



AVVISO

Ordine

1. ORDINE: Progetto “Un Farmaco per tutti” “Una Visita per Tutti”
2. Ordine: Parte la WEB-TV dell’Ordien di Napoli
3. Ordine: eventi Settembre

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

4. SAUNA, benefici dimostrati anche dalla scienza
5. Un nuovo farmaco che ‘cancella’ i segni della PSORIASI



Prevenzione e Salute

6. 15 minuti per curare il giradito
7. Perché nella corsa può comparire dolore a fianco e fegato?



Meteo Napoli

Lunedì 17 Settembre

• Sereno

Minima: 20° C

Massima: 29 °C

Umidità:

Mattina = 47%

Pomeriggio = 56%

Proverbio di oggi.....

Chi tiene ‘a coscienza netta pò ghi’ a fronte scuperta.

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

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

I 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.



La Web Tv dell’Ordine, ha avviato il 15 Settembre 2018, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

Un altro passo importante che qualifica l’intera Categoria e il Nostro impegno.

A **pagina 6** di questa edizione i dettagli su come visionare la WEB-TV

SITO WEB ISTITUZIONALE: www.ordinefarmacistinapoli.it

E-MAIL: @ ordinefa@tin.it; info@ordinefarmacistinapoli.it

SOCIAL – Seguici su Facebook – Diventa Fan della nostra pagina www.facebook.com/ordinefarmacistinapoli



PREVENZIONE E SALUTE

SAUNA, benefici dimostrati anche dalla scienza

*Protegge il cuore, potenzia il sistema immunitario, allevia il dolore muscolare rilassando la tensione e rende la **pele più pura e luminosa**, aiutandola a liberarsi delle tossine in eccesso.*

La sauna è una abitudine che ha origini antiche e mille proprietà terapeutiche.

Oggi la scienza è in grado di confermarle quasi tutti.

Ne parliamo con la professoressa Daniela Lucini, responsabile di medicina dell'esercizio di Humanitas.

LA SAUNA NON FA DIMAGRIRE

In Finlandia quasi ogni famiglia ne ha una in casa.

Nei paesi più caldi come l'Italia invece è un lusso che ci si concede meno frequentemente (soprattutto durante l'inverno) e che è più facile trovare nei centri benessere o nelle spa che nelle abitazioni private.

Ad **ogni stagione** o latitudine la sauna aiuta a rilassarsi e a purificare la pelle.

Chiudersi per qualche minuto in una cabina in cui la temperatura può raggiungere i 90 gradi fa bene alla salute.

Sono sempre di più gli studi che depongono a favore dell'uso regolare della sauna per restare sani, sottolineando vantaggi, fra i quali però, è bene ricordarlo, non c'è quello di far dimagrire.



La giusta routine

Per fare una sauna correttamente è importante **rispettare le regole** di questo antico rituale.

❖ *La doccia prima di entrare, innanzitutto, va fatta calda o a temperatura ambiente e non fredda.*

Una volta entrati nella sala riscaldata poi è necessario rimanerci almeno 8 minuti, ripetibili massimo 3 volte, fino ad un massimo di 15-20 minuti per sessione.

Non appena terminato il ciclo è bene raffreddarsi con una doccia tiepida, che avrà anche un effetto rassodante sulla pelle.

Per evitare cali pressori inoltre è consigliato concedersi qualche minuto di relax, in posizione orizzontale, dopo il trattamento.

In questo modo se ne potranno anche godere al massimo gli effetti rilassanti su mente e corpo.

Quando è meglio astenersi?

Evitare la sauna se si soffre di **pressione troppo alta** o **troppo bassa**.

Anche in presenza di disturbi cardiaci o della circolazione questo trattamento non è mai consigliato.

Fare un bagno di vapore e calore, al contrario di come pensavano gli antichi, non fa bene durante stati febbrili o tantomeno in presenza di fenomeni infiammatori cutanei (*anche per il rischio di trasmetterli*).

Meglio astenersi in presenza di varici o quando si è in gravidanza.

Fare la sauna durante il ciclo mestruale non è pericoloso ma, per l'effetto di vasodilatazione e riduzione della viscosità del sangue, il rischio è quello di intensificare notevolmente il flusso.

Per una indicazione corretta e puntuale è bene comunque affidarsi solo al parere del medico, l'unico in grado di indicare se è il caso o meno di sottoporsi al trattamento.

“La sauna può far bene a chi è **completamente sano** – ha precisato Lucini -.

Chi ha problematiche cardiovascolari deve astenersi. In generale, se quando siamo nella sauna non ci sentiamo bene, mai sforzarsi di restare all'interno. L'esperienza deve essere piacevole, sennò potremmo a mettere a repentaglio la nostra salute”. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

Un nuovo farmaco che 'cancella' i segni della PSORIASI

I risultati dello studio presentati al 27° congresso della Società europea di Dermatologia a Parigi

UN NUOVO FARMACO biologico che riesce a 'cancellare' quasi completamente i segni della **psoriasi**, una delle malattie più comuni della pelle.

Un trattamento che si è dimostrato efficace già dopo due settimane per curare i casi più difficili di questa patologia invalidante che solo in Italia colpisce 2 milioni e mezzo di persone.

Secondo lo **studio Report PsoClear**, il **BRODALUMAB** offre maggiori probabilità di guarigione restituendo una cute completamente libera da lesioni nei casi di patologia moderata o grave.



• LO STUDIO

In base ai dati diffusi, coloro che sono stati trattati con il *brodalumab* hanno ottenuto un miglioramento evidente già dopo 15 giorni di terapia.

Un sollievo per persone che da anni devono convivere con le placche sulla cute, che rendono difficile la vita quotidiana. Inoltre la pelle è risultata completamente libera da lesioni e senza alcun segno della malattia sul 75% delle persone coinvolte nella sperimentazione dopo 52 settimane di cura.

"Anche se una percentuale relativamente piccola della superficie corporea è affetta dalla psoriasi, può comunque rappresentare un notevole disagio per i pazienti.

Gli ultimi dati su *brodalumab* sono di grande interesse per medici e pazienti, perché mostrano il risultato che il trattamento può ottenere sia complessivamente sul corpo sia in specifiche aree.

• PRESTO IN ITALIA

Il nuovo medicinale è stato approvato in Europa dall'Ema e nei prossimi mesi, dopo l'approvazione dell'Aifa, sarà messo sul mercato da Leo Pharma. Va assunto sotto controllo medico anche per evitare le controindicazioni presenti in medicinali di questo tipo.

• LA MALATTIA

All'inizio sui *gomiti*, *dietro le ginocchia*, *sulla nuca* o *fra i capelli* appaiono delle piccole macchie rosse.

Ma con il passare del tempo le chiazze diventano più estese e provocano sempre più prurito.

Se le placche appaiono su zone del corpo che non possiamo nascondere, come le mani o il viso, tutto si complica. Un problema che assume risvolti gravi in un terzo dei casi e che rischia di mandare in depressione più del 30% delle persone che soffre di psoriasi.

Anche se le cause non sono ancora chiarissime, i pazienti sono a rischio di sviluppare una crescente comorbilità che ne condiziona ulteriormente la qualità di vita.

Ansia, depressione e malattie cardiovascolari sono molto diffuse. Un problema segnalato anche dall'Oms che considera il peso della convivenza con la psoriasi sottostimato.

• L'INDICE DI FELICITA'

Secondo il Report PsoClear, che ha calcolato anche l'indice di felicità dei pazienti di psoriasi in Europa, coloro che convivono con la malattia potrebbero essere, in media, il 49% più felici con una pelle completamente libera da lesioni e sintomi come prurito e desquamazione.

Tre su quattro credono che ottenere una cute libera da lesioni permetterebbe loro di vivere la miglior vita possibile, dando il punteggio più alto su una scala di 10 punti al loro grado di felicità potenziale. Permettendo loro, ad es., *di fare un bagno in piscina o salire su un autobus, senza problemi.*

(Salute, Repubblica)

PREVENZIONE E SALUTE**15 MINUTI PER CURARE IL GIRADITO**

Rosicchiarsi le unghie fino a farle sanguinare o tirare insistentemente una pellicina dal dito della mano o del piede sono brutte abitudini che possono avere come conseguenza il giradito (o patereccio), caratterizzato da dolore, infiammazione e arrossamento attorno all'unghia.

In termini medici si chiama **perionissi** e significa appunto "infiammazione attorno all'unghia".

Il disturbo è causato dall'ingresso nei tessuti circostanti di batteri che vivono nell'ambiente esterno o sulla pelle stessa, soprattutto lo *Streptococcus pyogenes* e, in percentuali minori, lo *Pseudomonas aeruginosa* e l'*Escherichia coli*.

Per prevenirlo, ma anche per non peggiorare la ferita, è importante indossare sempre guanti in gomma o in lattice sottile durante i lavori domestici, quando si fa giardinaggio. Non si tratta di un disturbo serio, ma non dev'essere sottovalutato: se non curato, potrebbe causare un'infiammazione cronica e problemi all'articolazione.



3 MINUTI PER FARE UN IMPACCO DI MELALEUCA: Per disinfettare la zona è bene evitare soluzioni alcoliche o aggressive, che potrebbero causare dolore. Sono utili i rimedi naturali, che esercitano proprietà antisettiche, cicatrizzanti e lenitive. Si può per es. preparare un impacco a base di olio essenziale di *melaleuca (tea tree oil)* in gocce: ne bastano 3 o 4, dissolte in un cucchiaino di olio di oliva o di mandorle dolci. Si applica sul dito malato, si massaggia e si avvolge la parte in una garza sterile.

2 MINUTI PER APPLICARE UNA POMATA ANTIBIOTICA: Una volta che il dito affetto da *patereccio* presenta una diminuzione del gonfiore e del rossore, è possibile applicare una pomata antibiotica di automedicazione per combattere l'azione dei germi. Per proteggere la zona e aiutare l'azione della crema, è consigliabile mettere un cerotto o una garza.

8 MINUTI PER BAGNARE IL DITO IN ACQUA E SALE: Immergere il dito della mano o del piede interessato in una bacinella di acqua calda e sale è un rimedio facile e di grande efficacia. È sufficiente far scaldare in una pentola due litri d'acqua e sciogliervi almeno 3 cucchiaini da cucina di sale grosso, mescolando bene per far sciogliere il sale e farlo diffondere nell'acqua.

Il sale ha un'azione antisettica e antinfiammatoria, mentre il caldo umido favorisce la fuoriuscita del pus facendo maturare l'infezione. *Il trattamento va ripetuto 3 volte al giorno per 2 o 3 giorni.*

Non esagerare con lo smalto: I dermatologi avvertono: *meglio non esagerare perché smalti coprenti, colle e unghie finte possono creare disturbi sia alle unghie sia al contorno delle unghie stesse.*

Anche l'uso ripetuto di forbicine, lime e bastoncini per respingere le pellicole può irritare la base ungueale, favorendo l'insorgenza del giradito. Inoltre, dipingere spesso le unghie significa impedire loro di respirare. *È importante lasciare le unghie libere dallo smalto almeno per una settimana al mese.*

Due tipi: superficiale e profondo: a seconda della serietà del giradito, si distinguono 2 tipi:

❖ **superficiale e profondo.**

Quello superficiale è il più comune: colpisce la zona attorno all'unghia e qualche volta i polpastrelli, riguarda essenzialmente la prima e la seconda falange e si manifesta con un'infiammazione che causa gonfiore attorno all'unghia, pelle lucida, arrossamento, dolore intenso e qualche volta febbre.

Il giradito profondo è una complicanza del giradito superficiale e si verifica, sia pur raramente, quando i germi riescono a penetrare più in profondità. L'infezione può raggiungere ossa e articolazioni causando *forme di artrite, infiammazioni delle ossa, dei tendini o di tutta la mano.* In quest'ultimo caso la mano è gonfia e arrossata e non si riesce a muovere le dita. Se è colpita la guaina del tendine flessore, il dito indice assume una forma a uncino. Se non si interviene, si rischia una forma di setticemia, con diffusione di germi nella circolazione sanguigna. In questo caso è indispensabile rivolgersi al medico. *(Come stai)*

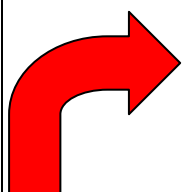
PREVENZIONE E SALUTE

PERCHÉ NELLA CORSA PUÒ COMPARIRE DOLORE A FIANCO E FEGATO?

Il “dolore al fianco del runner” è un dolore tipico che può comparire, almeno una volta, nella zona del fegato degli appassionati della corsa sia che si tratti di corridori amatoriali, cioè chi pratica la corsa saltuariamente come attività fisica per mantenersi in forma, sia che si tratti di runner, cioè di professionisti che corrono le maratone o le lunghe distanze come le ultra maratone.

Il **dolore al fianco** destro dove si trova il **fegato** è un tipo di **dolore** che può insorgere soprattutto durante l’allenamento o la **corsa** di medio-alta intensità, anche se non c’è alcuna relazione dimostrata tra **dolore al fianco** e l’essere più o meno allentati in uno sport come la **corsa**.

Può capitare quindi che durante la **corsa** anche il runner più allentato possa sentire un **dolore al fianco** e pensare che sia riferito al **fegato** perché compare nell’area sottocostale destra. La causa potrebbe essere dovuta :



all’accumulo di sangue che si ha a livello epatico in seguito allo sforzo fisico durante la corsa – spiega il dr R. Ceriani, specialista in Medicina Generale ed Epatologia di Humanitas.

L’aumento dell’afflusso di sangue è legato alla difficoltà del ritorno venoso al cuore destro che porta il fegato a “gonfiarsi”, si distende la membrana che lo ricopre, detta membrana glissoniana, che è innervata, determinando così un **dolore al fianco** che talvolta è così acuto da dare la sensazione di “togliere il fiato” costringendo il runner a rallentare l’intensità della **corsa** o addirittura fermarsi.

Anche il diaframma, ovvero il muscolo che divide il torace dall’addome, potrebbe essere coinvolto nell’insorgenza del *dolore al fianco* del runner soprattutto in seguito ad una respirazione non corretta ed affannosa che determina stiramento e quindi infiammazione dei ligamenti diaframmatici.

Generalmente è *sufficiente diminuire lo sforzo* e quindi rallentare l’intensità della **corsa** o fermarsi per qualche minuto perché il **dolore** gradualmente scompare.

Se il disturbo dovesse protrarsi a lungo dopo lo sforzo fisico è utile invece sottoporsi ad una visita medica ed a eventuali approfondimenti diagnostici per la valutazione dello stato di salute del fegato.

La visita medica può aiutare ad escludere anche altre cause correlate al **dolore al fianco** come la:

- ✓ **presenza di calcoli in colecisti,**
- ✓ **duodenite,** cioè la presenza di un’infiammazione nel duodeno ovvero il tratto più alto dell’intestino tenue o infiammazioni intestinali.

(Salute, Humanitas)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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

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

I 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.

La Web Tv dell'Ordine, ha avviato il 15 Settembre 2018, le sue trasmissioni in forma sperimentale;

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 due servizi:

1. l'annuncio dell'apertura della Web-TV
2. progetto "Una Visita per Tutti":

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



Progetto “Una Visita per Tutti” : GLI EVENTI DEL MESE DI SETTEMBRE

Di seguito l'elenco degli eventi previsti per il mese di Settembre

Progetto “Una Visita per Tutti”

Mese di
Settembre
dedicato
alla prevenzione
dell'Insufficienza
Venosa

Camper della SALUTE Visite Mediche Gratuite
Insufficienza VENOSA

Giovedì 20 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

ARZANO (NA): Via Luigi Rocco, n. 115

Sabato 22 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

LACCO AMENO - Ischia (NA); Piazza Santa Restituta, n. 5

Lunedì 24 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

CASAVATORE (NA); Piazza Gaspare di Nocera, n. 1

Martedì 25 Settembre
(dalle 10.00 alle 18.30)

MELITO di Napoli (NA); Via Madonelle, n. 4

A lato alcune immagini dell'evento di **AGEROLA:**

il Camper della Salute dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli fa sosta ad Agerola per il progetto di solidarietà **Una Visita per tutti**.

Una giornata di prevenzione e di informazione sulle **Malattie Venose**.

Effettuate dal Chirurgo Vascolare oltre **100 visite mediche con esame ecocolor Doppler**.





XXXIII
Congresso
Internazionale
Della Società Farmaceutica
del Mediterraneo Latino

L'ADERENZA ALLA TERAPIA E LA
PRESA IN CARICO DEL PAZIENTE

PROGRAMMA DEFINITIVO

20 / 22 Settembre 2018

Hotel Royal Continental, via Partenope 38-44
Sala Compagna, Castel dell'Ovo, Via Eldorado, 3

Napoli, Italia