



AVVISO

Ordine

1. Bacheca: annunci lavoro
2. Fondazione Ordine Farmacisti Provincia di Napoli: dona il Tuo 5X1000

Notizie in Rilievo

Scienza e Salute

3. HERPES ZOSTER legato anche al rischio ictus e infarto



4. I consigli contro l'insonnia da caldo
5. Sport all'aperto: cosa fare se si avverte dolore al ginocchio
6. Non ho sete: devo bere comunque?



+Health & Pharma

Servizi bancari
per il mondo del Pharma

SCOPRI DI PIÙ



Proverbio di oggi.....
"nun vò correre e nun vò cammenà"

I Consigli Contro l'Insonnia da Caldo

I consigli di un nutrizionista per evitare l'insonnia da troppo caldo.

Notti insonni per una gran parte di italiani in questi giorni di caldo torrido.

Ma oltre alle temperature che poco si conciliano con il riposo notturno, molti pagano con la veglia forzata anche gli errori a cena.

"In estate - con le temperature elevate, è difficile utilizzare l'alimento che per eccellenza concilia il sonno, ovvero il latte caldo con il miele (meglio se di tiglio).



GRIGLIATE, CIBI PICCANTI, FORMAGGI FERMENTATI, ALCOL, DOLCI e persino l'ottimo PESCE AZZURRO rischiano di impegnare troppo l'organismo nella fase digestiva, aumentando ancora di più il disagio che impedisce il riposo

Anche perché se non è caldo non ha l'effetto desiderato. E, per lo stesso motivo, non sono proponibili nemmeno le tisane calde, sempre con il miele.

Si può però utilizzare la *camomilla fredda*. E' un rimedio blando ma che può essere utile". A fare la differenza è la scelta del menù per la sera.

"**Assolutamente da evitare**, soprattutto per chi non è più giovanissimo, la **carne**. Per digerire una bistecca ci vogliono ore.

Anche il **pesce azzurro**, che dal punto di vista nutrizionale è ottimo, è più difficile da digerire rispetto ai pesci a carni bianche, che in questo periodo vanno preferiti a cena".

Per l'ultimo pasto della giornata, almeno in questi giorni torridi, meglio quindi scegliere "oltre al pesce a carne bianca, *insalate fresche e formaggi leggeri come feta, caciocavallo o mozzarella*".

Al momento del dolce, poi, "la scelta migliore sono i sorbetti al posto del gelato o di altre preparazioni, facilissimi da digerire e buoni". (*Salute, Focus*)

PREVENZIONE E SALUTE

SPORT all'APERTO: cosa fare se si avverte DOLORE al GINOCCHIO

*Con l'arrivo della bella stagione si ricomincia a praticare **sport all'aperto**, anche in modo amatoriale: dalla corsa in solitaria, al calcetto con un gruppo di amici, la primavera e l'estate invogliano a passare il proprio tempo libero all'aria aperta.*

Non tutti, però, nei mesi invernali hanno seguito un adeguato **allenamento** e il rischio, a ricominciare un'attività fisica senza essere adeguatamente preparati, è quello di incorrere in **infortuni**, anche piuttosto severi.

A essere maggiormente interessati sono articolazioni, tendini e muscoli, stressati da **attività di sovraccarico**, un problema che affligge soprattutto il ginocchio, che è una delle articolazioni più colpite da traumi sportivi.



Impostare un'attività di allenamento proporzionale allo sforzo che si andrà a effettuare qualche mese dopo, per esempio in vista delle vacanze estive, può essere allora il modo migliore per evitare incidenti.

Ne parliamo con la dottoressa **Giulia Carimati**, specialista in ortopedia dell'Unità Operativa di **Ortopedia del ginocchio e Traumatologia dello sport** diretta dal prof. **Piero Volpi**, presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas Rozzano.

Sport: attenzione agli infortuni al ginocchio

Il **ginocchio** è composto da **quattro importanti legamenti**:

- ❖ *il crociato anteriore,*
- ❖ *il crociato posteriore,*
- ❖ *il legamento collaterale mediale (LCM)*
- ❖ *il legamento collaterale laterale (LCA).*

L'articolazione, in particolare quando si parla di attività sportiva, effettua spesso **movimenti rotatori** che, se avvengono in maniera improvvisa o violenta, possono comportare la **lesione di uno o più legamenti**.

Nello sport, quelli che vengono messi maggiormente a dura prova sono i legamenti **crociati**, che fanno da perno e controllano, soprattutto quello anteriore, l'attività rotatoria.

I **legamenti collaterali**, invece, in caso di rotazione hanno un rischio di infortunio inferiore, mentre sono maggiormente soggetti a lesioni in caso di stress in varo, dunque verso l'interno, o in valgo, ossia verso l'esterno.

La **lesione a carico dei legamenti** può essere di livello lieve, moderato o grave e, in base al danno al legamento, **parziale**, se sono state interessate dall'infortunio solo poche fibre, **subtotale o totale**, quando è interessata tutta la struttura.

Il trattamento di queste lesioni, a seconda della severità, può essere **conservativo o chirurgico**, ma è importante ricordare che si tratta di infortuni spesso evitabili:

- ❖ la prevenzione passa dal **rinforzo della muscolatura**, in particolar modo quella dei quadricipiti, e dalla **conoscenza dello sport** che si sta per iniziare.
- ❖ Non bisogna, quindi improvvisarsi atleti, ma approfondire ogni aspetto dell'attività sportiva che si vuole praticare.

Lesioni al ginocchio: i rischi del calcetto

I traumi al ginocchio appena menzionati sono tipici di **calcio e calcetto**.

La lesione si manifesta come uno **schiocco** durante un'**improvvisa torsione del ginocchio** col piede vincolato al terreno, a cui segue un dolore acuto e il gonfiore di tutta la zona, subito o dopo qualche ora.

La lesione può essere a carico di uno o più legamenti: può capitare infatti che queste strutture si lesionino anche contemporaneamente.

Alla base di questo tipo di infortunio può esserci un allenamento troppo scarso e una gamba poco tonica, che non è in grado di reggere lo **stress muscolare** (ma attenzione, perché può essere anche provocato, al contrario, da un **allenamento troppo intenso**).

Queste lesioni sono particolarmente invalidanti per cui, fino alla **visita specialistica**, bisogna evitare non solo di giocare, ma anche di sovraccaricare l'arto.

In caso di lesione al ginocchio, allora, la prima cosa da fare è quella di effettuare un **bandaggio compressivo** e coprire col **ghiaccio** l'articolazione ed **elevare la gamba**, per poi recarsi tempestivamente dallo specialista ortopedico.

Una volta escluse possibili fratture tramite radiografia, viene impostata una terapia di gestione del dolore e controllo dei sintomi.

Abitualmente si fa ricorso a **tutori specifici e stampelle** per non sovraccaricare il ginocchio, mentre in caso di lesioni particolarmente severe si deve ricorrere alla **chirurgia**.

Corsa: attenzione all'età

La **corsa** è uno sport molto amato, bastano un paio di scarpe adatte e si può praticare in un parco cittadino così come nei sentieri di una pineta marittima.

Se però da giovani la corsa è indubbiamente utile per la nostra salute, soprattutto per la **prevenzione dell'osteoporosi**, dopo i **40 anni** può essere particolarmente stressante per l'articolazione del ginocchio, soprattutto in caso di **sovrappeso** o di **mancanza di allenamento**.

In questi casi, infatti, il ginocchio, le anche e la colonna vertebrale subiscono un carico considerevole.

Il consiglio per prevenire il dolore provocato dal cosiddetto "**ginocchio del corridore**", è quello di praticare **riscaldamento muscolare mirato agli arti inferiori** prima di ogni sessione di corsa.

Tuttavia, bisogna sempre tenere presente che quello al ginocchio è un dolore di tipo meccanico:

- ❖ qualora quindi si dovesse avvertire un dolore all'articolazione del ginocchio, non bisogna insistere con la corsa ma interrompere immediatamente l'allenamento e rivolgersi allo **specialista ortopedico**, che valuterà il disturbo e indicherà gli eventuali trattamenti opportuni.

In ogni caso, la corsa è un'attività che, superati i 40 anni, è poco indicata per la salute delle nostre gambe e a cui sono invece da preferire **trekking** o **attività in scarico**, come la bicicletta.

(Salute, Humanitas)

GINOCCHIO SANO



LESIONE MENISCO



PREVENZIONE E SALUTE**NON HO SETE: DEVO BERE COMUNQUE?**

Bere a sufficienza è fondamentale per favorire lo stato di salute e per reintegrare l'acqua persa durante la giornata. Come fare se non si ha sete?

Bevo poca acqua perché non ho sete. Sono convinto che sia sbagliato assumerne contro voglia...

Bere è una consuetudine, una buona abitudine che si costruisce con il tempo “ricordandosi” di assumere acqua ogni ora, a piccoli sorsi e possibilmente non fredda.

Per esempio le persone anziane, nelle quali si riduce fisiologicamente lo stimolo della sete, devono necessariamente essere indotte al consumo quotidiano di acqua.

**COME BERE DI PIÙ**

Riuscire a soddisfare il proprio bisogno idrico giornaliero è fondamentale per favorire lo stato di salute e per reintegrare quella persa durante la giornata.

Per riuscire a bere la giusta quantità di acqua ogni giorno si possono inserire delle bevande leggere come tisane, tè preferibilmente non zuccherato e, se si ha l'abitudine di consumarlo durante tutta la giornata, alternarlo con quello decaffeinato.

Più raramente è possibile inserire delle centrifughe di frutta e verdura o spremute.

In generale, ricordiamoci di consumare le giuste quantità di frutta e verdura, naturalmente ricche di acqua.

LA SENSAZIONE DI SETE

La sensazione di sete può essere un “segnale del corpo” per garantire una adeguata assunzione di liquidi, ma non è considerato l'unico segnale:

❖ **il consiglio è quello di assumere acqua prima ancora di sentire il senso di sete.**

Si parla di “sete osmotica” per intendere la riduzione del volume delle cellule conseguente a disidratazione: è come se le cellule “avvizzissero” a causa della riduzione di liquido fuori dalle loro pareti.

L'effetto che si ottiene è lo spostamento dell'acqua dall'interno all'esterno delle cellule.

Oltre alla sete osmotica, la sensazione di sete deriva dalla riduzione della quantità di liquidi extracellulari (cioè all'esterno delle cellule): in questo caso è chiamata “**sete ipovolemica**”.

IL RISCHIO DI DISIDRATAZIONE

Il corpo umano è dotato di meccanismi di controllo sensoriali e di regolazione della sete che inducono la maggior parte di noi a reintrodurre i liquidi persi durante la giornata.

Alcune categorie di persone, quali gli anziani, i disabili, i malati in stato di incoscienza, sono particolarmente predisposti alla disidratazione perché i sensori della sete (intracellulari, sensori delle grandi vene, sensori della mucosa oro-faringea) sono meno attivi rispetto alla norma.

(Salute, Fondazione Veronesi)

SCIENZA E SALUTE

HERPES ZOSTER legato anche al Rischio ICTUS e INFARTO

Detto anche “fuoco di Sant’Antonio”, l’Herpes Zoster si associa a un rischio cerebrovascolare. I medici di base raccomandano il vaccino ad anziani e immunodepressi

Familiaramente noto come “**fuoco di Sant’Antonio**”, dell’**Herpes Zoster** si sa che è più diffuso tra gli anziani e che è molto doloroso, non è notorio invece che può portare a gravi complicanze cerebro e cardiovascolari. In una conferenza a Roma organizzata dall’associazione dei medici di base, ovvero di medicina generale Simg, è stata caldamente raccomandata la **vaccinazione** preventiva contro il virus a cui si deve l’infezione. «La **vaccinazione** è disponibile e molto efficace, con una durata nel tempo che va oltre i 10 anni», ha spiegato il dottor Alessandro Rossi, responsabile Patologie acute Simg.



IL VIRUS DELLA VARICELLA

L’**Herpes Zoster** è una malattia causata da un’infezione virale, provocata dalla riattivazione del virus della **varicella** (varicella-zoster).

Il virus si può riattivare in età adulta con un’incidenza che cresce con il tempo fino ad arrivare al 50% nelle persone con 80 anni.

Oltre che agli **anziani**, il **vaccino** è raccomandato alle persone **immunodepresse** che sono più colpite come i pazienti affetti da patologie croniche. Tra questi si segnalano i malati di **diabete**, che già costituisce un fattore di rischio cardiovascolare. Per loro la possibilità di contrarre l’Herpes Zoster è superiore del 30%.

L’HERPES ZOSTER E LE SUE CONSEGUENZE

Oltre a un dolore spesso acuto nella zona in cui il “fuoco di Sant’Antonio” si manifesta, spiega il dottor Rossi che uno dei lasciti dell’Herpes Zoster è la **nevralgia post-erpetica** nell’area colpita che persiste anche per mesi.

Ma la letteratura scientifica più recente ha evidenziato un rapporto stretto tra questa infezione virale e un meccanismo infiammatorio a livello vascolare arterioso, il che costituisce la più valida raccomandazione per indurre a vaccinarsi. Il rischio infatti porta i nomi di **ictus** e **infarto**.

IL RISCHIO DURA FINO A 12 ANNI

La relazione fra Herpes Zoster e salute delle arterie è stata individuata soprattutto dalle due università americane di Harvard e Buffalo le quali hanno mostrato che il rischio aumenta in specifiche “*finestre temporali*”. I dati sono stati oggetto di attenzione e studio da parte dell’Istituto di ricerca Health Search della Simg: «La relazione zoster-ictus resta presente per 12 anni. Nei primi 6 anni presenta due picchi del 30 per cento più alto, nel primo mese dopo l’infezione e nel corso del sesto anno. Poi la sua portata va diminuendo fino a non essere più significativa nel dodicesimo anno». (*Salute, Fondazione Veronesi*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



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


Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Pubblicazione Annuncio
Orta di Atella	PT	349 250 4921	20 Giugno
Napoli – Via Manzoni	PT	339 238 7949	5 Giugno
Casavatore	FT/PT	349 6344 734	5 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	347 597 0251	5 Giugno
Napoli - Centro	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	22 Maggio
Portici	FT/PT	388 752 6483	15 Maggio
Napoli - Ponticelli	FT/PT	339 659 0618	15 Maggio
Napoli - Capodimonte	FT/PT	335 795 8457	15 Maggio
Quarto	FT/PT	333 634 0521	15 Maggio
Forio di Ischia	FT/PT	331 905 5769	15 Maggio
Capri	FT/PT	329 019 4506	15 Maggio
Napoli - Piscinola	FT/PT	331 157 0874	15 Maggio
Napoli - Scampia	FT/PT	335 549 9705	9 Maggio
Pozzuoli	FT/PT	333 674 5300	9 Maggio

ORDINE: Cronoprogramma sulla formazione ECM 2023 Mese di GIUGNO

La partecipazione è sia in presenza sia a distanza su piattaforma zoom e pagina facebook dell'ordine.

Cronoprogramma Formazione 2023 – I° Semestre

Coordinamento: B. Balestrieri, M. Spatarella, E. Magli, R. Cantone, F. Di Ruocco

DATA	TITOLO	RELATORE	n. C.F.
Mese di GIUGNO – Inizio ore 21.00			
Giovedì 8 Giugno	Gestione degli antibiotici: Ruolo del Farmacista <i>Linee di indirizzo e Antibiotico Resistenza</i>	Prof. G. CIRINO Prof.ssa M.R. BUCCI <i>Università Federico II</i>	
Lunedì 12 Giugno	Microbiota: Salute e Benessere . Ruolo del Farmacista	Prof. Gerardo NARDONE <i>Università Federico II</i>	 12 CF
Mercoledì 21 Giugno	Terapie Oncologiche Innovative: la cura del Melanoma	Prof. P. ASCIERTO <i>Istituto dei Tumori Pascale</i>	
Martedì 27 Giugno	Ferite e Ustioni: <i>l'ABC per la corretta gestione in Farmacia</i>	Dott. Pierluigi Gallo <i>Medico - Vulnologo</i>	

▶▶▶ COME PARTECIPARE

IN PRESENZA presso la sede dell'Ordine dei Farmacisti, via Toledo 156 - Napoli

A DISTANZA sulla pagina Facebook dell'Ordine e su piattaforma Zoom,
il link sarà inviato tramite WhatsApp e pubblicato sulla pagina di **farmaDAY**



La partecipazione al corso consentirà l'acquisizione di **20 crediti ECM**.

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

Anche per l'anno **2023** sarà possibile destinare una quota pari al **5 per mille** dell'Irpef alla Fondazione dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Napoli, **per valorizzare la professione del farmacista e per sostenerne tutte le attività di carattere sociale promosse dall'Ordine.**

*Devolvi il 5 x 1000 nel 730 o CUD alla Nostra Fondazione inserendo il C.F. **09571771212** sotto lo spazio indicato dalla freccia:*

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.LGS. 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.LGS. N. 460 DEL 1997</p> <p>FIRMA SANTAGADA VINCENZO</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</p>	<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SCIENTIFICA E DELLA UNIVERSITA'</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>FINANZIAMENTO DELLA RICERCA SANITARIA</p> <p>FIRMA</p> <p>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. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA</p> <p>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</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DEGLI ENTI GESTORI DELLE AREE PROTETTE</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>	

CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI - 2023



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

Napoli 6 Giugno 2023

**A TUTTI GLI ISCRITTI
ALL'ALBO PROFESSIONALE
DI NAPOLI E PROVINCIA**

Prot. 1425/2023

OGGETTO: CONVOCAZIONE ASSEMBLEA ORDINARIA DEGLI ISCRITTI.-

E' convocata L'Assemblea Ordinaria degli iscritti all'Albo, a norma dell'art. 23 del Regolamento sulla ricostituzione degli Ordini delle Professioni sanitarie, e ai sensi dell'art. 73, comma 2, del Decreto Legge 17 marzo 2020 n. 18, convertito nella Legge 24 aprile 2020 n. 27 per il giorno 25 Giugno 2023 alle ore 08,30 e, mancando il numero legale, **in seconda convocazione alle ore 21,00 di Lunedì 26 Giugno 2023**, presso la Sede dell'Ordine, Via Toledo n. 156 – Napoli, per procedere alla discussione del seguente

ORDINE DEL GIORNO

- 1 - Relazione del Presidente.
- 2 - Relazione del Tesoriere e del Presidente del Collegio dei Revisori dei conti per:
Presentazione Bilancio Consuntivo anno 2022.
- 3 - Varie ed eventuali.

La presente convocazione, oltre ad essere inviata agli iscritti all'Albo per posta elettronica e mediante il notiziario dell'ordine FarmaDay, è pubblicata sul sito dell'Ordine all'indirizzo: www.ordinefarmacistinapoli.it.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO

DR. DAVIDE CARRATIÙRO

IL PRESIDENTE

Prof. VINCENZO SANTAGADA

DELEGA

Delego il Dr. _____ a rappresentarmi all'Assemblea dell'Ordine, di cui alla circolare prot. 1425/23 del 06.06.2023.

Napoli il _____ Firma del Farmacista _____

E' possibile farsi rappresentare (a mezzo della presente DELEGA) da altro collega, con l'avvertenza che nessun iscritto può essere investito di più di **DUE DELEGHE** (art. 24 D.P.R. 5/4/50 n. 221).

Delega da inviare, compilata in ogni sua parte, e trasmessa da un indirizzo di posta elettronica Certificata (PEC) all'indirizzo ordinefarmacistina@pec.fofi.it.



IL PRESIDENTE

(Prof. Vincenzo Santagada)