie forme di lesioni legate ai movimenti ripetitivi nel contesto lavorativo, generalmente riconducibili a tendiniti, borsiti e compressioni nervose.

La **tendinite**, caratterizzata dall'infiammazione di un tendine, si sviluppa a causa di sforzi eccessivi



derivanti dalla ripetizione continua di un gesto (**lesioni da overuse**) in ambito lavorativo, ma può manifestarsi anche nell'ambito sportivo.

Questa condizione ha origine da piccole lesioni che, accumulandosi giorno dopo giorno, l'organismo non riesce a riparare autonomamente, portando all'infiammazione del tendine.

Tipicamente, i tendini coinvolti nelle lesioni da movimenti ripetitivi sul luogo di lavoro sono quelli

- dell'arto superiore,
- quelli del bicipite,
- del gomito
- della cuffia dei rotatori.

Gesti che implicano una pressione continua su una superficie articolare possono causare **borsiti**, un'infiammazione del liquido presente in una borsa articolare, la quale nutre e facilita il movimento di muscoli e tendini sulle ossa di un'articolazione, spesso colpendo gomito, spalla, anca e ginocchio.

Comuni fattori scatenanti della borsite includono

- il prolungato appoggio del gomito o del ginocchio, come nel caso di posture scorrette al computer o durante attività idrauliche;
- posizioni lavorative con le braccia sopra la testa, dette "overhead", come nel lavoro di parrucchieri, imbianchini e in diverse mansioni manuali;
- !unghe sessioni sedute su superfici rigide, come ad esempio lavorare al computer su sedie non adatte, che può portare a borsiti all'anca.

Le lesioni più comuni dovute alla compressione di un nervo si manifestano al polso (sindrome del tunnel carpale) e al gomito (sindrome del tunnel cubitale), causate dalla compressione dello spazio (tunnel) attraverso il quale passa il nervo.

I SINTOMI DELLE LESIONI DA OVERUSE

I sintomi associati alle lesioni da movimenti ripetitivi sul luogo di lavoro possono variare in base al tipo di lesione e alle strutture coinvolte, ma il dolore nella zona interessata è un sintomo comune. Le **tendiniti** possono presentarsi con

- dolore durante il movimento dell'articolazione coinvolta
- nei casi più gravi, possono causare gonfiore del tendine, con la pelle sovrastante che potrebbe apparire calda e arrossata.

Nelle borsiti, l'infiammazione può portare

all'accumulo di liquido nella borsa, causando gonfiore, dolore e, in molti casi, arrossamento e calore della pelle sovrastante.

Nelle sindromi da compressione del nervo, invece, sono tipici

il formicolio e la sensazione di intorpidimento.

Anche se spesso i sintomi possono risolversi con alcune settimane di riposo per l'arto coinvolto e l'uso di farmaci antidolorifici e antinfiammatori, è fondamentale non sottovalutare tali lesioni e consultare uno specialista sia per ottenere una diagnosi accurata, sia per valutare l'approccio terapeutico.

Nelle fasi iniziali dell'infiammazione, la terapia tende ad essere conservativa.

Nelle tendiniti, ciò può includere **farmaci antidolorifici** (analgesici) e **antinfiammatori non steroidei** (FANS), prescritti dal medico e assunti per periodi limitati, per alleviare il dolore e accelerare la risoluzione delle tendiniti e delle borsiti.

La **fisioterapia** può essere raccomandata per contribuire al recupero, focalizzandosi sul ripristino della funzionalità compromessa.

Nei casi di borsite, può essere necessario drenare il liquido in eccesso con un'opportuna iniezione effettuata dallo specialista, e, se necessario, iniettare corticosteroidi per ridurre l'infiammazione e favorire il rapido sollievo dal dolore.

Nelle sindromi da compressione nervosa, l'uso di un tutore può essere consigliato.

Se i sintomi persistono o si aggravano, l'infiammazione potrebbe diventare cronica, portando a patologie che coinvolgono anche le strutture circostanti, richiedendo interventi chirurgici.

COME PREVENIRE LE LESIONI?

Per molti lavori che implicano movimenti ripetitivi, è fondamentale fornire ai lavoratori formazione sull'uso di dispositivi di protezione e strategie per prevenire lesioni correlate. In particolare, è importante:

- Mantenere una **postura corretta** durante l'attività lavorativa, anche quando si opera in modalità di lavoro agile.
- Pianificare pause regolari per il riposo e lo stretching.
- Utilizzare sedie adeguate, ginocchiere, gomitiere e poggiapiedi quando richiesto.
- Quando possibile, sostituire utensili manuali con quelli elettrici dotati di impugnature in grado di assorbire le vibrazioni.

(Salute, Humanitas)



PAGINA 4 Anno XIII – Numero 2703

SCIENZA E SALUTE

Perché il MARE stanca? Ci sono almeno 5 ragioni e c'entrano anche con l'aumento dell'appetito

Ma perché il mare stanca e fa venir fame? Per l'abbassamento della pressione e la disidratazione, ma non solo: anche abbronzarsi richiede energie.

Sembra un paradosso: andare al mare per rilassarsi e ritrovarsi inspiegabilmente stanchi alla sera. Succede anche quando le nostre attività quotidiane sono state ridotte a una passeggiata sulla spiaggia, prendere il sole distesi sul lettino e magari un libro.



Ma perché il mare stanca?

In realtà, la spiegazione c'è e ha a che fare con i processi che il nostro corpo deve mettere in atto per adattarsi a una nuova situazione.

Trascorrere più ore all'aria aperta, in un ambiente dalle condizioni molto diverse rispetto a quelle del centro urbano in cui viviamo o dell'ufficio in cui lavoriamo, induce il nostro organismo a formulare risposte a stimoli che durante il resto dell'anno non incontra.

Ci riesce attraverso meccanismi come la vasodilatazione, l'aumento della sudorazione e la produzione di melanina, che richiedono un certo dispendio di energie.

L'aumento della sudorazione

Mentre siamo seduti lungo il bagnasciuga cercando il più possibile di rilassarci, il nostro corpo continua a lavorare. La sua priorità è regolare la temperatura interna che deve rimanere sempre attorno ai 36 o 37 gradi, indipendentemente dalle condizioni climatiche esterne. Quando fa molto caldo, la termoregolazione avviene tramite la sudorazione: i pori della pelle si dilatano ed eliminano acqua e sali minerali per disperdere il calore in eccesso. Si incorre quindi nelle prime fasi della disidratazione, che accentua la sensazione di stanchezza.

«La maggiore sudorazione comporta la perdita di liquidi, sali minerali e una generale disidratazione, con il calo di sostanze come potassio e magnesio. Tali sostanze sono molto importanti nel contribuire alla contrazione muscolare e alla trasmissione neurorecettoriale. In altre parole: non solo siamo più stanchi, sentiamo anche di esserlo», spiega la dottoressa Daniela Trabattoni, del Centro Cardiologico Monzino di Milano.

La vasodilatazione

All'origine dell'aumento della sudorazione, troviamo anche la vasodilatazione. Le temperature più elevate inducono i vasi sanguigni a dilatarsi, permettendo così alla circolazione del sangue di fluire più facilmente e riducendo la pressione arteriosa. Avremo quindi una pressione più bassa rispetto a quanto siamo abituati, responsabile di un maggiore senso di spossatezza.

L'aria di mare è più ricca

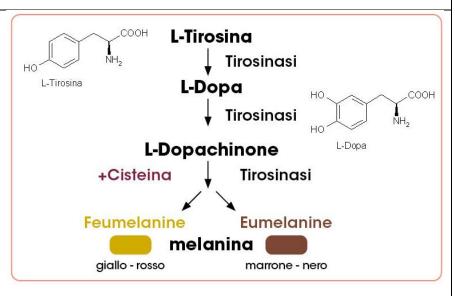
Rendersene conto è quasi immediato: l'aria che respiriamo al mare non è la stessa che entra nei nostri polmoni quando ci muoviamo in città. Ma qual è l'origine di questa differenza? Prima di tutto, una maggiore concentrazione di ossigeno a cui il nostro corpo si abituerà solo dopo un breve periodo di adattamento. E soprattutto lo iodio, tra gli elementi che rendono l'aria salmastra, che stimola l'attività della tiroide e il metabolismo.

La produzione di melanina

Prendere il sole non è poi un'attività così rilassante.

L'abbronzatura è il risultato dell'incremento di produzione di melanina da parte dei melanociti, cellule presenti nella pelle, nei capelli e negli occhi.

È la naturale risposta del nostro corpo alla prolungata esposizione ai raggi UV, ma la melanogenesi richiede un ulteriore dispendio di energia che peserà sulle riserve rimanenti a fine giornata.



Muoversi nell'acqua

<u>Nuotare</u> o passeggiare lungo il bagnasciuga non è la stessa attività motoria che siamo abituati a compiere in città. Nell'ambiente infatti si è introdotto un elemento più denso dell'aria, ovvero l'acqua.

Non solo, nel mare le molecole di acqua tendono a raggrupparsi intorno a quelle di sale, aumentando ulteriormente la resistenza che verrà opposta a ogni nostro movimento.

Per progredire, impiegheremo più energie e naturalmente ci stancheremo di più.

Oltre al fatto che il corpo dovrà continuare a regolare la temperatura nei vari passaggi dal caldo dei raggi solari al freddo dell'acqua.

Ma il mare rilassa

Al mare, però, andiamo per trovare quel relax che ci manca durante il resto dell'anno.

E in effetti, dopo qualche giorno di adattamento al nuovo ambiente, iniziamo a percepirne tutti i benefici su corpo e mente.

La vasodilatazione, per esempio, favorisce anche una migliore distensione e una riduzione dei sintomi di ansia e stress, mentre le ore trascorse all'aria aperta e l'attività fisica stimolano il rilascio di serotonina ed endorfine.

Questi neurotrasmettitori regolano l'umore, le emozioni e veicolano un generale senso di benessere.

Ammirare a lungo la distesa blu davanti a noi permette poi a tutto il nostro sistema visivo di trovare sollievo dall'assenza di profondità e dalla luce degli schermi di computer e smartphone.

Mentre il rumore bianco delle onde (per la verità, non sempre facile da intercettare nelle spiagge più affoliate) è caratterizzato da un'ampiezza costante su tutto lo spettro delle frequenze:

stimola così il pensiero creativo e ci accompagna verso la disconnessione dalla nostra quotidianità.

Per aumentare i benefici e contrastare invece la sensazione di stanchezza, è utile ricordarsi di reintegrare i liquidi con costanza per tutto il corso della giornata.

Non solo bere molta acqua, ma anche consumare frutta e verdura fresche evitando invece troppe bevande zuccherate, caffeina e alcolici.

A volte anche il senso di fame è, in realtà, una conseguenza della disidratazione.

(Salute, Humanitas)



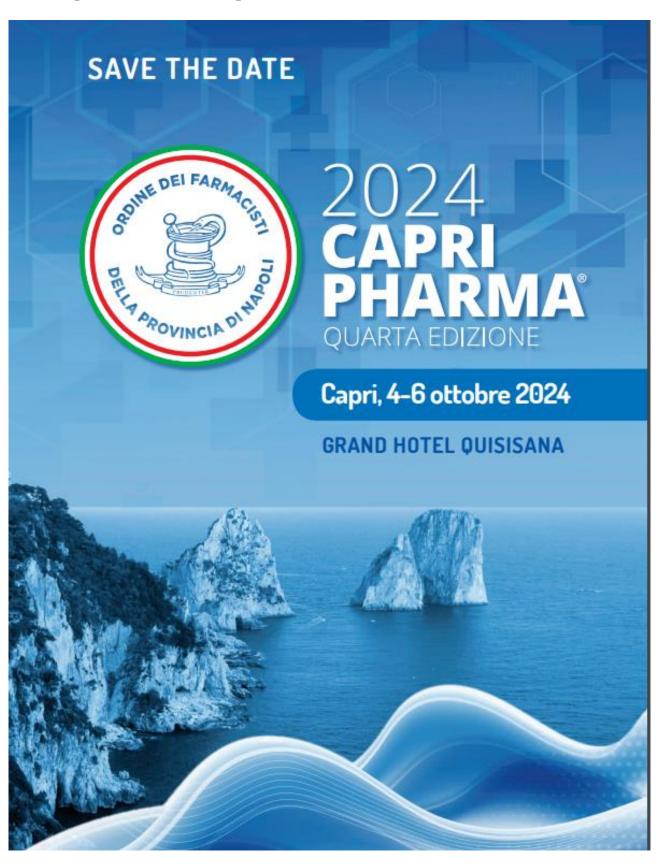
ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Fuorigrotta	FT/PT	348 303 5535	25 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	25 Luglio
Pozzuoli	FT/PT	info@farmaciedeigolfi.it	25 Luglio
Portici	FT/PT	333 704 7022	25 Luglio
Ercolano	FT/PT	335 642 6993	15 Luglio
Napoli Piscinola	FT/PT	339 166 0249	15 Luglio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	1 Luglio
Acerra	FT/PT	331 237 3021	1 Luglio
Napoli Chiaia	FT/PT	335 682 2728	1 Luglio
Napoli Via Toledo	FT/PT	338 391 0821	1 Luglio
Can Cinama Vanniana	ET/DT	220 004 4700	47 6:
San Giuseppe Vesuviano Mariglianella	FT/PT FT/PT	339 804 1799 339 533 0933	17 Giugno 17 Giugno
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno 17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Torre Annunziata	, FT/PT	340 266 8569	17 Giugno

CAPRIPHARMA 2024

4-6 Ottobre la quarta edizione di CapriPharma 2024



Destinazione del **5 X 1000** alla FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

Anche per l'anno 2024 sarà possibile destinare una quota pari al 5 per mille dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.

Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il **C.F. 09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:

A Te <mark>non costa nulla</mark>

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



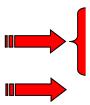
COME DEVOLVERE:

- 1. Compila il Modulo 730, il CUD o il modello Unico
- 2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni NON lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: **09571771212**

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)



SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITÀ SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997	FINAN AMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'
FIRMA SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del 09571771212	FIRMA Codice fiscale del beneficiario (trio della)
FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA	FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA. PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTIC (SOGGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.A.C.M. 28 LUGLIO 2016)
FIRMA Codice Secale del beneficiario (eventuale) SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA	FIRMA Cadeo Sickio del Confedicano (Brodularia) SOSTEGNO, ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIU Al FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE
FIRMA	FIRMA Codice fiscale del beneficiario (inventuale)
SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE	
FIRMA	
Codice fiscale del beneficiario (eventuale)	