



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Crediti ECM

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. Perché i denti del giudizio sbucano così tardi?
4. Quanta ACQUA dobbiamo Bere ogni Giorno? in generale meno degli 8 bicchieri raccomandati



5. Nervo sciatico infiammato: come curarlo
6. SALUTE ORALE: i Sintomi da non Sottovalutare

GUACCI.
LA DISTRIBUZIONE FARMACEUTICA
AL SERVIZIO DELLE
FARMACIE INDIPENDENTI.

Frosinone Nola Barletta

www.guacci.it

Proverbio di oggi.....

Sul'à morte nu''nc'è rimedio.

PERCHÉ I DENTI DEL GIUDIZIO SBUCANO COSÌ TARDI?

Come mai i terzi denti molari non spuntano durante l'infanzia come gli altri, e preparano una tardiva - e dolorosa - comparsa?

La loro entrata in scena dà un sofferto benvenuto alla vita adulta: i denti del giudizio, che bucano le gengive in genere tra i 16 e i 25 anni di età, compaiono ben più tardi rispetto agli altri denti definitivi. Perché?

FATTI PIÙ IN LÀ. Prima di tutto per ragioni di spazio. Affinché questa terza fila di molari possa farsi largo nella bocca **occorre aspettare** che le mascelle inferiore e superiore crescano a sufficienza: in quelle dei bambini semplicemente non c'è posto. Con l'avanzare dell'età, le ossa della faccia si allungano e si crea lo spazio necessario all'eruzione dei denti del giudizio, già presenti ("inclusi") nella gengiva. Spesso però le mascelle non crescono al punto da garantire un'uscita indolore, che non crei problemi agli altri denti. In questi casi si rende necessaria l'estrazione.

ALIMENTAZIONE. I nostri antenati preistorici **dovevano masticare carni tenaci**, radici, vegetali crudi e frutta secca, alimenti ostici che stimolavano una crescita importante delle mascelle. Al contrario, le diete moderne si basano soprattutto su cibi morbidi e facili da addentare: ecco perché spesso le ossa della bocca non si sviluppano oggi in tutto il loro potenziale.

BACKUP. Un altro motivo per la comparsa tardiva dei terzi molari riguarda la loro utilità. L'uomo è un primate e come tale possiede i geni per sviluppare i denti del giudizio, ma oggi non ne ha poi così tanto bisogno. In passato capitava più spesso di perdere o consumare gli altri molari masticando cibi duri:

i denti del giudizio servivano "di scorta".

(Salute, Focus)



PREVENZIONE E SALUTE

NERVO SCIATICO INFIAMMATO: COME CURARLO

Il nervo sciatico è il nervo più lungo e più grande del nostro corpo, origina nel midollo e si estende per tutto l'arto inferiore, fino al piede.

Ha diverse funzioni, tra cui quella di gestire il movimento e la sensibilità tattile e dolorifica degli arti inferiori.

Quando il nervo sciatico si infiamma, parliamo di **sciatica**: la sciatica causa nel paziente un **dolore acuto o cronico**, che può essere anche invalidante, e che riguarda la zona lombosacrale, e l'arto inferiore.

Sciatica: quali sono i sintomi

La principale manifestazione della sciatica è il **dolore lombare**, che spesso è descritto come una scossa elettrica e che può irradiarsi ai glutei, alle gambe (o a una sola) fino al piede. Insieme al dolore, possono comparire sintomi quali formicolio, intorpidimento e debolezza muscolare.

Quali sono le cause dell'infiammazione al nervo sciatico?

La sciatica può avere diverse cause, come per esempio:

- spondilolistesi;
- diabete;
- compressione del nervo dovuta a ernia del disco/protrusione o artrosi;
- radicolite;
- sovrappeso;
- traumi e incidenti;
- posture errate;
- poco movimento.

Quando rivolgersi allo specialista?

Se il dolore è particolarmente intenso e se non diminuisce con antinfiammatori e antidolorifici generici, è il caso di contattare uno specialista.

La sciatica si diagnostica attraverso un attento **esame obiettivo** e, eventualmente, esami strumentali come **raggi X, risonanza magnetica, elettromiografia**.

A questo punto il fisiatra individua la terapia più adatta, che sia farmacologica o fisioterapica, in modo da alleviare o risolvere il dolore, e permettere al paziente di recuperare la mobilità della zona interessata.

Come sfiammare il nervo sciatico?

La prima cosa è **alleviare il dolore**. Perciò si associa a una terapia farmacologica una terapia fisica, con **tecar, TENS e ultrasuoni**. Queste tecnologie aiutano a decontrarre la muscolatura a livello lombare sfruttando il calore endogeno (la Tecar) o lavorando sull'azione antidolorifica (TENS, US).

In un secondo momento si passa alla **fisiokinesiterapia**, che consiste in trattamenti manipolativi ed educazione posturale, per migliorare la motilità del rachide.

A volte l'infiammazione al nervo sciatico guarisce da sé, nel giro di qualche giorno, semplicemente utilizzando antinfiammatori e una terapia fisica riabilitativa.

In alcuni casi però, come ad esempio in presenza di ernie discali che non si risolvono spontaneamente, può essere richiesta una **visita neurochirurgica** per valutare la necessità di un intervento chirurgico.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

SALUTE ORALE: i Sintomi da non Sottovalutare

Alla fine dell'anno spesso si pensa ai nuovi obiettivi da raggiungere durante l'anno successivo, magari da inserire nella **lista dei buoni propositi**.

Molti di questi propositi riguardano la salute fisica in generale, dallo "smettere di fumare" all'"iscriversi in palestra", ma bisognerebbe pensare anche alla **prevenzione**.

Molti **pazienti odontoiatrici** infatti tendono a rivolgersi al dentista solo quando il dolore o il problema riscontrato in bocca è grave al punto di richiedere un intervento tempestivo. Per questo bisognerebbe guardare al nuovo anno anche in virtù della prevenzione orale, che inizia da casa, luogo dove è possibile riconoscere i primi sintomi di una malattia a carico della bocca.

Approfondiamo l'argomento con il **Prof. Roberto Weinstein**, Direttore Scientifico dell'Odontoiatria Humanitas.

Salute dei denti: prevenire è meglio che curare

La **prevenzione** è fondamentale: basterebbe dare un'occhiata allo specchio per individuare alcuni sintomi, spesso sottovalutati, che interessano la bocca: **alito cattivo**, **afte** o **sensibilità dentale**. Molte persone trascurano questi primi segnali di una patologia orale, o magari non li riconoscono affatto.

Per questo è importante ispezionare la propria bocca davanti allo specchio. Bisognerebbe infatti:

- controllare l'**integrità dei denti**, che non devono presentare erosioni e macchie bianche;
- verificare l'**assenza di placca** dentale o tartaro vicino al bordo gengivale;
- controllare il **colore delle gengive**, che non devono essere rosse o gonfie;
- **guardare il lavandino** quando ci si spazzola i denti e verificare che non vi siano tracce di sangue;
- **ispezionare le guance** per individuare possibili afte o abrasioni dei tessuti molli.

I sintomi a cui prestare attenzione

Ispezionare la bocca davanti allo specchio di casa permette di prevenire patologie orali o individuarle tempestivamente, evitando interventi invasivi da parte del dentista.

I sintomi da tenere monitorati sono diversi:

- **Gengive rosse e gonfie**. Sono il primo segnale di un'inflammazione al tessuto gengivale, spesso presentano anche tracce di sangue durante lo spazzolamento dei denti;
- **Alitosi**. Questa condizione è spesso causata dalla presenza di diverse problematiche tra cui una scarsa igiene orale, presenza eccessiva di tartaro in bocca, carie o l'abuso di sigarette;
- **Denti erosi**. I denti consumati possono indicare **bruxismo**, ovvero il serramento o sfregamento involontario dei denti durante il sonno o la veglia;
- **Denti sensibili**. La sensibilità dentale si mostra quando lo smalto dentale si assottiglia o presenta dei traumi. Le cause possono essere diverse, tra cui uno spazzolamento dei denti troppo energico o l'uso di dentifrici sbiancanti.

Se individuate tempestivamente e valutate da un esperto, queste condizioni sono tutte trattabili con semplicità. Non bisogna inoltre dimenticare di effettuare visite periodiche dal dentista, in quanto alcune patologie, come la carie, sono asintomatiche.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

Quanta ACQUA dobbiamo Bere ogni Giorno? in generale meno degli 8 bicchieri raccomandati

Il noto consiglio dei due litri non va preso alla lettera: ecco quali sono le variabili da considerare caso per caso per calcolare il proprio fabbisogno idrico

Fonte di vita ed elemento fondamentale per l'organismo e la salute, l'acqua aiuta anche a prevenire disturbi alle vie urinarie, problemi di pressione, di ritenzione idrica, stitichezza e combatte l'invecchiamento della pelle, per non parlare degli effetti sul cervello.

Un lavoro appena pubblicato su *eBioMedicine* ha concluso che gli adulti che rimangono ben idratati sembrano essere più sani, sviluppano meno condizioni croniche come malattie cardiache e polmonari e vivono più a lungo di chi non riceve liquidi a sufficienza.

Ma quanta acqua è necessaria?

Non esiste una quantità standard

La raccomandazione di bere **otto bicchieri al giorno (o due litri)** è **probabilmente eccessiva** per la maggior parte delle persone, secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Science* a cura del team di Yosuke Yamada, dell'Istituto nazionale di innovazione biomedica, salute e nutrizione in Giappone.

Lo studio ha rilevato che la misura varia ampiamente a seconda dell'età, del sesso, dei livelli di attività e dell'ambiente circostante (*si veda paragrafo in fondo, ndr*).

«È stato valutato che i **parametri sono talmente tanti** e le variabili talmente complesse che **non è possibile stabilire una quantità standard** per tutti — conferma Elena Dogliotti, biologa nutrizionista, supervisore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi —.

Non soltanto in senso generale, ma nemmeno per la stessa persona tutto l'anno.

I fabbisogni idrici cambiano a seconda

- ❖ *del sesso,*
- ❖ *dell'età,*
- ❖ *della massa fisica,*
- ❖ *delle abitudini di vita (sedentarietà o meno),*
- ❖ *del clima,*
- ❖ *dello stato d'animo (lo stress può aumentare la produzione di acqua)».*

Da dove viene la raccomandazione sugli otto bicchieri?

«Le persone hanno bisogno di indicazioni:

- ❖ *i due litri sono una media per scongiurare la disidratazione in ogni situazione e soggetto.*

Peraltro bere molto è uno di quei consigli che non rischia di creare un danno nemmeno a chi starebbe bene con 700 ml di acqua al giorno».



Un adulto con lavoro sedentario, come deve regolarsi quando non fa troppo caldo?

«In linea di massima il consiglio è: reidratarsi la mattina scegliendo una bevanda tipo tè o latte (tra i 150 e i 250 ml) e, se ci fosse solo il caffè, ricordarsi di bere un almeno un bicchiere di acqua.

Se non si sente lo stimolo della sete durante la mattinata, si può anche evitare di bere, ma a pranzo bisogna farlo. È sufficiente la classica bottiglietta da mezzo litro (o un paio di bicchieri), da finire in ufficio entro il pomeriggio nel caso avanzi.

Stessa cosa la sera. In questo modo si arriva al litro e mezzo, ai due litri se si considera la componente cibo».



Quanto incide quello che mangiamo?

«Incide molto, è essenziale:

- ❖ meglio privilegiare frutta e verdura e ridurre il sale (sotto ai sei grammi al giorno)».

Ci sono indicatori di disidratazione da tenere presente?

«Se la minzione è regolare, come prova si tenga presente il **colore delle urine**, che deve essere chiaro. La sete veicola già un segnale di inizio di disidratazione, quindi attenzione agli anziani e ai bambini in cui lo stimolo della sete è ridotto.

In ogni caso aumentare i consumi di acqua nei casi in cui la stagione o l'attività fisica mettano più a rischio».

Lo studio

Uno studio giapponese molto rigoroso ha valutato l'assunzione di acqua di 5.604 persone di età compresa tra gli 8 giorni e i 96 anni provenienti da 23 Paesi.

La particolarità della ricerca è stata il modo in cui gli scienziati sono riusciti a misurare la rapidità con cui viene consumata l'acqua:

- ❖ i partecipanti hanno bevuto acqua addizionata con deuterio, un isotopo stabile dell'idrogeno innocuo, il cui tasso di eliminazione è stato calcolato nel dettaglio.

In questo modo si è determinato il ricambio idrico di ciascuno (**quanta acqua si consuma al giorno**), che riflette direttamente quale debba poi essere il fabbisogno di acqua.

Si è visto che molte persone richiedono solo da 1,5 a 1,8 litri al giorno e che i valori dipendono da moltissimi fattori esterni (ambientali) ed interni (fisiologici).

I valori più alti osservati sono stati quelli degli **uomini** di età compresa tra 20 e 35 anni, con una media di **4,2 litri al giorno**.

Le **donne** tra i 20 e i 40 anni avevano una media di 3,3 litri al giorno, che è scesa a **2,5 litri** all'età di 90 anni. In condizioni simili, gli uomini consumano ogni giorno circa mezzo litro di acqua in più rispetto alle donne. Il consumo diminuisce con l'età, aumenta in chi vive in climi caldi, umidi e ad alta quota.

Gli **atleti** e le donne incinte consumano in più.

I **neonati** hanno il ricambio maggiore in percentuale:

- ❖ sostituiscono il 28% del serbatoio idrico ogni giorno.

(Salute, Corriere)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli LA BACHECA



Bacheca Annunci Lavoro in Farmacia / Parafarmacia

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

| Farmacia - Luogo | Tipologia lavoro | Contatto | Data Pubblicazione Annuncio |
|-----------------------|------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| Napoli | FT/PT | 338 206 3159 | 02 Gennaio |
| Marano | FT/PT | luigi.ruggiero@farmaciameo.com | 02 Gennaio |
| Napoli – Piazza Dante | FT/PT | 331 872 8897 | 02 Gennaio |
| Napoli | FT/PT | farmaciasanciro@gmail.com | 02 Gennaio |
| Monte di Procida | FT/PT | 339 312 8126 | 02 Gennaio |
| Castellammare | FT/PT | 392 977 9071 | 02 Gennaio |

VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

una nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista.

L'art. 8 della L. 175/1992 riconosce agli Ordini professionali la facoltà di promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.

A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.

Esercizio abusivo della professione:

Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (cfr. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.).

Tale comportamento costituisce anche un **grave reato**, sanzionato dall'art. 348 del Codice Penale e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche **l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.**

Obbligo di indossare il camice bianco e il distintivo professionale:

costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale. La ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il farmacista, unico professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.

ORDINE di NAPOLI

AUTOFORMAZIONE ed ECM: come Ottenere i Crediti ECM

Autoformazione e farmaDAY

Al fine di incoraggiare le modalità di aggiornamento professionale basate sull'autoapprendimento, si informa che Codesto Ordine ha deciso di **assegnare una percentuale di crediti formativi** per la partecipazione alle seguenti tipologie di attività specifiche della professione di farmacista:



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli



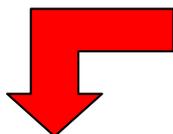
Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada

1. Lettura della pubblicazione della Rivista Ufficiale dell'Ordine “**farmaDAY**” in *versione digitale*, consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.

2. La partecipazione ad eventi di volontariato svolti presso l'associazione “**Un Farmaco per Tutti**” e “**Una Visita per Tutti**”, consentirà di acquisire **1 Credito ECM** per ogni ora di attività fino ad un massimale di *30 ore di impegno*.



3. La partecipazione ad attività di **Tirocinio Professionale** pre laurea consentirà di acquisire un massimo di **25 Crediti ECM** all'anno.



COME FARE PER PARTECIPARE

Per usufruire di questo innovativo servizio gratuito è sufficiente contattare la Nostra segreteria ECM all'indirizzo mail: infoecm.ordna@gmail.com

che provvederà ad inviarVi la documentazione necessaria e tutte le informazioni relative.

VIGILANZA DEGLI ORDINI SUL CORRETTO ESERCIZIO DELLA PROFESSIONE

Ecco una nota di sintesi su alcuni elementi fondamentali da ricordare per il corretto esercizio della professione e la lotta all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista.

Il Consiglio Nazionale della Federazione ha deliberato di porre in essere “**una lotta serrata all'abusivismo in tutti gli ambiti in cui opera il farmacista:**

dalla *farmacia di comunità all'ospedale, dalla distribuzione alla ricerca*” e, in questo senso, tutti gli Ordini provinciali sono invitati a vigilare con la massima attenzione sul corretto esercizio della professione.

L'art. 8 della **L. 175/1992** riconosce agli **Ordini professionali la facoltà di promuovere ispezioni presso le sedi professionali dei propri iscritti, al fine di vigilare sul rispetto dei doveri inerenti alla professione.** A tal proposito è opportuno rammentare alcuni profili di fondamentale importanza.



Esercizio abusivo della professione:

Al farmacista è vietato porre in essere, consentire o agevolare a qualsiasi titolo l'esercizio abusivo della professione (*cf. art. 3, comma 2, del Cod. Deont. Farm.*).

Tale comportamento costituisce anche un **grave reato**, sanzionato *dall'art. 348 del Codice Penale* e, per il farmacista che consenta o agevoli l'abusivismo, l'art. 8 della legge 175/1992 prevede anche **l'interdizione dalla professione per un periodo non inferiore ad un anno.**

Obbligo di indossare il camice bianco e il distintivo professionale:

Oltre ad essere previsto in alcune Regioni da specifiche disposizioni di legge, costituisce preciso obbligo deontologico per il farmacista (*art. 5, comma 1, Cod. Deont. Farm.*) che presta la propria attività al pubblico indossare il camice bianco e il distintivo professionale.

La ratio di tale disposizione è di tutta evidenza e risiede nella necessità di garantire al cittadino la possibilità di individuare agevolmente e senza possibilità di equivoci il farmacista, **unico professionista abilitato a fornire consigli sui medicinali.**