



## AVVISO

### Ordine

1. Ordine: Vaccinazione
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli
3. Ordine: Quota sociale

### Notizie in Rilievo

#### Scienza e Salute

4. Per fissare le emozioni è importante dormire
5. Allergie di primavera: come affrontarle



#### Prevenzione e Salute

6. Gengive che sanguinano: cosa fare?
7. Otite, l'infiammazione dell'orecchio: cos'è, quali sono sintomi e cura.



Proverbio di oggi.....

Chi pecora se fa, 'o lupo s' 'o magna

## PER FISSARE LE EMOZIONI È IMPORTANTE DORMIRE

*Uno studio pubblicato su **Nature**, aggiunge un tassello all'importanza del riposo notturno per il benessere psicofisico*

Per imprimere un'emozione nella memoria è necessaria una **buona dose di sonno**: lo ha dimostrato una recente ricerca che ha evidenziato l'importanza del dormire per i processi di memorizzazione.

Secondo lo studio, pubblicato sulla rivista scientifica

*Nature*, non è sufficiente vivere un'emozione per consolidarne il ricordo nella mente, ma anzi è fondamentale che, durante il sonno, il ricordo venga elaborato da specifici neuroni presenti nell'area nella *corteccia visiva primaria*. Nei casi di privazione di sonno, o di sonno irregolare, l'attività dei neuroni è disturbata e questo processo non avviene regolarmente.

I risultati potrebbero fornire in futuro informazioni utili soprattutto nella gestione dell'ansia e dei disturbi post traumatici da stress e permettendo di aggiungere un ulteriore tassello ai benefici del sonno.

Dormire, infatti, **favorisce la concentrazione, rafforza le difese immunitarie** e sostiene il benessere psicofisico.

L'attività cerebrale che avviene mentre dormiamo ci permette, inoltre, di elaborare gli stimoli che riceviamo quotidianamente: se alcune informazioni vengono subito dimenticate o scartate, altre vengono invece salvate, come in un archivio, nella memoria a breve termine.

È proprio durante il sonno che queste informazioni vengono rielaborate, e alcune di esse **spostate nella memoria a lungo termine** per essere a nostra disposizione al momento opportuno. Dedicare il giusto tempo (*possibilmente circa 7-8 per notte*) è importante per il nostro benessere mentale e fisico.

(Salute, Corriere)



**PREVENZIONE E SALUTE**

# GENGIVE CHE SANGUINANO: COSA FARE?

*Sarà capitato a tutti, almeno una volta nella vita, di vedere del sangue mentre ci si lava i denti.*

Il sanguinamento gengivale è un disturbo diffuso, che può essere risolto con qualche accortezza, ma può anche indicare problematiche più importanti.

## Gengive che sanguinano: perché accade

Quando le gengive sono sane, hanno una colorazione rosea, e non sono mai rosse, gonfie o doloranti. Se il tessuto gengivale cambia, assumendo un colore rosso scuro, e diventa dolorante, è probabile che sia presente un'infezione, e che questa si manifesti con perdite di sangue dalle gengive.

Generalmente, l'accumulo di placca è una delle principali cause dell'infezione, e quindi del sanguinamento. La placca si accumula se l'igiene orale non è corretta: i batteri che la compongono, infatti, si depositano e stratificano sui denti e negli spazi interdentali e, se non rimossi, possono essere causa di irritazione e dolore.

Le patologie connesse al sanguinamento delle gengive sono:

- **gengivite** (*infiammazione delle gengive*)
- **parodontite** (*infiammazione dei tessuti di sostegno dei denti, delle gengive, dell'osso alveolare e del cemento radicolare*).

Il sanguinamento gengivale può essere indice anche di altre patologie, come ad esempio il diabete, ma possono manifestarsi anche a causa di cambiamenti ormonali (*pillola anticoncezionale, gravidanza*).

## Sanguinamento gengivale: l'importanza di una corretta igiene orale

Innanzitutto, per lavarsi correttamente i denti non basta utilizzare lo spazzolino: l'igiene deve sempre essere accompagnata da filo interdentale e collutorio, in modo da pulire tutti i punti, anche quelli più "nascosti".

Lo **spazzolamento** deve partire dalle gengive e lungo la superficie del dente, dall'alto verso il basso nell'arcata superiore, e dal basso verso l'altro nell'arcata inferiore.

I movimenti non devono essere verticali, ma devono rotatori e concentrati per almeno 2-3 secondi su ciascun dente.

Lavare i denti correttamente dovrebbe impegnare almeno 2-3 minuti, e non bisogna tralasciare lo spazzolamento di gengive e la lingua:

- *i batteri si depositano anche in quelle zone.*

**Denti disallineati**, inoltre, potrebbero essere un problema per la pulizia:

- *in caso di affollamento potrebbe essere difficile raggiungere alcune zone che, di conseguenza, accumulano placca.*

## L'importanza della visita dal dentista

Consultare il dentista è fondamentale: grazie a una visita, infatti, potrà identificare la causa del problema e prescrivere il trattamento più adeguato per risolvere il problema.

*(Salute, Humanitas)*



**SCIENZA E SALUTE**

# ALLERGIE DI PRIMAVERA: Come Affrontarle

*Con l'arrivo della primavera (anche se con temperature che variano tra alti e bassi) si manifestano le prime allergie di stagione.*

Assosalute, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione, tramite una ricerca ha mostrato che soffrono di allergie più persone di quanto ci si potrebbe aspettare:

- si parla del **45% circa degli italiani**, una percentuale di cui fanno parte in particolare **i più giovani**.

L'allergia ai pollini però quest'anno potrebbe manifestarsi in modo differente, viste le restrizioni per fronteggiare la pandemia COVID-19 che ci portano a passare più tempo in casa.

## Che cos'è l'allergia?

Quando si parla di allergia si intende una **reazione anomala del sistema immunitario** che, ritenendo dannose sostanze che normalmente sono innocue per l'organismo, inizia a produrre anticorpi.

Coinvolti nelle reazioni allergiche troviamo sia organi, sia tessuti, in particolare le **vie aeree inferiori**, la **pelle**, le **mucose del naso** e gli **occhi**.

Quando l'organismo entra in contatto con la sostanza del caso, viene scatenata una **reazione immunitaria** causata dall'**incontro degli allergeni con gli anticorpi**.

Vengono quindi rilasciati dei mediatori chimici, come per esempio l'**istamina**, che causano i sintomi dell'allergia.

Questi possono variare da una lieve irritazione fino all'**anafilassi**, cioè una grave reazione allergica che può rappresentare un **rischio per la vita**.

## Le cause dell'allergia

Le allergie si manifestano quando il sistema immunitario risponde con una **produzione di anticorpi eccessiva** verso degli allergeni che sono invece innocui per la maggior parte delle persone.

Gli **allergeni** possono essere presenti

- nell'**aria** (per es. *i pollini, i peli d'animale, gli acari della polvere e le muffe*),
- in diversi tipi di **alimenti** (*in particolare uova, latte, pesce, crostacei, arachidi, noci, grano e soia*),
- nei **farmaci**, ma anche nel siero rilasciato dalle punture degli insetti come **le api o le vespe**
- diversi tipi di sostanze potenzialmente irritanti come il **lattice** e il **nicel**.

## Allergia e ambienti

Gli allergici ai pollini che, per via delle restrizioni previste, passano più tempo in casa rispetto agli scorsi anni e all'aperto indossano la mascherina (*che operando da filtro protegge le vie respiratorie*), potrebbero **soffrire meno dei disturbi legati all'allergia primaverile**.

Un elemento fondamentale dal quale dipende l'allergia stagionale è infatti l'ambiente che si frequenta. L'aria aperta nella stagione dei pollini diventa infatti problematica per **un italiano su due**.

**Alcuni allergeni però sono presenti anche in casa**, dove il 20,3% degli italiani sviluppa i sintomi più comuni delle allergie, e i luoghi chiusi e affollati, come per esempio palestre o locali, dove i sintomi si manifestano per il 17,4% della popolazione.

**I luoghi in cui passiamo più tempo o che frequentiamo più spesso sono utili per individuare le cause dell'allergia**. Passando più tempo in casa rispetto al passato, è possibile che acari, pelo di gatto e cane che favoriscano maggiormente una sensibilizzazione. Ugualmente l'inquinamento:

- es. *i bambini che vivono al 1° piano che possono sviluppare asma e allergie con maggiore probabilità*



## Cosa fare per limitare i sintomi delle allergie

Esistono dei comportamenti che se messi in pratica possono aiutare ad alleviare la sintomatologia delle allergie, vediamo quali.

### Tra le mura di casa:

- ❖ Tenere le finestre chiuse nelle ore centrali della giornata, e procedere al ricambio d'aria al mattino presto o la sera tardi, quando c'è una minore concentrazione di pollini nell'aria.
- ❖ Fare uso del deumidificatore e asciugare le pareti della doccia per far sì che non si formino muffe.
- ❖ Lavare spesso tappeti, tende e pavimenti.
- ❖ Cambiare frequentemente le lenzuola.
- ❖ Utilizzare per cuscini e materassi delle specifiche fodere antiacaro. Evitare inoltre i materiali che attirano la polvere, preferendo nell'acquisto dei mobili vinile, legno, metallo e pelle.
- ❖ Lavare gli animali domestici una volta alla settimana per eliminare gli allergeni presenti nel loro pelo.
- ❖ Non usare l'aspirapolvere se il modello non è fornito di filtri specifici.
- ❖ Se possibile evitare il contatto con tappeti, moquette, tappezzerie e peluche.

### In UFFICIO:

- ❖ Arieggiare l'ambiente all'arrivo in ufficio e poi evitare di aprire le finestre durante il resto della giornata.
- ❖ Evitare di entrare in contatto con piante e fiori.
- ❖ Premurarsi che l'ufficio sia pulito dalla polvere per evitare le allergie da acari.

### Negli spazi aperti:

- ❖ Evitare posti come parchi e giardini, che presentano un'alta concentrazione pollinica. L'ideale, laddove possibile, è scegliere per una gita luoghi marini o montani.
- ❖ Evitare di uscire nelle ore centrali o più calde della giornata, cioè quelle con una maggiore concentrazione pollinica.
- ❖ Ugualmente, evitare i primi momenti di un temporale, in cui la pioggia facilita il rilascio di allergeni da pollini.
- ❖ Preferire la respirazione con il naso, che al contrario della bocca è capace di trattenere parte degli agenti presenti nell'aria.
- ❖ Controllare i calendari informativi sulla presenza di polline, per sapere in quali periodi dell'anno fare più attenzione.
- ❖ Se si utilizza la bicicletta o il motorino fare uso di mascherina e occhiali da sole, possibilmente di tipo avvolgente.
- ❖ In automobile, se presente, fare uso del filtro antipolline ed evitare di tenere i finestrini aperti.

## Cosa fare quando l'allergia insorge?

È bene sottolineare che chi soffre di allergia dovrà avere una terapia adeguata al proprio caso. Esistono quattro tipi di soluzioni in base al soggetto che ne soffre e al tipo di allergia:

- ❖ **Antistaminici e antiallergici topici**, adatti ad alleviare le riniti e le congiuntiviti di tipo allergico che compaiono stagionalmente. Si trovano sotto forma di spray e colliri.
- ❖ **Corticosteroidi per uso topico**, anche questi adatti al trattamento delle riniti allergiche stagionali.
- ❖ **Antistaminici orali**, utile per il trattamento dei sintomi allergici quali il prurito, le riniti e congiuntiviti di tipo allergico che presentano rinorrea, prurito nasale o oculare, starnuti e lacrimazione.
- ❖ **Immunoterapia specifica**, ovvero il cosiddetto "vaccino" per le allergie, l'unica terapia in grado di interferire con i meccanismi immunologici alla base dell'allergia, e pertanto è da considerarsi la terapia elettiva più importante per gli allergici.

Gli allergici dovrebbero comunque portare con sé dei **farmaci per l'automedicazione**, cioè antistaminici di tipo orale, o spray topici antiallergici per le vie nasali, che favoriscono il decongestionamento nel caso di insorgenza di raffreddore da fieno quando non si è in casa. Va infine ricordato che è importante fare uso degli antistaminici **in modo moderato e per periodi di tempo limitati**. (*Salute, Humanitas*)

**PREVENZIONE E SALUTE**

# OTITE, L'INFIAMMAZIONE DELL'ORECCHIO: COS'È, QUALI SONO SINTOMI E CURA

*L'otite è un'infezione che colpisce l'orecchio in vari punti e si manifesta con sintomi che possono portare alla perforazione del timpano: ecco tutto ciò che c'è da sapere.*

L'otite è un'infezione dell'orecchio che si distingue in interna, media o esterna a seconda dell'area interessata e che porta con sé una serie di sintomi fastidiosi, dolorosi e, in casi più gravi, pericolosi che non devono essere sottovalutati. Vediamo insieme nel dettaglio cos'è l'otite, quali sono i sintomi e come si cura.

**INTERNA, ESTERNA E MEDIA**

L'otite è un'infezione acuta o cronica dell'orecchio che si distingue in base alla porzione auricolare coinvolta:

- **Interna** – quando ad essere colpita è la parte interna dell'orecchio (che comprende il labirinto auricolare)
- **Media** – quando ad essere colpito è l'orecchio medio (che comprende il cavo del timpano, la membrana timpanica, la catena degli ossicini e la tuba uditiva)
- **Esterna** – quando ad essere colpito è l'orecchio esterno (che comprende il padiglione auricolare e il condotto uditivo esterno)

**CAUSE E SINTOMI DELL'OTITE**

A seconda della parte di orecchio colpita, la cause possono essere diverse e così anche i sintomi:

- **Otite interna** (labirintite) – le cause possono essere batteri o virus che si insediano nell'orecchio e che portano a vertigini, fischi alle orecchie, perdita dell'udito e giramenti di testa
- **Otite media** – la cause possono essere legati ad infezioni delle vie respiratorie che si estendono lungo la tuba di Eustachio e che si manifestano con febbre, congestione nasale, dolore ed emissione di pus dal canale auricolare.  
Nei casi più gravi può portare a perforazione del timpano
- **Otite esterna** – la cause possono essere batteri, virus o funghi (più raramente) che possono portare a prurito e dolore accompagnati da eritemi, edema e alterazione delle capacità uditive

**CURARE L'OTITE**

L'otite, a seconda della gravità e del parere del medico che ha effettuato la diagnosi, può essere trattata con terapie antibiotiche, antivirali e analgesiche.

Una volta accertata l'otite, si consiglia (oltre al trattamento prescritto) di dormire con la testa sollevata da un cuscino, in modo da ridurre l'infiammazione, asciugare l'orecchio con cura con il peon e non con il *cotton fioc*, applicare emollienti, evitare di grattarsi.

(Salute, Fanpage)

## Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



### OBBLIGO VACCINALE per gli OPERATORI SANITARI

Disposizioni riportate nell'art. 4 del DL 1 aprile 2021, n. 44 (Decreto Covid).



L'obbligo riguarda tutti i professionisti sanitari che operano a contatto con il pubblico.  
La vaccinazione può essere

- ❖ **omessa** o **differita** “solo in caso di accertato pericolo per la salute, in relazione a specifiche condizioni cliniche documentate, attestate dal medico di medicina generale”.

A verificare lo stato vaccinale di ciascun farmacista è la **Regione, non il datore di lavoro**, confrontando l'elenco degli iscritti all'Ordine e quello dei professionisti alle dipendenze di farmacie ed esercizi di vicinato con l'elenco dei professionisti vaccinati in suo possesso.

**Questa verifica della Regione e da comunicare all'ASL ha come scadenza il 16 Aprile.**

Se il **farmacista non risulta vaccinato**, viene invitato dall'ASL ad esibire la conferma dell'adesione alla campagna o la conferma della prenotazione, oppure a fornire la documentazione delle condizioni cliniche che lo esonerano dall'obbligo.

**Chi è in attesa dell'inoculazione**, dovrà poi segnalare all'ASL l'avvenuta vaccinazione, esibendo il certificato, entro tre giorni dalla data di esecuzione.

Solo se non si rispettano queste indicazioni la Regione accerta l'evasione dell'obbligo da parte del farmacista e ne dà comunicazione all'interessato, all'Ordine professionale e al datore di lavoro. L'evasione dall'obbligo comporta la sospensione dal diritto di svolgere prestazioni o mansioni che implicano contatti interpersonali fino all'assolvimento dell'obbligo vaccinale o, in mancanza, fino al completamento del piano vaccinale nazionale e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

La legge impone al datore di lavoro, se possibile, di adibire il farmacista che non assolve l'obbligo vaccinale a **“mansioni, anche inferiori, con il trattamento corrispondente alle mansioni esercitate che non implicano rischi di diffusione del contagio”**.

Quando l'assegnazione a mansioni diverse non è possibile,

- ❖ **“per il periodo di sospensione non è dovuta la retribuzione, altro compenso o emolumento, comunque denominato”**.

Anche chi non è ancora stato vaccinato, ma lo ha richiesto, o non può essere vaccinato per ragioni cliniche deve essere adibito a mansioni che non determinino rischio di contagio fino a vaccinazione avvenuta e comunque non oltre il **31 dicembre 2021**.

In questo caso il farmacista non subisce decurtazioni del trattamento economico.

## ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2021

*E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.*

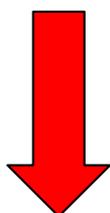
Quota sociale 2021  
Scarica RAV



### QUOTA SOCIALE 2021

Gli iscritti che **NON** hanno ricevuto  
l'AVVISO di PAGAMENTO,  
possono scaricarlo dal sito  
dell'Ordine inserendo il proprio  
CODICE FISCALE.

Di seguito il link per  
poter scaricare il RAV  
dal **Sito Istituzionale**  
dell'Ordine,  
sez. News



<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/news/1381-quota-sociale-2021>

# Nasce la FONDAZIONE dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di NAPOLI

*Lunedì 15 Febbraio una giornata storica presso l'Ordine dei Farmacisti di Napoli.*

Si è insediato il primo C.d.A. della neonata **Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli.**

La Fondazione contribuirà a valorizzare la Professione del Farmacista in tutti i suoi aspetti:

dalla formazione continua fino al potenziamento di tutte le iniziative già avviate, come:

**Un farmaco per Tutti, Una Visita per Tutti e Un Tampone per Tutti.**

La nascita della

Fondazione rimarca anche il ruolo inclusivo dell'Ordine, riunendo intorno ad uno stesso tavolo le varie anime della filiera farmaceutica: *Farmacisti Territoriali, Farmacisti Ospedalieri, Titolari di Farmacia, Collaboratori, Farmacisti Volontari, Giovani Farmacisti, Distribuzione Intermedia, Università.*

Tutti uniti al servizio della Comunità, coordinati e guidati dal

- ✓ **Presidente**: Vincenzo Santagada
- ✓ **Vicepresidente**: Raffaele Marzano
- ✓ **Segretario**: Gennaro Maria Nocera
- ✓ **Tesoriere**: Tommaso Maggiore
- ✓ **Consiglieri del CdA**:
  - ❖ *Lucia Cavalli, Crescenzo Cinquegrana*
  - ❖ *Raffaele Carrano Savino*
  - ❖ *Renato De Falco, Michele Di Iorio*
  - ❖ *Mariano Fusco, Salvatore Giordano*
  - ❖ *Riccardo Maria Iorio, Elisa Magli*
  - ❖ *Micaela Spatarella, Ugo Trama*

