



AVVISO

Ordine

1. Quota iscrizione 2022
2. Covid-19: Gestione

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Lo sai che esistono 8 insospettabili nemici dei denti?
4. Avete sulle unghie le macchie bianche? Ecco di cosa soffrite



Prevenzione e Salute

5. Si può tornare a sciare dopo una protesi al ginocchio?
6. Cervicalgia: i Rimedi contro il Dolore al Collo
7. Ginocchio VALGO e ginocchio VARO
Come intervenire per correggerli



Proverbio di oggi.....

E' tutto fummo e niente arrusto

LO SAI CHE ESISTONO 8 INSOSPETTABILI NEMICI dei DENTI?



Apparentemente innocui, ma sono i peggiori nemici per la salute dei denti.

Facendo il verso ad una pellicola di Tarantino, sono 8 gli odiosi cattivi che attentano al nostro sorriso.

Si tratta di **succhi di frutta, vitamine masticabili, thè, caffè nero, la frutta secca, il vino bianco ed il fumo** e... anche l'insospettabile **acqua minerale**.

- “La **corretta igiene dentale** rimane sempre la prima buona abitudine per aver una dentatura sana e forte.
- In secondo luogo, è bene, inoltre, limitare **caramelle** e altri cibi zuccherini... ma questo non basta!

Nella nostra dieta quotidiana consumiamo infatti alimenti che rischiano di intaccare lo **smalto dentale**: solo conoscendoli possiamo dosarli”.

In prima battuta il **saccarosio**. Presente in grandi quantità, nei succhi di frutta lo zucchero è un temibile nemico della **dentina**.

- Similmente, gli **integratori vitaminici da masticare potrebbero procurare carie**.
- Le **bevande con caffeina e teina**, invece, possono **macchiare lo smalto** e rovinare l'estetica di un sorriso smagliante.
- L'**acidità del vino bianco**, nel tempo scalfisce la copertura smaltata del **dente**, rendendolo vulnerabile.
- Non dimentichiamo poi il **fumo**, causa di sviluppo o peggioramento di patologie parodontali.
- “Suonerà strano – ma persino l'**acqua oligominerale**, sottoposta a lavorazioni industriali, si fa più acida (e quindi aggressiva verso i nostri denti) oltre ad essere povera di fluoro (alleato del sorriso)”.

(Salute, Humanitas)

PREVENZIONE E SALUTE

Si può tornare a SCIARE dopo una PROTESI al GINOCCHIO?

Per gli amanti dello sci l'inverno, con la sua neve e le sue montagne, è sicuramente il miglior periodo dell'anno.



Coloro che hanno subito un intervento di **protesi di ginocchio**, totale o monocompartimentale che sia, possono continuare a sciare?

Lo sci è rischioso per le ginocchia?

Di per sé, lo sci è uno sport che si basa principalmente sullo “scivolamento” sulla neve e, proprio per questo motivo, non è tra gli sport più usuranti per le articolazioni.

Le **cadute** e le **distorsioni**, invece, rendono questa attività fisica a rischio traumi.

«Durante l'utilizzo degli sci è essenziale, al fine di mantenere una maggior stabilità, che il piede e la caviglia siano saldamente inseriti e bloccati all'interno dello scarpone. Tuttavia, questo è anche il motivo per cui, in caso di cadute, il ginocchio viene sottoposto a una sollecitazione eccessiva, che potrebbe provocare anche **lesioni alle capsule articolari** – e ai **legamenti**».

Si può tornare a sciare dopo l'impianto di protesi di ginocchio?

«Prima di tutto è bene fare una specifica: proprio per quanto appena detto, **lo sci non è uno sport consigliato ai pazienti** che non hanno una buona tecnica o addirittura **si avvicinano per la prima volta a questo sport**. **Dopo l'intervento di protesi di ginocchio**, in genere possono tornare a sciare solo gli sciatori esperti, purché rispettino le indicazioni dello specialista e i tempi di ripresa individuali». «Le attuali tecnologie e tecniche operatorie, poi, fungono da valido supporto grazie agli importanti progressi nel tema. Queste tecnologie incidono sulla qualità della vita post-intervento e sui tempi di ripresa».

Per chi ha bisogno dell'**impianto di protesi di ginocchio**, in Humanitas Mater Domini è stato studiato un **percorso di cura completamente robotizzato**: dalla valutazione diagnostica all'intervento fino alla palestra di fisioterapia, gli specialisti sono supportati da due robot.

«Questi robot, grazie all'Intelligenza Artificiale di cui sono dotati, consentono di analizzare un alto numero di dati anatomici dei pazienti con maggior scientificità. Ciò permette di potenziare la precisione dell'intervento e personalizzare l'intero percorso di cura sulle esigenze anatomiche della singola persona».

Il tutto si traduce anche in **minor tempo di recupero post-operatorio**: il giorno seguente l'intervento, infatti, il paziente può muovere il ginocchio, al secondo giorno può camminare e, dopo appena due settimane, può iniziare ad abbandonare le stampelle.

Dopo quanto tempo si può tornare a sciare?

Dopo un intervento importante come quello di impianto di protesi al ginocchio, è **fondamentale intraprendere un percorso fisioterapico studiato su misura**, che permetterà di tornare alla propria attività sportiva. «Solo dopo un completo recupero muscolare e un riequilibrio posturale che possano rendere ottimale e fluido il gesto sportivo, il paziente può tornare sugli sci. Anche se può variare da soggetto a soggetto, questo percorso si completa tendenzialmente **non prima di 5/6 mesi**, ovvero il tempo necessario perché **l'osso e l'articolazione si disinflammino a seguito dell'intervento**».

Ecco i consigli dell'esperto per gli appassionati dello sci, che fremono di tornare sulle piste:

- **rispettare i propri tempi di ripresa** e guarigione, senza avere fretta;
- mantenere un **buon livello di attività fisica** dopo l'intervento;
- **affidarsi a un fisioterapista**, che riavvicini all'attività sportiva;
- **evitare le piste troppo ripide**, dove il rischio di infortuni è più alto;
- almeno all'inizio, è bene preferire **un'attività più moderata**. (*Salute, Humanitas*)

SCIENZA E SALUTE

CERVICALGIA: i Rimedi contro il Dolore al Collo

Tra le più frequenti patologie che riguardano la parte alta della colonna vertebrale, c'è la cervicalgia, che si manifesta con dolore al collo, rigidità muscolare spesso accompagnata da un cerchio alla testa.

La **cervicalgia** è sempre più presente nelle donne e spesso viene trascurata o sottovalutata, preferendo rimedi fai-da-te alla visita con uno specialista.

Quando rivolgersi al medico e come curarsi?

Ne parliamo con il [dottor Giovanni Casero, chirurgo della colonna di Humanitas San Pio X.](#)

Cervicalgia: come gestire il dolore

Quando il dolore al tratto cervicale è molto forte e non accenna a risolversi, la prima cosa da fare è la combinazione di **riposo, termoterapia e assunzione di un antinfiammatorio.**

Il riposo, però, non deve essere prolungato: i lunghi periodi di immobilità vanno evitati, poiché condurrebbero a ulteriore rigidità del collo senza particolare giovamento sui sintomi.

Se il dolore cervicale si accompagna a una sensazione di scossa elettrica o formicolio agli arti superiori è il caso di rivolgersi a uno specialista per una **visita ortopedica.**

Cervicalgia: rimedi contro il dolore

Il dolore da cervicalgia non è un dolore banale e non va sottovalutato.

Se, come accennato, al dolore si associano segni neurologici – come formicolio, perdita della sensibilità – è il caso di rivolgersi il più velocemente possibile a uno specialista o al proprio medico, in modo che si possa trovare la causa del problema, e quindi suggerire la terapia più opportuna.

Farmaci antidolorifici e analgesici vanno assunti con moderazione, preferibilmente dopo aver sentito il parere del medico che li prescrive sulla base della storia clinica del paziente, tenuto conto anche di eventuali allergie e sintomi riferiti.

Attraverso la **visita ortopedica** si può inoltre stabilire se e quali esami siano necessari per fare diagnosi e quindi impostare il corretto trattamento.

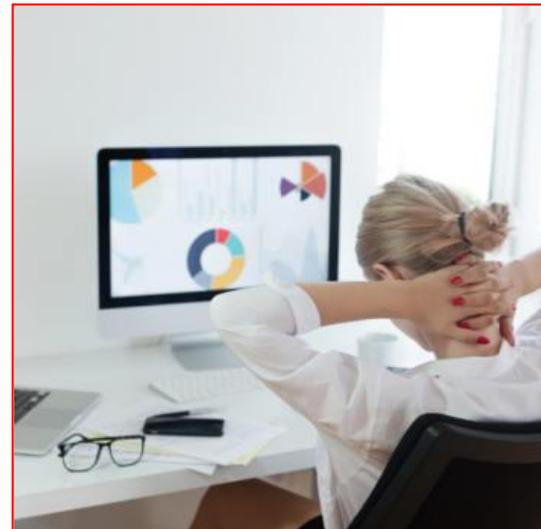
Cervicalgia: meglio il caldo o il freddo sul collo?

La più frequente cervicalgia è la **cervicalgia miogena** (ovvero di origine muscolare), causata da un'infiammazione muscolare; in questi casi, il dolore è associato a una tensione muscolare che va gestita in modo appropriato.

Se si è in presenza di questo tipo di cervicalgia, il calore posizionato nella zona dolente potrà aiutare a conferire un generale senso di benessere.

Il freddo, invece, rischia di peggiorare la situazione, aumentando la contrattura della muscolatura. Rimane dunque fondamentale individuare la causa alla base della sintomatologia.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

AVETE SULLE UNGHIE LE MACCHIE BIANCHE? Ecco di cosa soffrite

Molte persone hanno le macchie bianche sulle unghie bianche. A causarle è spesso lo stress

Gli effetti della stanchezza e dello stress non si manifestano solo con i soliti mal di testa e sonnolenza.

Il nostro corpo reagisce in diversi modi. Alcuni non siamo soliti riconoscerli e forse non sappiamo che sono causati proprio dallo stress.

Partiamo proprio dalle **macchie bianche sulle unghie**.



Non è la mancanza di calcio a causarle. Ma lo stress, che provoca la carenza di ZINCO?

Un altro campanello di allarme da tenere in considerazione è il dolore alla **mascella**.

Di solito se abbiamo assimilato poca vitamina B e B5 è possibile che nasca un dolore particolare alla mascella, provocato dal fatto che siamo portati a stringere i denti. Senza accorgercene.

Se abbiamo dei **tagli sulla bocca** che non ci siamo fatti con un coltello, questo può voler dire che siamo stressati. In particolare, bisogna assumere **vitamina B6**.

Non possiamo dimenticare la **diarrea** e la **stitichezza**.

Spesso si alternano e questo è dovuto alla *mancanza di magnesio*, generata dallo stress.

Anche i **brufoli** nascono quando siamo stressati e manchiamo di vitamina E, che funge da antiossidante.

Se siete stressati, infine, è probabile che vi iniziò a sanguinare le **gengive**. In quel caso è bene prendere della vitamina C.

O forse, la soluzione migliore, è farsi una **vacanza**. Per ridurre lo stress. (*Salute, Il Giornale*)

CURIOSITA'

QUALI PROFUMI ci SPINGONO a COMPRARE?

Il limone stimola l'olfatto, il palato... e gli acquisti -

Tra i **profumi che incentivano gli acquisti**, ci sono le note *agrumate di pompelmo e limone o quelle fresche e stimolanti di tè verde, menta, lavanda e rosmarino*.

Funzionano anche ambra, mela e cannella e le fragranze più dolci: la vaniglia, per esempio, rassicura i più tirchi.

Irresistibili: Il marketing olfattivo, praticato in molti negozi, punta sul profumo di una o più essenze da nebulizzare in spazi di accoglienza e punti di vendita.

Secondo varie ricerche, infatti, la gente diventa più affabile se circondata da aromi e quindi più ben disposta ad acquistare. Un'indagine francese, per esempio, sostiene che **se in un ristorante aleggia il sentore di lavanda i clienti mangiano di più e i conti lievitano del 16-20%**.

Tra gli **aromi da evitare**, invece, ci sarebbe il **cioccolato**: i prodotti profumati di cacao hanno avuto le prestazioni peggiori. (*Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

Ginocchio VALGO e ginocchio VARO

Come intervenire per correggerli

L'orientamento delle gambe del bambino varia moltissimo dalla nascita ai primi anni di vita, fino all'adolescenza. Per questo motivo le ginocchia di un neonato e il loro orientamento nello spazio sono spesso fonte di preoccupazione per i genitori, ancora prima dell'inizio della deambulazione.

Per **ginocchio varo** si intende un atteggiamento degli arti inferiori dove le ginocchia sono allontanate le une dalle altre, mentre le caviglie sono a contatto tra di loro.

Un **ginocchio valgo** è presente invece quando le ginocchia sono a contatto una con l'altra, mentre le caviglie sono molto distanziate tra loro.

Nel neonato, per la posizione che le gambe assumono e mantengono durante la gravidanza, le ginocchia sono fisiologicamente *varae*.

Questo atteggiamento vira con la crescita del bambino

fino ad assumere la tendenza opposta e divenire quindi valghe **intorno ai 18-20 mesi**.

Questo processo di aumento del valgismo continua **fino ai 5 anni**, quando le ginocchia tendono a riallinearsi assumendo infine, **intorno ai 12-16 anni**, la posizione che hanno definitivamente nell'adulto.

Ciò significa che sia il varismo che il valgismo sono normali a seconda all'età del paziente a cui sono riferiti. Un ginocchio varo che peggiora nei primi 20 mesi di vita deve far sempre sospettare una patologia sottostante.

E così un ginocchio valgo che resta grave dopo i 10 anni deve suggerire accertamenti più approfonditi.

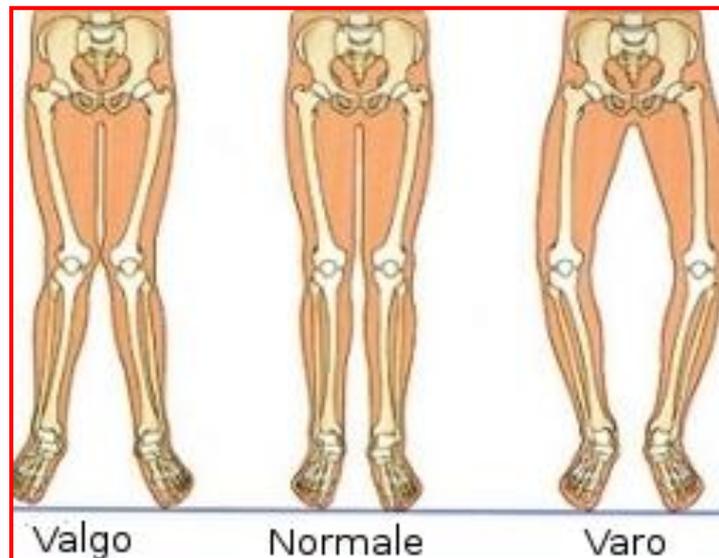
Comunque il **range di variabilità tra i bambini è estremamente elevato**, e sempre una valutazione specialistica esclude il dubbio di patologia, rassicurando oltretutto i genitori.

Oltre alla valutazione clinica, lo specialista spesso si avvale di esami strumentali, come la "**radiografia degli arti inferiori in carico**" (ovvero con il paziente in piedi), che permette di stabilire gli angoli di varo e valgo, così da determinare o escludere un'eventuale patologia.

Se le misure di questi angoli sono molto al di fuori dalla norma, le deformità possono essere corrette con un semplice intervento che comporta il posizionamento di una placchetta che va a bloccare parzialmente e temporaneamente in maniera asimmetrica la crescita di una porzione dell'osso, mantenendo invariata la crescita della restante porzione.

La crescita asimmetrica permette con il tempo – valutabile in base all'età del paziente e all'entità della deformità – una correzione completa del ginocchio.

(Salute, Corriere)



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



ORDINE: IN RISCOSSIONE LA QUOTA SOCIALE 2022



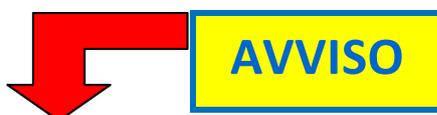
E' in riscossione la quota sociale 2021 di EURO 155,00 di cui Euro 113,20 per l'Ordine e Euro 41,80 per la FOFI.

Si Comunica che nelle **prossime settimane**, l'Agente della riscossione dell'Ordine della Provincia di Napoli, **recapiterà l'avviso di pagamento** relativo alla Tassa di iscrizione all'Ordine per l'anno 2022.

Il pagamento sarà possibile effettuarlo entro il 31 Marzo p.v.

Crediti ECM : farmaDAY AUTOFORMAZIONE 2022

Autoformazione e farmaDAY



Visto il successo di questa iniziativa che consente di acquisire crediti formativi attraverso la lettura quotidiana del **FARMADAY** e di facilitare, di conseguenza, il soddisfacimento dell'obbligo formativo, il Consiglio direttivo dell'Ordine ha deliberato di proseguire con questa iniziativa anche nell'anno **2022**.

COME ADERIRE

Per aderire è sufficiente richiedere la documentazione necessaria alla Segreteria ECM che svolge attività di **supporto GRATUITO** per tutti gli iscritti all'Ordine di Napoli per tutto ciò che riguarda gli ECM al seguente indirizzo mail:

[**infoecm.ordna@gmail.com**](mailto:infoecm.ordna@gmail.com)

COVID 19: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'OBBLIGO VACCINALE

Di seguito la circolare inerente il D.L. 172/2021 su obbligo vaccinale: chiarimenti su certificazione di esenzione alla vaccinazione anti-SARS-CoV-2.



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

**A tutti gli Iscritti all'Albo
della Provincia di Napoli**

Prot. 4638/21 del 29/12/2021

Oggetto: Invito ad adempiere per gli Iscritti NON in regola con l'obbligo vaccinale.

Si comunica che, in base ai dati che quotidianamente vengono resi a questo Ordine tramite la Piattaforma DGC in merito agli iscritti che non risultano essere adempienti nei riguardi dell'obbligo vaccinale anti sarscovid-19, a far data 27 dicembre sono stati inviati i primi inviti ad adempiere secondo tempi e modalità imposti dall'art. 4 della L. 76/2021 così come modificato dal D.L. n.172/2021.

SI SPECIFICA CHE DETTO INVITO E' STATO INVIATO TRAMITE PEC O RACCOMANDATA SOLO AI COLLEGHI SEGNALATI COME INADEMPIENTI DALLA PIATTAFORMA DGC.

ALTRI INVITI SARANNO SPEDITI ai Colleghi che in seguito alle segnalazioni QUOTIDIANE da parte della piattaforma risulteranno inadempienti all'obbligo.

La comunicazione contiene l'invito a produrre, entro 5 giorni dalla ricezione, la certificazione comprovante la vaccinazione o l'esenzione dalla stessa, ovvero la copia della presentazione di richiesta di vaccinazione alla competente struttura vaccinale da eseguirsi entro il termine non superiore a 20 giorni con obbligo di darne comunicazione all'Ordine appena eseguita.

A tal proposito si rammenta che l'attuale assetto normativo:

1. comporta la dichiarazione di sospensione dall'Albo per tutti gli inadempienti all'obbligo vaccinale fino ad adempimento eseguito
2. impone il completamento del ciclo vaccinale **per tutti gli iscritti all'Albo** a prescindere se questi sono in stato di attività ovvero di riposo e, se in attività, a prescindere dalla funzione svolta.

Per ciclo vaccinale si intende oltre quello costituito dalla somministrazione delle prime due dosi anche della terza dose (divenuta obbligatoria per il personale sanitario a far data dal 15 dicembre u.s.) da somministrare al 150° giorno successivo alla somministrazione della seconda. Per tale motivo quotidianamente la piattaforma DGC segnala tutti i nominativi giunti al 150esimo giorno dalla seconda dose.

Qualsiasi stato di esonero (di natura fisiologica o patologica che sia) dall'obbligo vaccinale può essere certificato **UNICAMENTE DAL MEDICO DI MEDICINA GENERALE** e sarà acquisito nel fascicolo personale del singolo iscritto.

All'Ordine è preclusa:

1. qualsiasi valutazione di merito sul contenuto del certificato;
2. qualsiasi valutazione di merito sul diritto o meno ad avere una esenzione in quanto tale facoltà è stata riservata UNICAMENTE AL MMG.

Quanti hanno da poco ricevuto la **prima dose** e sono in attesa di ricevere la **seconda** vengono segnalati dalla piattaforma DGC come inadempienti per non aver rispettato l'obbligo nei tempi debiti, ma potranno entro i tempi sopra richiamati produrre la certificazione della dose ricevuta e quindi non essere sospesi dall'Albo, in quanto effettivamente impossibilitati al completamento della schedula vaccinale se non nei tempi prescritti.

Coloro i quali non hanno la possibilità di concludere il ciclo vaccinale in quanto affetti da COVID devono produrre adeguata certificazione medica onde evitare la sospensione dall'Albo.

Cordiali saluti



Prof. Vincenzo Santagada
Presidente Ordine Farmacisti Napoli

Vincenzo Santagada

All. Circolare FOFI n. 13406

Di seguito il link dove scaricare la circolare:

<http://www.ordinefarmacistinapoli.it/servizi/circolari/3234-circolare-del-29-12-2021-invito-ad-adempiere-per-gli-iscritti-non-in-regola-con-l-obbligo-vaccinale>