



## AVVISO

### Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” e “Una Visita per tutti”;
2. Quota sociale 2018

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

3. Settimana Santa: Ecco Il Suo Profondo Significato Religioso
4. Da che cosa dipende il mio mal di testa? i 10 fattori scatenanti (e poco conosciuti)



#### Prevenzione e Salute

5. disturbi gastrointestinali: come prevenirli e come proteggere l'apparato digerente
6. Farmaci da banco, per un uso corretto bene il consiglio del farmacista
- 7.



### Meteo Napoli

Giovedì 29 Marzo

• Variabile

Minima: 9° C

Massima: 17° C

Umidità:

Mattina = 44%

Pomeriggio = 55%

Proverbio di oggi.....

I strunze saglieno semp 'a galle

## SETTIMANA SANTA: ECCO IL SUO PROFONDO SIGNIFICATO RELIGIOSO

*La Settimana Santa, che si apre con la Domenica delle Palme, vanta un profondo significato religioso. Scopriamo quale*

La **Settimana Santa** si apre con la **Domenica delle Palme** (si ricorda l'entrata trionfale di Gesù a Gerusalemme) ed ogni suo giorno ha un significato per la vita spirituale di ogni cristiano.

Il **Lunedì Santo** è il giorno dell'amicizia. Gesù è a Betania, in compagnia dei suoi tre grandi amici, *Lazzaro, Marta e Maria*... quasi un concedo terreno dagli amici di sempre.

Il giorno rimarca il valore dell'amicizia. Il **Martedì Santo** è il giorno dello sdegno: il giorno in cui si è invitati a rimettere al centro le cose essenziali, la dimensione orante del credente e il suo rapporto con la giustizia sociale. Si ricorda Gesù che scaccia i mercanti dal tempio, accusandoli di averlo trasformato in un luogo dedito al denaro, abusando del loro potere per il proprio profitto personale.

Il **Mercoledì Santo** è il giorno della tristezza, del tradimento di Giuda. Gesù viene tradito per 30 denari. Il rimando liturgico è alla fedeltà degli impegni presi, all'onestà morale del cristiano nel rapporto con le persone.

Il **Giovedì Santo** è quello dell'Ultima Cena, è il giorno dell'istituzione dell'Eucaristia, del Sacerdozio ministeriale e del gesto della lavanda dei piedi. La tradizione vuole che, al termine della messa, improfumata dall'olio del Crisma, le croci restino velate, le campane silenziose, gli altari senza ornamento, eccetto quello della reposizione del Santissimo Sacramento.

Il **Venerdì Santo** è il giorno più doloroso della Settimana Santa, quello della morte di Gesù, un giorno aliturgico, di digiuno ed astinenza;

il **Sabato Santo** è il giorno del silenzio, sino alla *Veglia Pasquale*, in cui si riaccende la speranza e alla Domenica di Pasqua, che celebra la Resurrezione del Signore.



**SCIENZA E SALUTE**

## Da che cosa **DIPENDE** il mio **MAL DI TESTA**? I 10 **FATTORI SCATENANTI** (e poco conosciuti)

*Il mal di testa non è provocato solo dallo stress o da un brutto raffreddore. Esistono diversi fattori, molti dei quali poco conosciuti, in grado di innescare un attacco.*

Li elenca il portale ISSalute dell'Istituto Superiore di Sanità che propone anche una serie di consigli.

### **Weekend**

Se si lavora a ritmo serrato dal lunedì al venerdì, il **sabato mattina ci si può risvegliare con un forte mal di testa**. È la cosiddetta **cefalea da weekend**, che colpisce tipicamente durante il fine settimana.

Infatti, durante il weekend, quando si allenta la tensione accumulata durante la settimana lavorativa, il *crollo degli ormoni dello stress provoca il rilascio immediato dei neurotrasmettitori*, i messaggeri chimici del cervello, che inducono prima la contrazione e poi la dilatazione dei vasi sanguigni, causando il mal di testa.

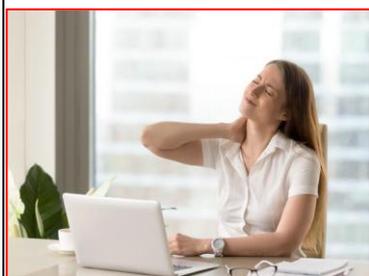
**Consiglio:** prevedere degli spazi dedicati al rilassamento come, ad es. una lezione di yoga, durante la settimana, piuttosto che rimandarli al fine settimana.

❖ **Evitare di dormire più a lungo**, poiché il sonno protratto per oltre 8 ore può scatenare un attacco.

### **Rabbia repressa**

Quando si prova un sentimento di rabbia i muscoli del collo e del cranio si irrigidiscono per la tensione, provocando una sensazione simile a quella prodotta da una fascia stretta intorno alla testa. È, questo, il segnale di una **cefalea tensiva**.

**Consiglio:** respirare profondamente e lentamente, non appena si avverte la tensione, inspirando con il naso ed espirando attraverso la bocca. La respirazione profonda favorisce il rilassamento dei muscoli della testa e del collo e aiuta a ridurre la tensione.



### **Postura scorretta**

L'assunzione di una posizione scorretta, soprattutto davanti allo schermo del computer o del cellulare, può provocare tensioni muscolari nella parte superiore della schiena e del collo che possono favorire la comparsa del mal di testa. In genere, il dolore parte dalla nuca e può estendersi al viso, fino a colpire la fronte.

**Consiglio:** evitare di restare seduti o tenere una posizione fissa per lungo tempo. Alzarsi, invece, di tanto in tanto per fare delle pause, sedersi con la schiena dritta, e non ricurva, evitando di inclinare la testa in avanti e utilizzare una sedia provvista di supporto lombare. Se si trascorre molto tempo al cellulare munirsi di un auricolare, perché mantenere il cellulare fisso tra la testa e la spalla può causare un irrigidimento muscolare e, quindi, mal di testa. La consultazione di un fisioterapista, come un osteopata, può aiutare ad identificare e correggere eventuali problemi posturali.

### **Profumo**

I detersivi domestici, i deodoranti per l'ambiente e i profumi possono scatenare il mal di testa in persone particolarmente sensibili agli odori intensi. Contengono, infatti, sostanze chimiche che attivano le cellule nervose del naso che, a loro volta, stimolano l'area del cervello connessa con il mal di testa.

**Consiglio:** evitare profumi forti e saponi o shampoo dalla profumazione intensa. Utilizzare deodoranti per ambienti e detersivi domestici privi di profumo, arieggiando la casa e l'ambiente di lavoro frequentemente e il più a lungo possibile. Se un collega indossa un profumo dalla fragranza troppo intensa avvisarlo del disagio che può provocare.

### Condizioni atmosferiche sfavorevoli

Il cielo coperto, l'umidità elevata, gli sbalzi di temperatura e i temporali possono provocare il mal di testa nelle persone predisposte. Si ritiene che le variazioni della pressione atmosferica, responsabili dei cambiamenti climatici, possano innescare cambiamenti chimici ed elettrici nel cervello che, irritando i nervi, determinano la comparsa del mal di testa

**Consiglio:** non si può intervenire sulle condizioni meteorologiche ma guardare le previsioni del tempo consente di prevedere quando potrebbe verificarsi un attacco e di prendere un antidolorifico con uno o due giorni di anticipo, allo scopo di prevenire la crisi.



### Digrignare i denti

La tendenza a digrignare i denti durante il sonno sfregandoli gli uni contro gli altri, il cui nome scientifico è **bruxismo**, provoca la contrazione dei muscoli coinvolti nella masticazione, causando il mal di testa.

**Consiglio:** rivolgersi ad un dentista di fiducia, che potrà risolvere il problema realizzando un **bite**, un piccolo apparecchio in resina da applicare sull'arcata dentaria prima di andare a letto. Impedendo il digrignamento, il bite favorisce il rilassamento dei muscoli adibiti alla masticazione, oltre ad evitare l'usura dei denti.

### Luci intense

Le luci intense ed abbaglianti, soprattutto se sfarfallanti, fanno innalzare i livelli di alcune sostanze chimiche del cervello che, attivando il centro di controllo dell'emicrania, possono generare un attacco.

**Consiglio:** indossare occhiali da sole, non solo all'aria aperta ma anche in ambienti chiusi, per ridurre l'intensità della luce. L'uso di lenti polarizzate, rispetto a quelle tradizionali, offre il vantaggio di attenuare anche i riflessi e l'effetto abbagliante generati da condizioni di forte luminosità.

Sul luogo di lavoro posizionare il computer lontano da finestre e fonti di luce che possono generare riflessi e riverberi sullo schermo, utilizzando lampade da tavolo per leggere i documenti sulla scrivania.

Se non si è in grado di spegnere o ridurre le luci intorno al computer cambiare postazione di lavoro poiché la cattiva illuminazione influisce sulla comparsa del mal di testa. **Evitare le luci al neon, che tendono a tremolare**, sostituendole, laddove possibile, con altre forme di illuminazione.

### Alimenti

Alcuni cibi come gli *insaccati*, gli *hot dog*, i *formaggi fermentati e stagionati* (quali il *brie* e il *gorgonzola*), il *cioccolato*, gli *alimenti preconfezionati* ed il *pesce affumicato*, contengono delle sostanze chimiche che possono provocare l'emicrania.

Lo stesso effetto è prodotto dalle bibite dietetiche.

**Consiglio:** compilare un diario del mal di testa, annotando il cibo assunto, in modo tale da individuare l'alimento responsabile dell'emicrania. Se si sospetta che un alimento sia la causa del mal di testa è necessario eliminarlo dalla dieta per un paio di mesi, per verificare se la frequenza delle crisi diminuisce.



### Mal di testa da sesso

Molti uomini e donne soffrono di mal di testa collegati all'attività sessuale, che si manifestano durante il momento di massima eccitazione. Secondo i medici questa forma di mal di testa dipende dall'aumento della pressione nella muscolatura della testa e del collo. L'attacco, di solito, si presenta nella fase dei preliminari o poco prima dell'orgasmo ed ha una durata variabile da pochi minuti ad un'ora.

**Consiglio:** questo tipo di mal di testa non deve destare preoccupazione e non implica la necessità di rinunciare all'attività sessuale. Basta assumere un antidolorifico alcune ore prima del rapporto per evitare l'attacco.

### Gelato

Se si è colpiti da un dolore intenso e lancinante nella parte centrale della fronte mentre si mangia un gelato si soffre del cosiddetto mal di testa da gelato, provocato dal contatto di materiale freddo con il palato o la parte posteriore della gola. Anche ghiaccioli e bibite ghiacciate producono lo stesso effetto.

**Consiglio:** il disturbo scompare nell'arco di pochi istanti o, nel peggiore dei casi, di uno o due minuti. (Corriere)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## DISTURBI GASTROINTESTINALI: COME PREVENIRLI E COME PROTEGGERE L'APPARATO DIGERENTE

*Il nostro **apparato digerente** è esposto a molti pericoli e va salvaguardato per evitare disturbi gastrointestinali che possono influire sul normale svolgimento delle nostre attività quotidiane.*

Si va da fastidi di poco conto, ma comunque in grado di rovinarci la giornata, a sindromi più gravi come il **morbo di Chron**, quella dell'intestino irritabile o le ulcere. In questi ultimi casi è indispensabile rivolgersi a un medico per trovare la terapia giusta a base di farmaci, nel caso dei disturbi più lievi, invece, è molto più facile prevenirli e curarli con metodi naturali.



In particolare, **per prevenire i disturbi gastrointestinali** bastano delle piccole accortezze che riguardano lo stile di vita e in particolare l'alimentazione. Inoltre è indispensabile saper ascoltare il proprio organismo, perché spesso questi fastidi dipendono da intolleranze, anche non gravi.

Per fare qualche esempio: da adulti è molto **probabile non riuscire a digerire i latticini**.

Un altro tipo di alimenti che possono dare fastidio sono i legumi, ma è sufficiente mangiarli decorticati per risolvere il problema.

In generale, dunque, bisogna stare attenti e trovare un nesso tra gli **alimenti** consumati e i disturbi che si sono manifestati, questo ci aiuterà a capire che cosa è meglio evitare o, a volte, basta solo trovare il modo giusto di consumarli (come abbiamo visto con i *legumi*) e soprattutto stare attenti alle **combinazioni alimentari**, perché esse possono provocare il problema.

Per esempio è sempre bene separare le patate da certi tipi di insalata, mentre il latte è meglio consumarlo con biscotti, latte, cereali o crusca e mai associarlo alla carne né al caffè.

Il **cappuccino** per molte persone è difficile da digerire o provoca disturbi intestinali proprio per l'associazione tra caffè e latte, mentre è sufficiente sostituire il primo con il caffè d'orzo per evitare il problema.

A una corretta alimentazione occorre associare una costante **attività fisica**, anche leggera, **per rafforzare il nostro organismo**.

Basta passeggiare una ventina di minuti al giorno o andare in palestra per un'oretta tre volte a settimana per avere un **buono stato di forma** che ci aiuta a prevenire la gran parte dei piccoli problemi di salute. Inoltre ci aiuta a diminuire lo stress che è un'altra delle principali cause dei disturbi digestivi e intestinali. Infine, un aiuto molto significativo ci giunge poi da integratori a base di sostanze naturali, che dunque non hanno alcuna controindicazione, come il **succo di aloe vera**.

Ottime anche le **tisane digestive e depurative** a base di ingredienti come **achillea millefoglie**, semi di finocchio, malva, camomilla, menta, dragoncello, melissa, tarassaco, rodiola e betulla.

(Salute, TGcom24)

**PREVENZIONE E SALUTE**

## FARMACI DA BANCO, PER UN USO CORRETTO BENE IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

*Senza obbligo di ricetta ma non senza alcune indicazioni che sarebbe meglio rispettare.*

In Italia sono circa 46 milioni gli individui che acquistano e assumono **farmaci da banco**. Ma di quali accortezze bisogna tener conto in questa “terapia fai da te”? Ne parliamo con la dottoressa **Maria Fazio**, Responsabile della Farmacia di Humanitas.

### **Farmaci per piccoli disturbi**

Secondo una recente ricerca del Censis realizzata in collaborazione con Assosalute, i farmaci da banco (anche detti OTC) finiscono nelle case di circa 46 milioni di italiani.

Di questi in 15 milioni li assumono spesso. Più di sette persone su dieci ritengono che l'**automedicazione** possa essere sufficiente per il trattamento di piccoli disturbi.

Si tratta di una percentuale superiore a quella rilevata pochi anni fa, nel 2007, quando invece gli italiani convinti che ci si potesse curare da sé erano pari al 64,1%.

«Per la composizione che hanno, i farmaci OTC sono destinati all'automedicazione, ovvero all'impiego senza un contatto preliminare col medico, per disturbi come febbre, mal di testa, problemi intestinali. È proprio per queste loro caratteristiche d'impiego che sono chiamati anche “sintomatici”.

La ricetta medica – spiega la dottoressa Fazio – è un fattore ulteriore di sicurezza nell'uso del farmaco oltre a quelli legati ai controlli nell'autorizzazione in commercio.

La ricetta testimonia che il malato è stato visitato da un medico, il quale ha ritenuto utile per le sue condizioni di salute prescrivere quel determinato farmaco da assumere secondo precise indicazioni».

I piccoli disturbi più diffusi che pregiudicano, con un diverso grado di severità, la qualità di vita degli italiani vanno dal *mal di schiena* – la lombalgia è il disturbo più comune – alla tosse e al raffreddore, dal mal di testa ai problemi a stomaco e intestino all'influenza. Sono nella maggior parte dei casi disturbi transitori.

### **Prima dal medico**

Dall'indagine realizzata dal Censis è emerso però che il ricorso ai farmaci da banco non avviene sempre in completa autonomia. Anche se si tratta di farmaci che non hanno bisogno di una **prescrizione** medica, l'acquisto è spesso consapevole. La prima volta che si assume un farmaco senza obbligo di ricetta per curare un piccolo disturbo, più del 70% degli individui chiede infatti consiglio al medico o al farmacista, mentre l'83% circa legge sempre il foglietto illustrativo e il 68,4% sostiene di comprenderne fino in fondo i contenuti.

Si ritorna dal medico o dal **farmacista** anche giorni dopo aver assunto i farmaci. Questo nel caso in cui il malanno continua ad affliggere l'individuo. Nell'88,5% la figura di riferimento è ancora una volta il medico, nel 36,2% il farmacista. «Il fatto che il farmaco venga definito “da banco” implica che è utile il consiglio del farmacista perché vengano usati in modo corretto e secondo le dosi giuste. Qualora il disturbo di cui si è afflitti non si risolve è bene comunque rivolgersi al proprio medico di fiducia», sottolinea la specialista.

Quali altre accortezze è bene seguire nell'assunzione dei farmaci da banco? «Non ci sono accortezze specifiche per i farmaci da banco: si tratta comunque di medicinali, pertanto valgono le stesse precauzioni da adottare quando si assume qualunque farmaco. È buona norma seguire i consigli dati dal farmacista e leggere il foglietto illustrativo che rappresenta uno strumento utile per un **uso corretto del farmaco**», conclude la dottoressa Fazio. (*Salute, Humanitas*)



## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

### LA BACHECA



**ORDINE:**

## IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2018

*E' in riscossione la quota sociale 2018 di EURO 150,00 di cui Euro 108,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

Si Comunica che in questi giorni, **Equitalia**, Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, sta recapitando l'avviso di pagamento relativo la Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2018.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il **28 Febbraio p.v.**

Si ricorda che è **obbligo di ogni iscritto** il versamento della quota d'iscrizione annuale e che un eventuale ritardo comporta l'aggravio delle spese di esazione.

Il **mancato adempimento**, oltre a causare *un'infrazione alla deontologia professionale*, fa venir meno il requisito necessario per **mantenere l'iscrizione all'Albo Professionale**.

Quota sociale 2018  
Scarica RAV

Quota sociale 2018...

**AVVISO**

**GLI ISCRITTI CHE NON HANNO ANCORA RICEVUTO**

**L'AVVISO DI PAGAMENTO,**

**POSSONO SCARICARLO dal sito dell'Ordine**

**INSERENDO il PROPRIO CODICE FISCALE**

al seguente link:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/ordineNuovo/news/1381-quota-sociale-2018>

## **ORDINE:** Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI IN BURKINA FASO

*I progetti hanno come obiettivo quello di contrastare la povertà sanitaria sia mediante l'utilizzo di farmaci e di prodotti diversi dai farmaci come presidi medico chirurgici o integratori e dispositivi medici non ancora scaduti provenienti da donazione spontanea da parte di cittadini.*

Consegnati i farmaci raccolti attraverso il progetto alla Congregazione delle Suore “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato”.

I farmaci sono stati inviati con un **container** in una missione fondata in Africa, in **Burkina Faso** nella *diocesi di Tenkodogo*. Le suore operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.



