



AVVISO

Ordine

1. News decreto tracciabilità farmaci veterinari
2. Esercizio abusivo della professione
3. Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. Perché quando siamo raffreddati non sentiamo i sapori?



Prevenzione e Salute

5. Dolori e formicolii: e se fosse colpa della postura?
6. Monossido di carbonio, il «killer silenzioso»



Proverbio di oggi..... E' succieso 'o quarantotto E' successo il finimondo

Perché quando siamo RAFFREDDATI NON sentiamo i SAPORI?

Quando siamo raffreddati la lingua non può inviare le informazioni al cervello. E il cibo non sa di nulla!



Quando si ha il **raffreddore** la **saliva** diventa più “densa” e rende difficile il passaggio delle informazioni chimiche date dai cibi.

Per assaporare ciò che si mangia, infatti, le **sostanze chimiche** presenti negli alimenti devono venire a contatto con i **recettori del gusto** presenti sulla lingua (circa 9 milioni).

Trasmissioni : Questi recettori trasformano le **informazioni** contenute nel cibo in **energia elettrochimica** inviata al cervello, che la decodifica:

ad esempio, un **alimento piccante** stimola i recettori dolorifici, che permettono di avvertire la **sensazione pungente** e forte dell’alimento. Quando però si è **raffreddati**, tutti i prodotti delle ghiandole che lubrificano le **vie respiratorie**, compresa la **saliva**, si addensano e rendono difficili i passaggi di informazioni tramite la lingua, anche se le papille gustative funzionano.

Gusti a Zona : La **lingua**, poi, ha quattro aree specializzate nel riconoscimento di gusti differenti: quella posteriore avverte sapori amari e **acidi**; quelle laterali e l’anteriore, il **salato**; la punta, il **dolce**.

Nella parte posteriore della faringe, poi, ci sono i recettori dell’**umami** (dal giapponese: “delizioso”), un quinto gusto **stimolato dal glutammato**, ingrediente principale degli esaltatori di sapidità, presente soprattutto nei dadi da cucina. (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE**DOLORI e FORMICOLII: e se fosse COLPA della POSTURA?**

Chi resta immobile, in piedi o seduto, troppo a lungo rischia molti disturbi. Qui trovi i principali, insieme alle migliori strategie per evitarli

Un italiano su quattro paga le conseguenze di una postura scorretta.

Vuol dire che **mantenendo a lungo una posizione sbagliata** quando si è in piedi o seduti alla scrivania, quando si cammina o anche quando si è alla guida,

❖ **si mina la salute dell'organismo.**

E non è soltanto una **questione di mal schiena**:

«Anche se è la tipica conseguenza a cui si pensa in questi casi, quando c'è un **disallineamento tra il tronco e gli arti** è probabile che i danni non si limitino a una lombalgia, ma coinvolgano **altre zone del corpo**».

I disturbi dovuti a errori posturali sono tanti, ma **non sempre facilmente ricollegabili alla loro causa**.

Con l'aiuto del nostro esperto ne abbiamo individuati **alcuni tra i più frequenti**.

CERVICALE, ATTENZIONE A TABLET E SMARTPHONE

Una tensione muscolare all'altezza delle vertebre cervicali.

Non un intorpidimento vero e proprio, ma **un fastidio persistente nella parte posteriore del collo**.

Se da qualche tempo avverti questo disturbo, la colpa potrebbe essere del **modo in cui usi il tablet o lo smartphone**.

È la **tipica posizione ricurva** che il nostro corpo finisce per assumere stabilmente, in piedi o da seduti, a forza di **guardare troppo lo schermo** dei device elettronici:

«La testa di una persona adulta pesa circa 5 kg. Se la **flettiamo in avanti di più di 45°**, come accade quando guardiamo lo schermo, il collo si ritrova a sopportare un **peso di circa 27 kg per diversi minuti**.

A lungo andare, è inevitabile che si presentino tensioni muscolari al tratto cervicale», conferma il fisiatra.

«Se si interviene subito, la **tensione si risolve in pochi giorni**, altrimenti persistendo nella posizione **il disturbo potrebbe cronicizzarsi**».

Come fare allora per evitarlo?

«Meglio **non piegare la testa in avanti di oltre 20 gradi**, così si risparmia al collo gran parte della fatica.

E in ogni caso, **limitare questa posizione a pochi minuti**: qualunque postura, anche la più corretta, se adottata **per 20-30 minuti consecutivi** diventa dannosa».

Se si deve usare a lungo il tablet è bene farlo alla scrivania **con una sedia ergonomica e l'apposito leggio**.

DITA ADDORMENTATE? OCCHIO AL TELEFONO

I medici le chiamano *parestesie*, ma non sono altro che **intorpidimenti degli arti**, causa di formicolii fastidiosi più o meno passeggeri:

«Quando compaiono **al quarto e quinto dito della mano**, potrebbe dipendere dalla posizione sbagliata che assumiamo restando a lungo (in piedi o seduti) con il **telefono vicino all'orecchio**».

«Il gomito, infatti, **si flette in modo innaturale ed eccessivo**.

A risentirne è il nervo ulnare, quello che molti di noi conoscono perché **dà una sorta di "scossa"** quando inavvertitamente viene pizzicato urtando uno spigolo. Restare per diversi minuti con il gomito troppo flessa comprime questo nervo e **può causare una parestesia alle ultime due dita della mano corrispondente**».

La soluzione è tanto efficace quanto semplice:

❖ «**Usare l'auricolare**, in modo da lasciare le braccia libere. In alternativa, basta ricordarsi di **passare il telefono da una mano all'altra** ogni 2-3 minuti», suggerisce l'esperto.



PIEDE INTORPIDITO: NON ACCAVALLARE LE GAMBE

Avvertire da qualche tempo e senza una ragione precisa un **formicolio alle dita dei piedi**, potrebbe essere collegato a un'abitudine apparentemente innocua: **accavallare le gambe**.

«In effetti è un **gesto a cui non facciamo mai troppo caso**, che però può causare parestesie.

Mantenendo a lungo la posizione, infatti, la parte superiore del ginocchio mette pressione su quella inferiore e **si rischia di comprimere il nervo sciatico popliteo esterno**, che arriva fino al piede. Accade più facilmente se la persona è di **costituzione particolarmente magra**».

A poco serve cambiare spesso la gamba da accavallare:

«È una **posizione che causa stress al bacino** e costringe le caviglie ad angolazioni poco naturali.

La soluzione migliore è **ricorrere il meno possibile a questo gesto**, preferendo una posizione con le gambe distese in cui **si incrociano solo le caviglie**».

Quando si è alla scrivania occorre controllare che la seduta permetta di **appoggiare bene a terra i piedi**: se la posizione è confortevole si sarà meno tentati di accavallare le gambe.

CEFALEA: PUÒ DIPENDERE DALLA TV

Il **classico “cerchio alla testa”**, un dolore persistente che parte dalla zona occipitale, all'altezza della nuca.

Sono i **sintomi della cefalea tensiva**, tra le cui possibili cause c'è anche una contrattura muscolare:

«Può succedere a chi ha l'abitudine di **mettere troppi cuscini sotto la testa** per guardare la tv mentre si è sdraiati sul divano.

Così facendo, si crea una **tensione prolungata a carico dei muscoli suboccipitali** (quelli del collo). Per evitarlo, il consiglio è di **non forzare il capo** troppo verso il basso o verso l'alto.

Meglio guardare la tv restando seduti».

LOMBALGIA? OCCHIO A COME GUIDI

I muscoli lombari che dolgono, una sensazione di **fastidio o anche dolore localizzato nella parte bassa della schiena** sono sintomi che possono essere ricollegati al modo in cui si guida:

«Chi è costretto a **fare lunghi tratti in auto** è più esposto a problemi di questo tipo, se non rispetta la giusta postura. Per questo, **bisogna cambiare spesso posizione** con il bacino.

Inoltre è fondamentale **non guidare troppo sdraiati** e usare un cuscino lombare per non affaticare i dischi intervertebrali. Meglio sistemare il sedile in modo da **non dover staccare le spalle dallo schienale** durante le manovre.

Gli uomini dovrebbero sempre **togliere il portafoglio dalla tasca posteriore** dei pantaloni, perché costringe a una postura asimmetrica, con il bacino inclinato, e comprime il nervo sciatico. In caso di tragitti molto lunghi, è bene **prevedere di fermarsi ogni 45 min.** per scendere dall'auto e sgranchirsi».

I dolori lombari sono frequenti anche tra chi è costretto a **restare fermo in piedi per molte ore consecutive**. Per prevenirli occorre **appoggiare un piede su un rialzo** (un gradino, una pedana) di tanto in tanto in modo da “scaricare” la schiena.

VERTIGINI: UN DISTURBO DA SCRIVANIA

Un **irrigidimento dei muscoli occipitali** può provocare anche una sensazione di vertigini e di difficoltà a mantenere l'equilibrio:

«Una contrattura in quella zona deriva molto spesso dalla **posizione sbagliata che si assume quando si è seduti alla scrivania**. Ad es., basta tenere piegata o ruotata la testa per creare una tensione muscolare».

I rimedi? Non restare immobili a lungo, controllare la postura da seduti e **fare esercizi di stretching** per allentare la tensione.

GLI ESERCIZI DI STRETCHING: Chi fa **lavori sedentari o resta in piedi per molte ore al giorno**, è più esposto a problemi di postura. Esistono esercizi consigliati che aiutano a proteggere le parti del corpo più a rischio: **schiena, spalle e braccia**. (*Salute e Benessere*)



PREVENZIONE E SALUTE

MONOSSIDO di CARBONIO, il «killer silenzioso» responsabile di circa 5mila incidenti in Italia

Con l'aiuto di Carlo Locatelli, dir. del Centro Antiveneni Fondazione Maugeri di Pavia vi spieghiamo che cos'è il monossido di carbonio, come agisce e quali precauzioni prendere

Monossido di carbonio, come uccide?

Arriva l'inverno e come ogni anno le vittime del monossido di carbonio tornano drammaticamente a occupare le pagine di cronaca. L'ultimo caso è quello avvenuto in Valdisotto, in provincia di Sondrio, dove un ragazzo di 21 anni, Denis Romedi, ha perso la vita, e la sua fidanzata è stata ricoverata in condizioni gravissime (ed è ora fuori pericolo), dopo aver passato la notte in una baita riscaldata con un camino, a Capodanno (qui la cronaca). Il «**killer silenzioso**», come lo chiamano i medici, è un **gas invisibile, inodore, insapore** che ogni anno in Italia provoca secondo le stime circa 5mila incidenti gravi, che tendono a crescere in caso di ondate di freddo intenso.



Come si forma

Il monossido di carbonio si forma quando c'è una "**cattiva combustione**" di composti organici che contengono carbonio (*come metano, carbone, pellet o legname*) perché nell'ambiente viene a mancare ossigeno, ad es. **perché la stanza non viene aerata a sufficienza**.

Sono perciò pericolosi gli impianti di riscaldamento difettosi o installati scorrettamente, i bracieri in ambienti chiusi, caldaie, camini o stufe che funzionano male o vengono rimesse in funzione dopo tanto tempo: un classico, la casa di vacanza dove si va per Natale che si trasforma in una camera a gas perché il camino non "tira" bene o la canna fumaria della stufa non è stata controllata a dovere.

Le conseguenze sulla salute dipendono dalla durata dell'esposizione al gas e dalla sua concentrazione:

- ❖ *si hanno stanchezza, mal di testa, nausea e vomito nei casi lievi, per arrivare a confusione mentale, perdita di coscienza, dolore toracico, cardiopalmo, convulsioni e coma nei casi più gravi.*
- ❖ **Fino alla morte:** le vittime sono tante e di ogni età, perché l'avvelenamento da monossido di carbonio può colpire davvero chiunque.

Come agisce sull'organismo

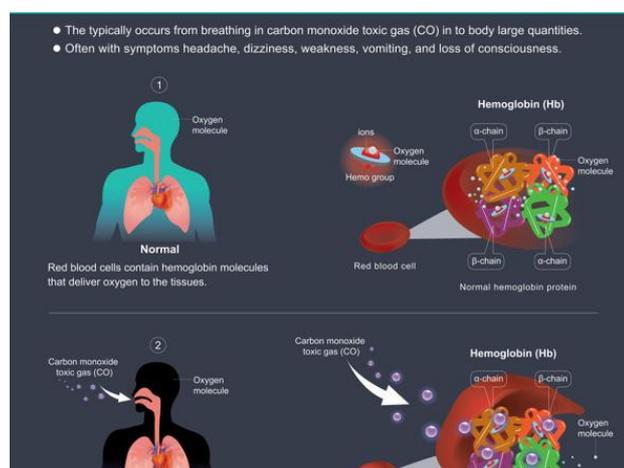
Il monossido di carbonio viene inalato nell'ambiente in cui è presente, raggiunge i polmoni, dove, a contatto con il sangue, viene rapidamente **legato all'emoglobina dei globuli rossi**, formando il composto **HBCO**, (**carbossi-emoglobina**) e

- ❖ **riducendo il legame degli stessi con l'ossigeno.**

L'ossigeno a disposizione dei tessuti viene così a ridursi progressivamente, producendo danni prima agli organi più sensibili all'ipossia (*miocardio e cervello*), poi a tutte le funzioni cellulari dell'organismo, che necessitano di ossigeno per mantenersi.

I primi sintomi dell'intossicazione sono aspecifici:

- ❖ **nausea, vomito, cefalea compagno per primi, simulando una tossinfezione alimentare.**
- ❖ Poi compaiono stordimento, senso di mancamento sino alla perdita di coscienza ed al coma nei casi più gravi.



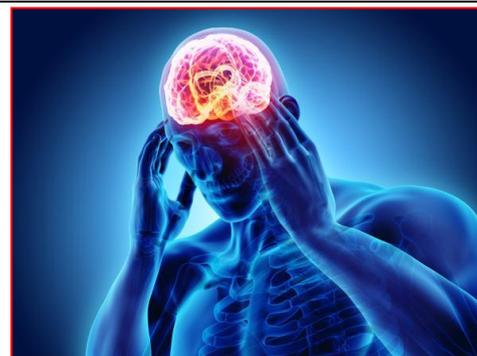
I sintomi «subdoli»: dal mal di testa alla nausea

«Purtroppo il numero delle persone esposte a un avvelenamento da monossido è certamente sottostimato: chiamiamo questo gas **“il grande imitatore”** perché i sintomi che dà quando l'esposizione non è tale da provocare grossi problemi possono essere scambiati con quelli di un'influenza o un'intossicazione alimentare - osserva Carlo Locatelli, tossicologo del Centro di Informazione Tossicologica - Centro Antiveleni (CNIT) della Fondazione Maugeri di Pavia -.

Se si ha spesso mal di testa o affaticamento soprattutto in una stanza dove c'è una fonte di combustione è bene sospettare l'avvelenamento da monossido, **recarsi a un pronto soccorso** e riferire ai medici i propri dubbi.

Banalmente, una cucina con fornelli e forno a gas non in perfetto stato o in cui sia stato tappato il foro richiesto dalle normative per areare i locali è pericolosa:

❖ nelle nostre case sigillate l'ossigeno può venire a mancare più spesso di quanto si creda».



I danni a lungo termine

In questi casi si verifica un'esposizione leggera ma prolungata al gas, che non dà effetti eclatanti immediati ed è difficile da riconoscere (*nei casi gravi la diagnosi è relativamente più semplice*) ma fa parecchio male:

«La maggioranza crede che una volta smesso di respirare monossido tutto sia sistemato.

In realtà il gas provoca danni a lungo termine, ad esempio sul sistema nervoso centrale: la conseguenza più comune è la comparsa di disturbi cognitivi e di memoria – spiega Locatelli –.

Inoltre, oggi sappiamo anche che chi è stato esposto al monossido ha, negli anni successivi, una maggiore probabilità di eventi cardiovascolari.

Sottovalutare l'intossicazione, acuta o prolungata che sia, è perciò assai rischioso: non a caso tutti i pazienti a cui è stata diagnosticata devono essere seguiti nel tempo dagli ambulatori dei Centri Antiveleni».

Le terapie: ossigeno e camera iperbarica

La terapia prevede l'uso dell'antidoto, ovvero l'ossigeno: viene fatto respirare agli intossicati da semplici bombole o mediante l'uso di una camera iperbarica dove il gas può arrivare a concentrazioni molto maggiori.

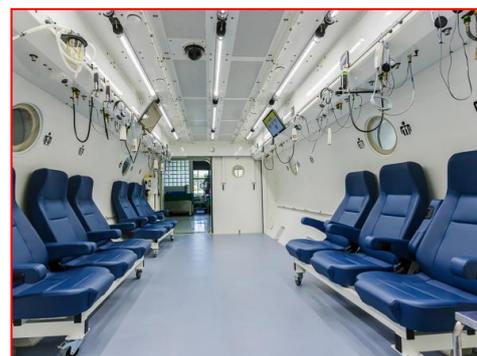
Resta il fatto che la prevenzione è il mezzo più semplice per evitare guai:

le regole sono semplici e vanno dalla manutenzione regolare e attenta degli impianti termici alla verifica del tiraggio e della pervietà delle canne fumarie dei camini, dall'aerare sempre bene le stanze a non modificare da soli gli apparecchi per riscaldare, controllandone periodicamente i requisiti di sicurezza. «L'errore più comune è otturare le prese d'aria nelle cucine:

❖ **lo fanno in tanti, per non far entrare aria fredda durante l'inverno.**

Altrettanto indispensabile non usare bracieri o barbecue in ambienti chiusi – raccomanda Locatelli –. Infine, esistono in commercio rilevatori di monossido che possono essere utili.

Attenzione però, sono prodotti diversi dai normali rilevatori delle fughe di gas, che non servono per dare l'allarme in caso di eccesso di monossido. (*Salute, Corriere*)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



NEWS DECRETO TRACCIABILITÀ FARMACI VETERINARI

Si fornisce un breve riepilogo sulle news relative al decreto sulla tracciabilità dei farmaci veterinari

Si informa che, nella riunione dello scorso 13 dicembre, la Conferenza Stato-Regioni ha espresso il proprio parere sul testo recante **“Modalità applicative delle disposizioni in materia di**



tracciabilità dei medicinali veterinari e dei mangimi medicati, ai sensi dell'art. 3 della Legge 20 novembre 2017, n.167”.

Il decreto si applica al sistema informativo di tracciabilità dei medicinali veterinari, mangimi medicati e prodotti intermedi, comprendente anche il sistema per la prescrizione medico-veterinaria elettronica, obbligatoria, com'è noto, dal 1° gennaio 2019 secondo quanto previsto dalla L. 108/2018.

In particolare, il provvedimento stabilisce le informazioni, con le relative **modalità di acquisizione**, che i produttori, i depositari, i grossisti e i titolari delle autorizzazioni alla vendita diretta, nonché i titolari degli stabilimenti che producono mangimi, **le farmacie, le parafarmacie autorizzate**, i titolari dell'autorizzazione al commercio di mangimi medicati e di prodotti intermedi, i medici veterinari, attraverso la prescrizione, inseriscono nel sistema informativo di tracciabilità dei medicinali veterinari e dei mangimi medicati.

Limitatamente alla fase distributiva, il decreto si applica ai medicinali veterinari autorizzati ad essere immessi in commercio sul mercato italiano contenenti sostanze stupefacenti e psicotrope ai sensi del DPR 309/1990.

Con riferimento, invece, alla fase della prescrizione-dispensazione-conservazione documentale e, nello specifico, al profilo relativo all'applicabilità del modello di ricetta elettronica anche ai medicinali stupefacenti, la Federazione, considerate alcune criticità interpretative, ha rivolto uno specifico quesito al Ministero della salute.

Si fa, pertanto, riserva di fornire ulteriori precisazioni non appena il Dicastero avrà fornito i chiarimenti richiesti.

Come precisato sul sito del Ministero, il decreto prosegue ora il suo iter con la firma del Ministro della salute, la registrazione da parte della Corte dei Conti e la pubblicazione nella G.U. della Repubblica Italiana.

Sebbene il termine a partire dal quale la legge prevede **l'obbligatorietà della ricetta veterinaria elettronica non abbia subito rinvii**, come sopra precisato, è presumibile che, attesi i tempi tecnici di registrazione e pubblicazione del decreto concernente le modalità applicative, il nuovo sistema subirà uno slittamento.

Sarà cura della Federazione fornire tempestivi aggiornamenti in merito.

ESERCIZIO ABUSIVO della PROFESSIONE

Art. 12 l. 11/1/2018 n. 3 (Legge Lorenzin)

Esercizio abusivo di una professione

1. L'articolo 348 del codice penale e' sostituito dal seguente:

«Art. 348 (**Esercizio abusivo di una professione**).

- ❖ Chiunque abusivamente esercita una professione per la quale è richiesta una speciale abilitazione dello Stato è punito con la **RECLUSIONE da sei mesi a tre anni** e con la multa da **€ 10.000 a € 50.000**.

La condanna comporta la pubblicazione della sentenza e la confisca delle cose che servirono o furono destinate a commettere il reato e, nel caso in cui il soggetto che ha commesso il reato eserciti regolarmente una professione o attività, la trasmissione della sentenza medesima al competente Ordine, albo o registro ai fini dell'applicazione dell'interdizione da uno a tre anni dalla professione o attività regolarmente esercitata.

Si applica la pena della **RECLUSIONE da uno a cinque anni** e della multa da **€ 15.000 a € 75.000** nei confronti del **Professionista che ha determinato altri a commettere il reato** di cui al primo comma ovvero ha diretto l'attività delle persone che sono concorse nel reato medesimo».



ORARI e TURNI di APERTURA

Art. 1 comma 165 l. 124/2017

Gli orari e i turni di apertura e di chiusura delle **farmacie convenzionate** con il Servizio Sanitario Nazionale stabiliti dalle autorità competenti costituiscono il livello minimo di servizio che deve essere assicurato da ciascuna farmacia.

E' facoltà di chi ha la titolarità o la gestione della farmacia di prestare servizio in orari e in periodi aggiuntivi rispetto a quelli obbligatori, purchè ne dia **preventiva comunicazione** all'autorità sanitaria competente e all'**ordine provinciale dei farmacisti** e ne **informi la clientela mediante cartelli affissi all'esterno dell'esercizio**.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli: parte la Web-TV

Web TV dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli.

In video, le rubriche e i servizi della Web TV dell'Ordine, per raccontare attraverso le immagini la Categoria, le iniziative e gli eventi più importanti.



**Un altro passo importante che
qualifica l'intera Categoria e il
Nostro impegno**

Come seguire la WEB-TV

: collegarsi sul Portale Istituzionale

www.ordinefarmacistinapoli.it/ sezione NEWS / Web Tv Ordine Farmacisti della provincia di Napoli

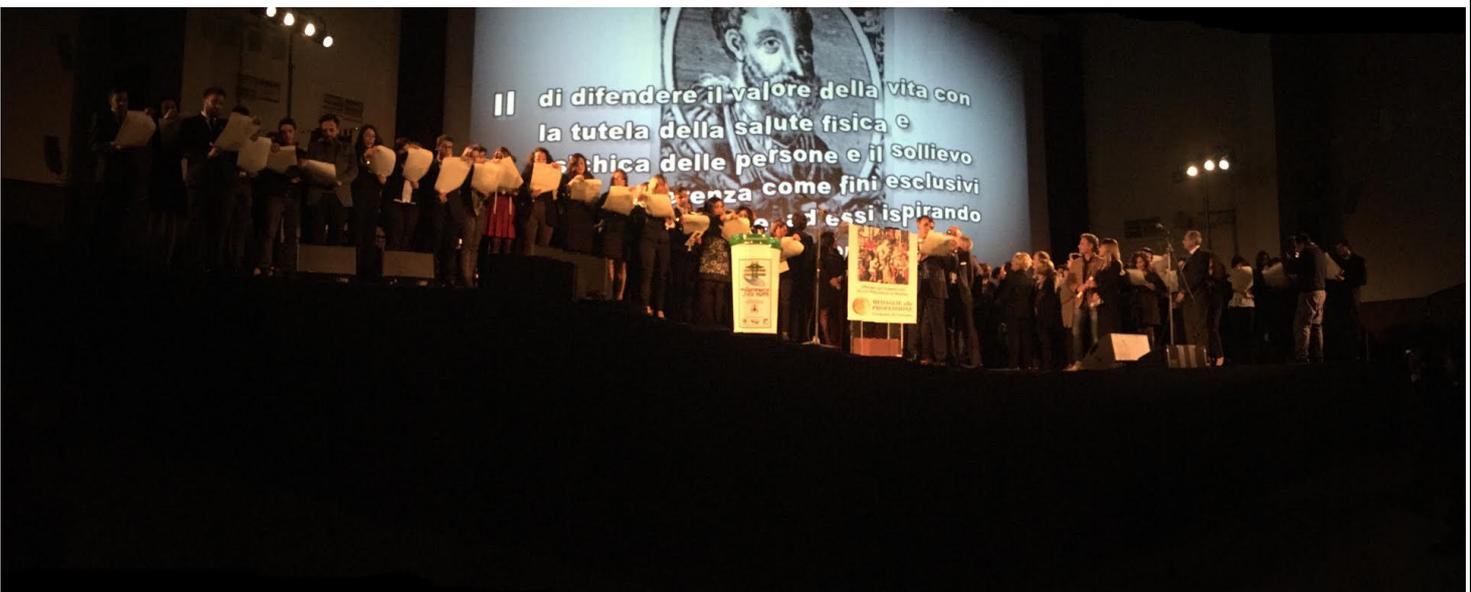
Di seguito il link dove poter visionare i primi

7 servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. Progetto **"Una Visita per Tutti"**:
3. **DDL Concorrenza: Cosa Fare?**
4. **Manovre salvavita** e defibrillatore : Ruolo del Farmacista
5. **Vaccinazione antinfluenzale**
6. **Vaccinazioni Obbligatorie e Raccomandate**
7. **Fatturazione Elettronica in Farmacia**

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/web-tv-ordine-farmacisti-della-provincia-di-napoli>





CADUCEO D'ORO 2018 - PANEL DEGLI SPONSOR

Si ringraziano tutte le aziende che con un contributo volontario hanno permesso la realizzazione dell'evento

in collaborazione con

