



AVVISO

Ordine

1. Vaccinazione anti Covid
2. Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti di Napoli

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Il Ciclo Mestruale si sincronizza tra DONNE che passano molto tempo insieme. Vero o falso?
4. Ecografia muscolo tendinea: che cos'è e a cosa serve
5. Metabolismo: cos'è e perché è diverso per ogni Individuo



Prevenzione e Salute

6. Attività fisica: i consigli prima di iniziare
7. possiamo "rompere" le pastiglie prima di ingerirle? sì, ma con accorgimenti importanti.

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Ntiempo 'e tempesta.....ognе pertuso è puorto!

Il Ciclo Mestruale si sincronizza tra DONNE che passano molto tempo insieme. Vero o falso?

Una credenza ritiene che, quando due o più donne convivono per un determinato periodo di tempo, il ciclo mestruale si sincronizzi, fino a coincidere.

Che si tratti di madri e figlie o di coinquiline, ma anche di donne che lavorano insieme nello stesso ambiente, questo fenomeno sarà stato certamente notato.

FALSO

Ma sarà vero? O si tratta di una semplice coincidenza?

La convivenza tra donne della stessa famiglia, abitazione o luogo, non fa coincidere l'arrivo delle mestruazioni nello stesso periodo.

Uno dei primi studi a riguardo è nato negli anni '70 a opera della psicologa Martha McClintock, che analizzò il fenomeno in un piccolo gruppo di sue pazienti: effettivamente aveva notato che i tempi delle loro mestruazioni tendevano ad avvicinarsi di mese in mese.

Pubblicò poi la sua tesi sulla rivista *Nature*: parte del suo successo derivò, probabilmente, dall'ascesa del femminismo di quegli anni, in cui le donne erano particolarmente propense a ricercare alleanze e motivi di coesione.

Bisognerà aspettare diversi anni per completare degli studi su scala più ampia: alcuni scienziati dell'Università di Oxford hanno condotto la medesima ricerca su un campione di 360 coppie di donne, che hanno vissuto a stretto contatto tra loro per più di tre mesi.

Lo studio ha dimostrato che in circa 3 casi su 4 i loro cicli mestruali erano tutt'altro che coincidenti, anzi tendevano a divergere.

Bisogna quindi fermarsi e accettare il fatto che la sincronizzazione dei cicli con le proprie colleghe, coinquiline o parenti non è altro che una coincidenza.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

ECOGRAFIA MUSCOLO TENDINEA: che cos'è e a cosa serve

Può capitare, durante un allenamento, ma anche dopo un movimento o uno sforzo muscolare, che compaia un dolore sordo, a volte accompagnato dalla sensazione che qualcosa si sia rotto.

Il dolore a volte può subito rendere impossibile il movimento dell'arto, mentre in altri casi può aumentare con il passare del tempo impedendo il movimento.

Muscoli, tendini e legamenti, e le altre strutture che compongono l'articolazione sono molto resistenti agli sforzi, alle forze di trazione e ai sovraccarichi; tuttavia, se sottoposti a eccessivi allenamenti sportivi – e quindi a stress –, traumi o patologie degenerative, rischiano di lesionarsi in modo più o meno grave. In questi casi la prima cosa da fare è sottoporsi a un'**ecografia muscolo tendinea**, che mostri allo specialista cosa sia successo.



In che consiste questo esame, e quando è utile farlo?

Approfondiamo l'argomento con il [dottor Roberto Grignani](#), specializzato in **diagnostica ecografica in particolare riguardante l'apparato muscolo tendineo** e chirurgo generale di Humanitas San Pio X.

Ecografia muscolo tendinea: a cosa serve?

L'ecografia muscolo tendinea è un **esame diagnostico** che utilizza gli **ultrasuoni**, ovvero onde sonore ad alta frequenza (innocue), per vedere e studiare i tessuti muscolari, tendini e legamenti.

A differenza della radiografia, che permette di valutare solo l'integrità dell'osso – come ad esempio la presenza di frattura –, **l'ecografia indaga i tessuti molli**, ovvero i **muscoli**, e le strutture articolari come le **cartilagini, i legamenti, o i tendini**. L'ecografia muscolo tendinea è una tecnica non invasiva e indolore, ma che potrebbe indurre una sensazione di fastidio in caso di infiammazione o ematoma, a causa della pressione del manipolo ecografico sulla pelle sul punto da osservare.

“Come per ogni altro tipo di ecografia, l'esperienza dell'operatore nell'ecografia di quel particolare distretto è molto importante”, precisa il dottor Grignani.

Ecografia muscolo tendinea: quando serve?

L'ecografia è un esame che in genere viene richiesto dopo la visita ortopedica o di medicina dello sport, ma per sottoporsi all'esame avere una prescrizione non è strettamente necessario.

Nel caso si sospetti una lesione, l'ecografia è l'esame di primo livello utile per confermare o eliminare il sospetto diagnostico in presenza di **stiramento muscolare** o sospetto **strappo, contusione** con o senza **ematomi intramuscolari o sottocutanei, dolore da infiammazione** – come ad esempio nel caso di tendiniti, borsiti – e **cisti a mano, dita, polso, gomito, spalla, ginocchio, caviglia, piede**.

Tra i tendini, le lesioni del **tendine di Achille** e le lesioni **della cuffia dei rotatori della spalla** sono le più frequentemente indagate e diagnosticate. (*Salute, Humanitas*)

PREVENZIONE E SALUTE

ATTIVITÀ FISICA: i Consigli prima di iniziare

Con l'arrivo dell'autunno, magari per rimettersi in forma dopo gli eventuali eccessi estivi, c'è chi desidera iniziare o riprendere l'attività fisica.

Per evitare di farsi male, però, è bene **riprendere l'esercizio in maniera graduale** e sicura, stando attenti a non improvvisare ritmi e intensità diversi da quelli che possiamo sopportare. Inoltre, non tutte le attività vanno bene per tutti.

Confrontarsi con un medico specialista

Prima di iniziare a fare attività fisica è fondamentale **consultare uno specialista**, che potrà individuare le attività più adatte al proprio stato di salute, alle proprie esigenze e al proprio stile di vita.

A seconda delle condizioni generali del paziente e le sue intenzioni – perdere qualche chilo, aumentare la propria resistenza, condurre una vita più attiva per es. – lo specialista fornirà le giuste indicazioni sul tipo di sport da sostenere in base al proprio fisico e sull'intensità con cui deve iniziare l'attività, in modo da ridurre al minimo il rischio di eventuali infortuni.

Non parliamo dunque di pazienti con particolari patologie (per i quali è fondamentale seguire un approccio guidato all'attività fisica), ma di tutte quelle persone che hanno interrotto per un tempo più o meno lungo gli allenamenti e che, dunque, per riprendere la normale attività devono ricalibrarne l'intensità in base alle esigenze dell'organismo.

Attività fisica e alimentazione

Non si può prescindere dal legame tra **attività fisica e alimentazione**. **Fare sport non implica** automaticamente che si possa **mangiare ciò che si vuole** e quanto si vuole, ma allo stesso tempo non è necessario seguire una dieta ferrea o reintegrare con prodotti specifici.

Quando si fa attività fisica è importante **seguire una dieta sana**, corretta ed equilibrata, privilegiando la stagionalità delle verdure, legumi, carni bianche e pesce, frutta e cereali integrali.

L'importanza di scarpe e abbigliamento

Può sembrare una questione di poco conto, ma avere **l'abbigliamento adeguato e le scarpe adatte** è fondamentale per chi pratica qualunque attività fisica, anche la semplice camminata. Laddove possibile, sarebbe preferibile indossare capi in tessuti tecnici che aiutino a regolare la sudorazione mantenendo costante il calore corporeo, e prestare particolare attenzione alle calzature.

Non si può, per esempio, pensare di fare trekking in alta montagna con le stesse scarpe utilizzate per esercitarsi in palestra. Per questo motivo bisogna tenere in conto le indicazioni dello specialista ortopedico, in particolar modo in presenza di problematiche posturali, in modo da evitare di affaticare i muscoli, incorrere in strappi o, nei casi peggiori, in storte e rottura di ossa e legamenti.

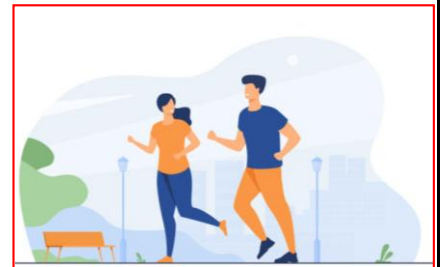
Tempo e aspettative: Le proprie **aspettative devono essere coerenti con il programma che si segue**.

Se l'obiettivo è perdere peso, due lezioni di yoga alla settimana non saranno sufficienti; se l'obiettivo è avere meno mal di schiena, la corsa non è l'attività più indicata.

I **risultati, poi, richiedono tempo**: bisogna avere pazienza, ma soprattutto costanza, per fare in modo che l'organismo riesca ad adattarsi ai cambiamenti. Tuttavia, lo stato di benessere che si prova durante l'attività fisica è immediato.

L'**attività fisica non dovrebbe basarsi su un obiettivo temporaneo**, ad es.: "perdere il peso accumulato nelle vacanze". Questo può essere un punto di partenza, ma il cambiamento deve riguardare in generale lo stile di vita. Mangiare bene, combattere la sedentarietà, evitare il fumo, fare esercizio fisico costante:

- ❖ **aver cura del proprio stile di vita è fondamentale per la propria salute e aiuta nella prevenzione di diverse patologie.** (*Salute, Humanitas*)



PREVENZIONE E SALUTE

METABOLISMO: cos'è e perché è diverso per ogni Individuo

Si sente spesso dire, quando una persona è abbastanza in forma, che lo sia grazie al fatto che avrebbe un “metabolismo veloce”. In generale, il metabolismo è spesso associato alla forma fisica.

Insieme alla professoressa [Daniela Lucini](#), Responsabile della Sezione di Medicina dell'Esercizio e Patologie funzionali di Humanitas e Direttore della scuola di specializzazione di Medicina dello sport ed esercizio fisico dell'Università degli Studi di Milano, cerchiamo di capire cos'è, in effetti, il metabolismo, e perché non è uguale per tutti.

Cos'è il metabolismo?

Il metabolismo è l'insieme dei **processi biochimici** che **trasformano ciò che mangiamo in energia**. A seconda delle richieste dell'organismo, il nostro corpo infatti riceve, immagazzina e utilizza una certa serie di nutrienti.

Consumo energetico e introduzione del cibo concorrono, insieme ad altri fattori come l'attività fisica, la genetica, l'età e lo stile di vita, alla nostra attuale forma fisica.

Un metabolismo “veloce” tende a trasformare più velocemente il cibo che mangiamo, un metabolismo “lento” lo farà con più tempo.

Il metabolismo **ha a che fare con la massa muscolare**, più che con il peso corporeo: infatti, una persona obesa potrebbe consumare meno di una persona normopeso, poiché potrebbe avere scarsa massa muscolare oltre al grasso adiposo.

Cos'è il metabolismo basale?

Il metabolismo basale è il **dispendio energetico necessario per le funzioni metaboliche vitali**, come la respirazione, la circolazione, le attività del sistema nervoso o dell'apparato digerente. Questo tipo di metabolismo si calcola “a riposo”.

Il metabolismo basale **varia da persona a persona** e può modificarsi nel tempo, a seconda dell'attività fisica e della composizione muscolare.

Un soggetto allenato avrà senza dubbio un metabolismo basale più alto di un soggetto che non pratica attività fisica, e consumerà più calorie.

Come si lavora sul metabolismo?

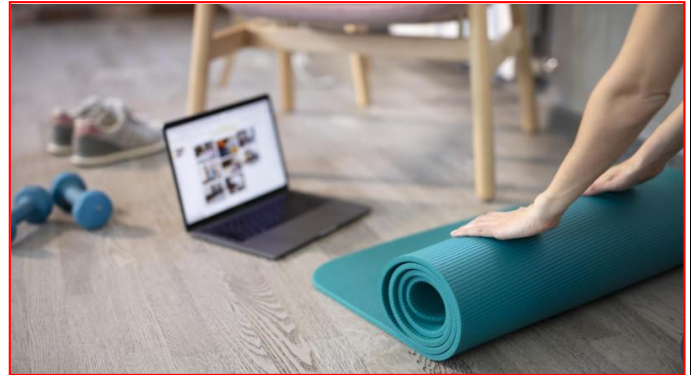
Il metabolismo si può “accelerare”, se si decide di intervenire sull'alimentazione e sul consumo di energia, e le modalità dipendono dagli obiettivi clinici che ci si prefigge.

L'alimentazione dovrebbe contenere tutti i **nutrienti correttamente bilanciati**, proteine, carboidrati e grassi compresi, insieme ad abbondante frutta e verdura.

Se mangiamo, ad esempio, tanti carboidrati e poche proteine, il metabolismo lavorerà trasformando i carboidrati in eccesso in grassi, e aumenterà la massa grassa.

L'**attività fisica di tipo aerobico**, come ad esempio la corsa, continuativa e di intensità medio-elevata, completerà la trasformazione del nostro metabolismo.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

POSSIAMO “ROMPERE” le PASTIGLIE PRIMA di INGERIRLE?

SÌ, ma con ACCORGIMENTI IMPORTANTI

Il ministero della Salute ha emanato la «Raccomandazione n.19», con indicazioni sulla manipolazione dei prodotti farmaceutici orali

Compresse da dividere in più parti, o «polverizzare» per mandarle giù più facilmente?

La manipolazione delle forme farmaceutiche orali solide, se non correttamente gestita, può causare instabilità del farmaco, effetti irritanti a livello locale o errori nella terapia.

Proprio per migliorare la sicurezza dei pazienti, il ministero della Salute ha emanato nei giorni scorsi la *Raccomandazione n.19*, che fornisce indicazioni per la manipolazione delle forme farmaceutiche orali solide, e



quindi per la corretta gestione della terapia farmacologica orale, nei casi in cui non sia possibile somministrarle integre e quando le attività di allestimento non siano effettuate dalla farmacia.

Per «manipolazione» si intende la divisione di compresse, la triturazione, frantumazione o polverizzazione di compresse e l'apertura di capsule.

Si possono verificare particolari situazioni nelle quali non è possibile somministrare forme farmaceutiche orali solide integre, riconosce il ministero, «come nel caso di: pazienti disfagici adulti e pediatrici, pazienti pediatrici, anziani, *pazienti prebisfagici, pazienti fragili, pazienti politrattati* pazienti in nutrizione enterale», o se c'è necessità di avere un dosaggio non disponibile in commercio.

Ebbene, fra le raccomandazioni si invita a «procedere alla manipolazione subito prima della somministrazione di ogni singola dose; spezzare le compresse divisibili lungo la linea di divisione (dove presente) e prestare attenzione nei casi di compresse senza linea di divisione, in quanto il taglio può determinare angoli vivi o facce ruvide».

Inoltre è bene «controllare visivamente che le porzioni siano delle stesse dimensioni; non dividere le compresse in meno di un quarto, se non specificato dal produttore; garantire l'igiene delle mani durante la manipolazione (*e somministrazione della terapia*) nonché l'igienizzazione degli ambienti e delle attrezzature».

Inoltre è bene disporre di uno spazio adeguato ed isolato dove effettuare la manipolazione per prevenire la contaminazione conseguente allo spargimento di polvere.

E prestare attenzione alla inalazione o al contatto con i principi attivi (*aerosolizzazione*).

Sono esclusi dal campo di applicazione del documento i farmaci antineoplastici.

La Raccomandazione considera alcuni aspetti tecnici della gestione delle preparazioni magistrali pediatriche e della manipolazione dei farmaci a domicilio del paziente, così come lo **sconfezionamento dei medicinali per utilizzare le dosi singole**.

(Salute, La Stampa)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



Piano Vaccinazione III° Dose per i Farmacisti

Vaccinazione terza dose booster

Al via la somministrazione della **terza dose booster** di vaccino anti COVID-19 anche per i Farmacisti di Napoli e provincia.

La dose booster va somministrata **dopo almeno sei mesi dal completamento del ciclo vaccinale primario.**



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli, 21 Settembre 2021

Unità di crisi regionale
per la gestione dell'emergenza
epidemiologica da Covid-19
PEC: dg.501800@pec.regione.campania.it

Direzione Generale
per la Tutela della Salute
e il coordinamento del SSN
PEC: dg.500400@pec.regione.campania.it
dg04.farmacutica@pec.regione.campania.it

Direttore Generale
A.S.L. NA 1 Centro
PEC: aslnapoli1centro@pec.aslna1centro.it

Direttore Generale
A.S.L. NA 2 Nord
PEC: direzione generale@pec.aslnapoli2nord.it

Direttore Generale
A.S.L. NA 3 Sud
PEC: protocollo@pec.aslnapoli3sud.it

Prot. 3392

OGGETTO: Piano vaccini anti Covid-19 per Operatori Sanitari Farmacisti – Richiesta III dose.

In continuità con la Ns. nota prot. 3568 del 24 novembre 2020 e da Voi accolta, con la presente chiedo che i Farmacisti, siano essi Ospedalieri, in forza al territoriale del SSN, o che operino all'interno di parafarmacie o farmacie di comunità, sia dato accesso prioritario alla III dose per le vaccinazioni anti COVID-19.

Confidando nell'accoglimento della richiesta effettuata, saluto con cordialità.



IL PRESIDENTE
(Prof. Vincenzo Santagada)
Vincenzo Santagada

All. nota prot. 3568 del 24 novembre 2020

Via Toledo, 156 – 80132 NAPOLI – tel. 081 551 06 48 - Fax 081 552 09 61 – www.ordinefarmacistinapoli.it – ordinefa@tin.it
Ente di Diritto Pubblico (Legge 13.09.1946 n. 233)



FEDERFARMA NAPOLI

Associazione Sindacale dei Titolari di
Farmacia della Provincia di Napoli

Napoli 2/10/2021

A tutti i titolari di farmacia di Napoli e provincia

+++COMUNICAZIONE URGENTE+++

Prot.:1150/2021

Oggetto: Convocazione operatori sanitari per "terza dose" vaccino

Care Colleghe Cari Colleghi,

Sta arrivando in queste ore agli operatori sanitari, ivi **compresi noi farmacisti**, SMS da parte dell'Asl con la convocazione presso gli HUB vaccinali per la somministrazione della TERZA DOSE BOOSTER.

Al riguardo, Vi ricordiamo, come da circolare inviata ieri, che **le farmacie sono abilitate alla somministrazione anche delle terze dosi**, fungendo esse stesse da punto vaccinale; pertanto tutti i Colleghi possono somministrare anche per se stessi ed i propri collaboratori la terza dose di vaccino nella propria farmacia se punto vaccinale o, eventualmente, in quella di altri Colleghi, nel caso in cui la propria farmacia non sia ancora abilitata come punto vaccinale.

Grati per l'attenzione, auguriamo a tutti buon lavoro

Il Segretario
Sergio Brignola

Il Presidente
Riccardo Maria Iorio
3358393178

Destinazione del **5 X 1000** alla **FONDAZIONE** dell'Ordine dei Farmacisti della Provincia di **NAPOLI**

Destinazione 5 x 1000 alla Fondazione. A Te non costa nulla.

DESTINA IL TUO 5X1000 ALLA FONDAZIONE ORDINE DEI FARMACISTI DELLA PROVINCIA DI NAPOLI



COME DEVOLVERE:

1. Compila il Modulo **730**, il **CUD** o il **modello Unico**
2. Firma nel riquadro:

Sostegno del Volontariato e delle altre Organizzazioni **NON** lucrative di Utilità Sociale, delle Associazioni di Promozione Sociale e delle Associazioni e Fondazioni riconosciute che operano nei Settori di cui all'art. 10, C. 1, lett. A, del D.L.GS. N. 460 del 1997

3. Indica il Codice Fiscale: 09571771212

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta **FIRMARE** in **UNO** degli spazi sottostanti)

<p>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.L.GS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA <u>SANTAGADA VINCENZO</u> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <u>09571771212</u></p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI TUTELA, PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DEI BENI CULTURALI E PAESAGGISTICI (SOGETTI DI CUI ALL'ART. 2, COMMA 2, DEL D.P.C.M. 23 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA _____</p>	<p>SOSTEGNO ALLE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE RICONOSCIUTE AI FINI SPORTIVI DAL CONI A NORMA DI LEGGE CHE SVOLGONO UNA RILEVANTE ATTIVITA' DI INTERESSE SOCIALE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA _____ Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	

9/01/2021 - ITWorking S.r.l. - www.itworking.it

AVVERTENZE Per esprimere la scelta a favore di una delle finalità destinarie della quota del cinque per mille dell'IRPEF, il contribuente deve apporre la propria firma nel riquadro corrispondente. Il contribuente ha inoltre la facoltà di indicare anche il codice fiscale di un soggetto beneficiario. La scelta deve essere fatta esclusivamente per una delle finalità beneficiarie.