



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. ORDINE: eventi Luglio

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Odorare il caffè accende il cervello
4. Legionella: che cos'è e come si trasmette
5. Apparecchio ai denti: quando va messo?
- 6.



Prevenzione e Salute

7. Crollo della pressione, aumento dei battiti: 5 rischi della disidratazione
8. Torcicollo addio, ecco come combatterlo



Meteo Napoli

Lunedì 30 Luglio

• Sereno

Minima: 23° C

Massima: 33° C

Umidità:

Mattina = 51%

Pomeriggio = 57%

Proverbio di oggi.....

Ogne altare tene 'na croce (Ognuno ha i suoi problemi)

ODORARE IL CAFFÈ ACCENDE IL CERVELLO

Annusare il profumo del caffè potrebbe attivare il cervello, migliorandone le performance.

Lo suggerisce una ricerca pubblicata sulla rivista *Journal of Environmental Psychology*, secondo cui per godere dei **benefici della bevanda** non sarebbe necessario berla, ma basterebbe sentirne l'odore.

Per giungere a queste conclusioni, gli autori hanno chiesto a **100 studenti universitari** di svolgere un test chiamato *Graduate management aptitude test*.

I volontari sono stati suddivisi in due gruppi:

1. la metà ha eseguito il compito in una stanza in cui è stato diffuso un odore simile a quello del caffè,
2. gli altri in un ambiente privo di odori.

Risultati: i partecipanti che si trovavano nella sala in cui aleggiava il profumo del caffè hanno ottenuto **punteggi più alti** nel test rispetto agli altri.

Successivamente, i ricercatori hanno intervistato altri 200 studenti, chiedendo loro se si sarebbero sentiti più vigili ed energici in presenza del profumo di **caffè**, del profumo di **fiori** o in una camera **priva di odori**.

I volontari si sono mostrati convinti del fatto che l'esposizione al profumo di caffè avrebbe potuto **umentare le loro prestazioni cerebrali**.

“Non è interessante soltanto il fatto che il profumo simile al caffè abbia aiutato i partecipanti a **svolgere meglio** i compiti analitici. Ma i soggetti hanno anche pensato che questo li avrebbe aiutati a fare meglio”.

Gli esperti ritengono che la scoperta potrebbe avere molte applicazioni pratiche, a partire dal miglioramento della **produttività** dei lavoratori.

“L'olfatto è uno dei nostri sensi più potenti. I datori di lavoro, gli architetti, i costruttori di edifici, i gestori di spazi commerciali e altri professionisti potrebbero utilizzare profumi tenui per migliorare l'**esperienza lavorativa** dei loro dipendenti. È un'area di grande interesse e che presenta un forte potenziale”. (*Salute, Sole 24Ore*)



PREVENZIONE E SALUTE

CROLLO DELLA PRESSIONE, AUMENTO DEI BATTITI: 5 RISCHI DELLA DISIDRATAZIONE

L'acqua è fondamentale per il corretto funzionamento di ogni singola cellula del corpo, ecco perché la sua mancanza, se non sanata, può portare a complicazioni di salute anche gravi.

Aumenta la frequenza cardiaca

Il corpo è formato per il 60% di acqua, quindi va da sé che questa non debba mai scendere sotto il livello di guardia per non danneggiare la funzionalità delle cellule. Ma se una lieve disidratazione è facilmente individuabile e altrettanto facilmente risolvibile assumendo banalmente dei liquidi, la disidratazione grave può invece portare ad una serie di problemi di salute tutt'altro che trascurabili, il primo dei quali riguarda il cuore.

«**Quando si è disidratati, il volume del sangue e la pressione sanguigna diminuiscono** - spiega il dietologo e nutrizionista Andy Bellatti al sito Insider - **e con la pressione sanguigna in discesa, aumenta la frequenza cardiaca**». A causa di quest'improvvisa accelerazione dei battiti, si potrebbe avvertire un fastidioso martellamento nel petto, oltre a vertigini, debolezza o stanchezza, ma se la sensazione persiste anche dopo che si sono assunti dei liquidi, è bene rivolgersi al medico.



Crolla la pressione

Nei casi di disidratazione grave, pressione e massa sanguigna possono scendere a livelli talmente bassi da provocare uno **choc ipovolemico** che, è una delle complicazioni più gravi e, potenzialmente, fatali della disidratazione, perché impedisce al cuore di pompare sangue a sufficienza nell'organismo, andando così a compromettere la funzionalità degli organi. È bene però ricordare che tale condizione si verifica dopo una considerevole emorragia o una notevole perdita di

liquidi, il che significa che la consueta sudata del mattino facendo jogging farà sì perdere liquidi, ma non manderà di certo in choc ipovolemico.

«Le sole persone che devono realmente preoccuparsi di soffrire di una grave forma di disidratazione sono quelle **impegnate in attività fisiche particolarmente intense** e gravose per lunghi periodi di tempo, soprattutto quando fa caldo - ma per evitare complicazioni basta ascoltare il proprio corpo e quindi bere quando si ha sete».

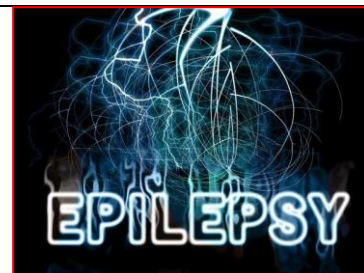
I reni possono risentirne (nel tempo)

Come avverte la Urology Care Foundation, un'eccessiva disidratazione può aumentare il rischio di soffrire di dolorosi calcoli renali. Questo perché, in caso di mancanza generalizzata di acqua nell'organismo, i reni ricevono l'imput di trattenerne di più e si inizia così ad urinare di meno. E un'urina più concentrata è proprio uno dei molteplici fattori che possono aumentare la formazione dei calcoli renali. Non bastasse, sempre la Mayo Clinic mette in guardia sul pericolo di una disidratazione prolungata o ripetuta, sottolineando che può provocare infezioni delle vie urinarie e insufficienza renale.



Si hanno convulsioni e persino crisi epilettiche

Potassio, calcio e sodio sono alcuni degli elettroliti più noti ed importanti che ci sono nel corpo umano e che si assumono attraverso una corretta alimentazione. Quando però si è disidratati, questo delicato equilibrio elettrolitico si spezza e quindi i segnali elettrici fra le cellule s'interrompono e ci si sente così confusi e stanchi e, nei casi più gravi, possono anche verificarsi delle crisi epilettiche. «Se si avvertono questi sintomi e non si urina da almeno 12 ore è bene rivolgersi al pronto soccorso - perché questo tipo di disidratazione richiede un reintegro immediato di liquidi».



Può venire un colpo di calore

Nel caso di una prolungata esposizione al sole, il corpo potrebbe non essere in grado di raffreddarsi a sufficienza da solo tramite la sudorazione e questo può provocare un colpo di calore, una condizione potenzialmente fatale e che, non a caso, richiede cure mediche immediate. Come spiega un trattato della Johns

Hopkins University, i sintomi di un possibile colpo di calore a cui prestare attenzione sono vertigini, tachicardia, stato confusionale e perdita di conoscenza. (*Salute, Corriere*)

SCIENZA E SALUTE

LEGIONELLA: CHE COS'È E COME SI TRASMETTE

I sintomi dell'infezione polmonare che sta interessando il milanese, i batteri che la causano, le modalità di diffusione, le precauzioni per evitare contagi (e allarmismi).

La **legionellosi** o **Malattia del legionario** è una malattia infettiva che colpisce l'apparato respiratorio, causata principalmente dal batterio *Legionella pneumophila*. Le legionelle, che esistono comunque in una cinquantina di specie batteriche diverse, si annidano nell'acqua e sono trasmesse attraverso l'acqua nebulizzata, per inalazione.

DOVE SI TROVA IL BATTERIO. Le legionelle prediligono i bacini idrici naturali e artificiali, e le temperature comprese tra i 25 e i 55 °C. Al di sopra o al di sotto di questa soglia, non sopravvivono.

Si possono annidare in acque sorgive, comprese quelle termali, in fiumi, laghi, fanghi. Da qui possono raggiungere condotte e impianti idrici cittadini, come *fontane, piscine, tubature*, o gli impianti sanitari delle abitazioni.

COME SI DIFFONDE. Le legionelle si trasmettono per inalazione, ossia respirando goccioline di aerosol contenente vapore infetto. Se queste goccioline sono sufficientemente piccole, di diametro inferiore ai 5 micrometri (*millesimi di millimetro*), penetrano più facilmente nelle vie respiratorie, dove possono diffondere l'infezione. Come spiegato sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità, "le goccioline si possono formare **sia spruzzando l'acqua che facendo gorgogliare aria in essa, o per impatto su superfici solide**".

La malattia *non si trasmette quindi da uomo a uomo, né bevendo o usando acqua per cucinare.*

Può diffondersi invece per via aerea, attraverso filtri vecchi e non puliti dell'aria condizionata.

I SINTOMI. In caso di contagio, il periodo di incubazione va da 2 a 10 giorni e i sintomi, respiratori e polmonari, possono manifestarsi in due forme. Una più lieve, una febbre di 3 o 4 giorni, e una più grave (soprattutto negli anziani, nei malati cronici e nei *pazienti immunodepressi*) che sfocia in polmonite e richiede il trattamento endovenoso con antibiotici. In ogni caso, anche nel caso di focolai epidemici, la malattia umana rimane rara, con tassi di contagio inferiori al 5%.

COME PROTEGGERSI. Il batterio si debella con una bonifica della rete idrica, ma può essere utile - se si è tra i soggetti a rischio o si vive in aree di possibile diffusione - evitare di esporsi a vapore acqueo, pulire spesso i filtri dei rubinetti, i bollitori e altri serbatoi di acqua domestica, e lasciare scorrere l'acqua della doccia ad alte temperature per neutralizzare il batterio, che muore dopo i 55 °C. (*Salute, Focus*)

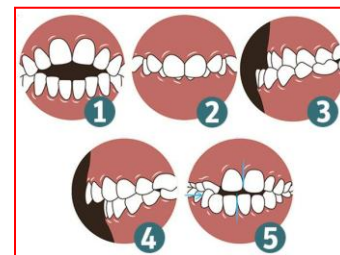
SCIENZA E SALUTE**APPARECCHIO AI DENTI: QUANDO VA MESSO?**

Avviare una terapia ortodontica durante la crescita, dai circa sei anni fino all'età dello sviluppo, è molto importante.

Mettere l'apparecchio in questa fase, in cui le ossa del bambino sono ancora in crescita, consente di ottenere risultati più stabili nel corso della vita e con maggiore facilità. Le schede redatte con la consulenza di Simona Tecco, prof. di Ortodonzia e gnatologia all'Univ. Vita-Salute San Raffaele di Milano.

Malocclusioni

Il ricorso all'apparecchio è consigliato non solo per allineare i denti, ma anche per risolvere malocclusioni, legate a un anomalo rapporto tra i denti dell'arcata superiore e quelli dell'arcata inferiore. Ecco alcuni esempi di malocclusioni che possono richiedere il ricorso a una terapia ortodontica:



- 1) **morso aperto**: gli incisivi superiori non contattano quelli inferiori quando la bocca è chiusa (*rimane un'apertura tra le arcate*);
- 2) **morso profondo**: a bocca chiusa gli incisivi dell'arcata superiore coprono in modo eccessivo o completamente quelli dell'arcata inferiore;
- 3) **progenismo della mandibola**: sporgenza in avanti dell'osso mandibolare. Nei casi più gravi è presente un morso inverso anteriore;
- 4) **overjet aumentato**: i denti superiori sono spostati molto in avanti rispetto agli inferiori (i cosiddetti «denti a coniglietto»);
- 5) **crossbite**: malocclusione associata al palato stretto, in cui i denti inferiori «chiudono» in posizione più esterna rispetto ai superiori.

Quando mettere l'apparecchio

L'ideale è fare una **prima visita intorno ai 6 anni**, sarà poi l'ortodontista a valutare l'opportunità o meno di avviare una terapia ortodontica. In presenza di problemi come **crossbite** o prognatismo mandibolare occorre un intervento precoce, a volte anche prima dei 6 anni.

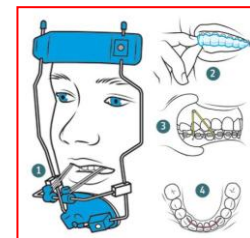


Se bisogna ampliare le arcate dentarie in genere la prima fase di intervento può essere realizzata già tra i 7 e i 9 anni, per poi completare con l'allineamento dei denti quando saranno erotti (usciti) altri denti permanenti, in media dopo i 10 anni. Per altri tipi di malocclusione (per es. *mandibola di dimensioni ridotte*) si possono attendere i 9-10 anni. Se si hanno i denti disallineati, ma le arcate dentarie hanno forma e posizione regolare, si può procedere all'allineamento anche più tardi, dopo l'eruzione di tutti i denti definitivi (*tranne quelli del giudizio*), di solito tra i 12 e i 14 anni.

I tipi di apparecchio

Esistono diversi tipi di apparecchi, sarà l'ortodontista a indicare il più adatto e le modalità di trattamento:

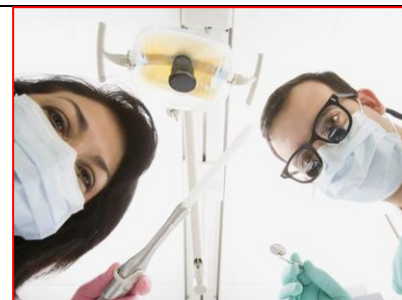
- 1) **dispositivi ortopedico-funzionali**, fissi oppure mobili, intra-oralis oppure extra-oralis, per intervenire sui rapporti scheletrici tra le arcate dentarie, nel paziente in crescita (nella figura 1, un es. di dispositivo extra-orale indicato per il trattamento di casi gravi di **progenismo mandibolare**);
- 2) **apparecchi per l'allineamento dei denti**, fissi (brackets da applicare sulla superficie esterna dei denti oppure su quella linguale) o mobili (*allineatori trasparenti*, figura 2);
- 3) **dispositivi ausiliari quali elastici inter-mascellari**, miniviti di ancoraggio temporaneo, o particolari apparecchi intra-oralis, da abbinare ai brackets e agli allineatori (nella figura 3 minivite per ancoraggio ortodontico con elastico inter-mascellare);
- 4) **dispositivi di contenzione** (*fissi o rimovibili*) per mantenere il risultato raggiunto, da indossare dopo la fine del trattamento ortodontico (nella figura 4 es. di *retainer fisso* usato come contenzione ortodontica)



Qualche consiglio

Per il successo del trattamento ortodontico è fondamentale portare gli apparecchi mobili o gli elastici inter-mascellari per il numero di ore indicato dall'ortodontista.

In alcuni casi, alla terapia ortodontica, può essere associato un trattamento con un altro operatore, per esempio il logopedista, intervento che può essere fondamentale per ripristinare la corretta posizione della lingua. In genere, alla fine di un trattamento ortodontico, viene prescritto l'uso di un apparecchio di contenzione per mantenere i denti nella nuova posizione. È di fondamentale importanza indossare il dispositivo, altrimenti si rischia una recidiva. Nell'adolescente, la contenzione può durare fino alla maggiore età o comunque al completamento dello sviluppo cranio-facciale. (*Salute, Corriere*)



PREVENZIONE E SALUTE

TORCICOLLO ADDIO, ECCO COME COMBATTERLO

Si manifesta con un dolore acuto all'altezza del collo.

È un disturbo di natura muscolo-scheletrica e in sua presenza è difficile compiere movimenti di flessione, estensione e rotazione del **capo**. Il torcicollo è un disturbo abbastanza comune, dall'esordio improvviso e la cui risoluzione avviene in genere spontaneamente nel giro di qualche giorno. Ne parliamo con la dott.ssa Lara Castagnetti, osteopata e specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa di Humanitas.



A cosa è dovuto il torcicollo?

A che cosa è dovuto il torcicollo? Quando è il caso di rivolgersi al medico? Fra le cause più comuni di questo disturbo ci sono le contratture muscolari e le problematiche a carico della **colonna vertebrale**.

La contrattura muscolare può essere dovuta, per esempio, a uno sbalzo di temperatura, dall'assunzione di posizioni scorrette prolungate, ma anche da movimenti bruschi della testa e traumi: si pensi per es. a un colpo di frusta in caso di incidente. In questi casi, il torcicollo dura qualche giorno e poi passa.

Laddove il disturbo persista, potrebbe celare problemi alla colonna cervicale, come per es. una condizione di sofferenza dei dischi intervertebrali magari legata a un'ernia del disco o più raramente a **spondiloartriti**, patologie reumatiche autoimmuni responsabili di un'inflammazione cronica alla colonna vertebrale.

Doccia tiepida e movimento aiutano a lenire il dolore

Quando il dolore è molto forte una doccia tiepida è ciò che può aiutare di più: l'acqua infatti effettua una sorta di **massaggio** sui muscoli del collo e li rilassa. Oltre a ciò, se il medico approva, è possibile assumere alcuni farmaci antinfiammatori e si può ricorrere eventualmente al kinesio taping con l'applicazione di appositi cerotti che garantiscono un effetto antinfiammatorio e antidolorifico.

Chi soffre di torcicollo spesso è convinto erroneamente che muovere il capo il meno possibile sia la cosa migliore da fare: questo in realtà è controproducente. Meglio invece provare a compiere **piccoli movimenti** controllati. Stare fermi infatti riduce il dolore nell'immediato, ma aumenta di fatto la rigidità muscolare e dunque il dolore. Possono essere quindi di aiuto esercizi di stretching che allunghino il collo.

Cosa fare se il dolore dura da più di una settimana

Se il torcicollo si associa a difficoltà a respirare, a parlare, a camminare o a deglutire o in presenza di debolezza o intorpidimento agli arti, è bene recarsi in pronto soccorso per verificare non vi siano lesioni a carico delle strutture del sistema nervoso centrale. Se il **dolore dura** per più di una settimana è consigliabile rivolgersi al medico per gli opportuni accertamenti. Da non sottovalutare anche la presenza di sintomi quali mal di testa, mal di schiena e dolore alle spalle. Il medico potrebbe prescrivere esami quali radiografia e risonanza magnetica per verificare l'origine del disturbo. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli
LA BACHECA



ORDINE: GLI EVENTI DEL MESE DI LUGLIO

Progetto “Una Visita per Tutti”

**Mese di Luglio
 dedicato
 alla prevenzione
 dell’Insufficienza
 Venosa**



Mercoledì 04 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.00)</i>	PORTICI (NA); <i>Via Libertà , n. 244</i>
Martedì 10 Luglio <i>(dalle 15.30 alle 18.30)</i>	FRATTAMINORE (NA); <i>Piazza Crispo</i>
Giovedì 12 Luglio <i>(dalle 10.00 alle 18.30)</i>	PALMA CAMPANIA (NA); <i>Piazza A. De Martino</i>
Mercoledì 25 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	NAPOLI ; <i>Via Emanuele Gianturco,n. 247</i>
Giovedì 26 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	FORIO ISCHIA (NA); <i>Via Francesco Regine, 61</i>
Lunedì 30 Luglio <i>(dalle 9.30 alle 18.00)</i>	PROCIDA (NA); <i>Via Roma, 42</i>



Progetto “Una Visita per Tutti” : all’insegna della Prevenzione

Di seguito alcune immagini relative all’ultimo evento di Napoli – Via Gianturco.



Progetto “Un FARMACO per TUTTI” E “UNA VISITA PER TUTTI”:

I farmacisti in aiuto dei bisognosi. Da Italia Oggi Ediz. del 26 Luglio 2018.

26 Venerdì 27 Luglio 2018

PREVENZIONE E SALUTE

ItaliaOggi

Doppia iniziativa dell'ordine della Provincia di Napoli con la Curia Arcivescovile

Farmacisti in aiuto dei bisognosi Santagada: «Medicine e screening gratuiti per tutti»

Farmacisti napoletani in campo per i bisognosi con una doppia iniziativa varata insieme alla Curia Arcivescovile di Napoli.

Dopo il successo di «Un farmaco per tutti», partita a gennaio 2016 e destinata alle persone che non possono permettersi cure, il mese scorso il grande cuore partenopeo ha raddoppiato dando vita anche a «Una visita per tutti», con il Camper della Salute presente nelle piazze di Napoli e provincia per visite specialistiche.

«Non ci sono parole per ringraziare tutti i benefattori, le farmacie e i volontari, tra questi **Gennaro Nocera, Stefania Malfi, Aida Ammendola, Bianca Iengo e Pasquale Stefanelli** che continuano ad adoperarsi per il prossimo - dice soddisfatto il professor **Vincenzo Santagada**, presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli e promotore dell'iniziativa voluta fortemente dal cardinale **Crescenzo Sepe** - Abbiamo raccolto finora 100mila confezioni di medicinali pari a 1,5 milioni di euro».

Sul sito www.ordinefarmaci-



Vincenzo Santagada



Camper della salute

cinetnapoli.it è presente l'elenco delle 160 farmacie aderenti al progetto e che espongono il logo «Un farmaco per tutti». È possibile donare farmaci non scaduti con meno di 8 mesi di validità, in confezioni integre, oppure acquistarli e lasciarli alla cassa sul modello del caffè sospeso.

Il farmacista svolge le verifiche del caso e «annulla» i prodotti con un timbro con la dicitura «Farmaco donato. Vietata la vendita. Un farmaco per tutti».

Dalla raccolta sono esclusi i medicinali che appartengono

alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope, quelli da conservare a temperature controllate (catena del freddo), quelli ospedalieri (fascia II), i flaconi e tubetti non sigillati.

I beneficiari sono enti caritatevoli onlus e associazioni come Emergency, Croce Rossa, Unitalsi, Elemosiniere del Santo Padre, La Tenda, le Suore della Carità di Maria Teresa di Calcutta e La Casa di Tonia, che le distribuiscono ai bisognosi.

Ma c'è di più: «Farmaci per un valore di 140mila euro, donati alle Suore Vittime

Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano, sono stati consegnati ad una missione che opera in Burkina Faso dove non ci sono neanche le medicine per le cure primarie», sottolinea Santagada.

Sono circa 1000 le visite gratuite effettuate in queste prime settimane del «Camper della Salute» con gli screening su insufficienza venosa eseguiti con ecocolordoppler.

«Il successo della doppia iniziativa conferma il ruolo della farmacia di prossimità, primo presidio sociosanitario del territorio in grado di offrire una prima assistenza ai pazienti/clienti e poi indirizzarli verso il medico specialista di riferimento - aggiunge il presidente Santagada - Grazie alla disponibilità di alcuni professionisti come il prof. **Francesco Corcione**, direttore U.O.C. Chirurgia Generale dell'Ospedale Monaldi, miriamo ad aumentare le visite specialistiche e ad estendere gli screening, per la prevenzione del cancro al colon e al seno, per rispondere sempre di più alle richieste di cura. Per le visite pediatriche avremo la collaborazione del Santobono-Pausilipon, guidata dal direttore generale An-

namaria Minicucci».

I prossimi appuntamenti? «Anche per gli screening è sufficiente collegarsi al sito dell'ordine dei farmacisti di Napoli per conoscere il calendario del Camper della Salute», conclude il presidente Santagada, vero motore delle iniziative, che hanno l'obiettivo di esportare a su scala mondiale il «Farmaco per tutti», cosa che peraltro già avviene visto che i medicinali sono già arrivati in Burkina Faso e Benin.

—© Riproduzione riservata—

ItaliaOggi

PreSa
www.prestito-salute.it

Direttore Scientifico
Marco Trabucco Aurilio

In redazione
Andrea Petrella

Sono stati intervistati
Daniela Tortorelli,
Katherine Esposito,
Giusy Versace,
Pierluigi Marini, Franco Pepe,
Luigi Del Giudice,
Vincenzo Santagada.

SANOFI GENZYME SPECIALTY CARE DI SANOFI

Ci occupiamo di sclerosi multipla, malattie rare, oncologia e immunologia, mettendo al centro le persone.

Guidati dalla scienza e dalla ricerca, sviluppiamo soluzioni mirate per rispondere a bisogni di salute non ancora soddisfatti.



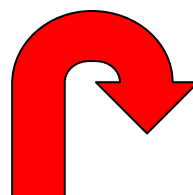
Progetto “Un FARMACO per TUTTI”: FARMACI DONATI ARRIVATI IN BURKINA FASO

I farmaci donati alle Suore Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato di Mugnano sono stati spediti in una Missione in Burkina Faso.

i farmaci raccolti attraverso il progetto sono arrivati, mediante un container, a destinazione nella **diocesi di Tenkodogo**.

Le suore della Congregazione delle “Vittime Espiatrici di Gesù Sacramentato” operano in questa missione fornendo aiuto alla popolazione distribuendo farmaci e dispositivi medici alle scuole, ai villaggi e all’*Ospedale di Tenkodogo*.

Di seguito alcune foto ne documentano l’arrivo.



**Arrivo dei farmaci
in Burkina Faso**



Partenza dei Farmaci per il Burkina Faso



**UN FARMACO PER TUTTI
ORDINE DEI FARMACISTI DI
NAPOLI
140MILA EURO IN FARMACI
AL BURKINA FASO**

**Distribuzione dei farmaci
in Burkina Faso**

