



AVVISO

Ordine

- ❖ Ordine: Corsi ECM
- ❖ Bacheca: annunci lavoro

Notizie in Rilievo Scienza e Salute

- ❖ IPERMETROPIA: che cos'è e quali sono i Sintomi
- ❖ L'Artrosi dell'ANCA: i Sintomi, le Cause e le Terapie



Prevenzione e Salute

- ❖ Pelle: la visita dermatologica prima dell'estate
- ❖ Stanchezza: cosa mangiare e quando servono gli integratori



**APRIRE UNA FARMACIA
NON È MAI STATO COSÌ
FACILE**

maggiori info su
farmavesuvio.it

Proverbio di oggi.....

il futuro è una scelta che fai in ogni momento

PELLE: la Visita Dermatologica prima dell'ESTATE

Con l'aumento delle temperature, la **pele** può andare incontro a **cambiamenti**: per esempio, possono comparire le micosi, causate dalla sudorazione eccessiva, o dal prolungato contatto della pelle con tessuti sintetici – che favoriscono la crescita dei funghi; oppure, il sole può avere un effetto positivo su patologie come la dermatite atopica, la psoriasi e la dermatite seborroica.

In ogni caso, in presenza di sintomi di irritazione o altri segni di alterazione a carico della pelle, è importante rivolgersi al **dermatologo**. Una **visita dermatologica** in vista dell'estate, inoltre, è importante perché permette di **controllare i nei** e prevenire così eventuali tumori della pelle.

PERCHÉ CONTROLLARE LA PELLE

Negli ultimi tempi, la diffusione dei **tumori della pelle** si è molto ampliata. È fondamentale sottoporsi a una **visita dermatologica** per prevenire la formazione di tumori della pelle, nonché intervenire rapidamente ed efficacemente su molte altre problematiche cutanee come le micosi, le onicomicosi, le fotodermatiti, la dermatite atopica e seborroica, la psoriasi, alcune forme di allergia e le problematiche dei capelli, spesso caratterizzati da fragilità.

Oltre a controllare i nei, è necessario **verificare la natura di eventuali piccole macchie rosse** che possono essere accompagnate da una lieve desquamazione. Anche se sembrano banali irritazioni della pelle, potrebbero invece essere forme iniziali di **cheratosi attinica**, un tipo di tumore della pelle.

Inoltre, come per l'intero organismo, in particolare con l'arrivo del caldo è importante bere molta acqua per idratare i tessuti interni e la pelle.

(Salute, Humanitas)



PREVENZIONE E SALUTE

STANCHEZZA: cosa Mangiare e quando servono gli INTEGRATORI

*Possiamo avvertire astenia, ossia quella che conosciamo più semplicemente come **stanchezza**, per molti motivi generalmente fisiologici e di natura psicofisica.*

La sonnolenza, inoltre, tende ad aumentare nei mesi invernali poiché la carenza di luce comporta una minor produzione di serotonina, ormone che mantiene alto il tono dell'umore, e una maggior produzione di melatonina, ormone che invece favorisce il sonno.

Spesso l'alimentazione può essere un valido alleato per combatterla, ma bisogna prestare attenzione a non cedere a zuccheri e caffeina, che danno una veloce sensazione di recupero energetico ma che, a lungo termine, possono comportare un aumento sia della sensazione di fatica sia della fame.



Come fare, quindi, per adeguare la propria dieta ai periodi di stanchezza?

E quali alimenti preferire?

Ne parliamo con la dottoressa **Michela Seniga**, nutrizionista presso l'IRCCS Istituto Clinico Humanitas di Rozzano.

GLI ALIMENTI CHE DANNO ENERGIA

Sono tre i macronutrienti che contribuiscono alle nostre quote energetiche:

✓ **carboidrati, proteine e lipidi o grassi.**

Le proteine sono le sostanze che consentono di avere un'energia di lunga durata, in particolare se assunte in associazione ai carboidrati. Le fonti proteiche di **origine animale** sono carne, pesce, latticini e uova, mentre tra le fonti di **origine vegetale** troviamo i legumi e i loro derivati ma anche la frutta secca, ottima anche per il contenuto di lipidi e fibra.

Da non dimenticare i cereali, ricchi di carboidrati che contribuiscono a una ripresa veloce delle energie: in particolare è opportuna l'assunzione regolare di grano integrale, farina d'avena e riso bianco.

In generale, il consiglio è sempre quello di consumare **prodotti di stagione**, che contengono una maggior concentrazione di nutrienti, come i sali minerali e le vitamine.

Le vitamine e i minerali sono micronutrienti, che seppur non diano energia diretta, contribuiscono in maniera fondamentale al mantenimento dei principali processi biologici ed energetici durante la giornata: i rappresentanti per eccellenza sono **frutta e verdura**.

Per entrambe, l'indicazione è quella di consumarle **fresche** poiché succhi e centrifughe presentano una quantità di zuccheri decisamente maggiore, aumentando rapidamente il picco glicemico senza mantenerlo nel tempo per l'assenza di fibra.

In particolare, tra i **frutti ricchi di nutrienti** si distinguono:

- *mela; banana; arancia; limone; pompelmo*
- *kiwi; melagrana; fragole; mirtilli; bacche di goji.*

Tra le **verdure** segnaliamo invece:

- *verdure a foglia verde*
- *carote*
- *zucca*
- *asparagi.*

VITAMINE: A COSA SERVONO

Importanti fonti di energia sono le **vitamine**, come le A ed E, che hanno una funzione antiossidante, o quelle del gruppo B, che proteggono il sistema immunitario e quello nervoso, con particolare attenzione alle vitamine B5 e B7 che sono direttamente coinvolte nel metabolismo energetico.

La vitamina C contribuisce a un adeguato assorbimento del ferro e la D sostiene l'apparato osseo e diminuisce l'affaticamento muscolare, oltre ad avere anch'essa una funzione protettiva per il sistema immunitario (*da tenere in considerazione che a essere ricchi di vitamina D sono alimenti proteici come il tuorlo d'uovo, il salmone e lo sgombro*).

PASTI: COME SUDDIVIDERLI

Una buona qualità del sonno consente di avere maggior energia durante il giorno e l'alimentazione è un tassello fondamentale per rispettare il regolare ritmo sonno-veglia.

In particolare si consiglia di effettuare una **colazione abbondante, un pranzo soddisfacente e una cena leggera**, da consumare a distanza del momento di andare a dormire.

Per quanto riguarda la **colazione** l'indicazione ottimale sarebbe quella di consumare una porzione di frutta fresca, dello yogurt, della frutta secca (*in particolare noci e mandorle, che garantiscono un buon apporto di sali minerali*) e del pane integrale tostato accompagnato da marmellata.

Da bere può essere utile sostituire al caffè del tè o una tisana.

Per lo **spuntino di metà mattina** si consigliano frutta secca, cioccolato fondente, frutta fresca.

A **pranzo e cena** sono delle valide alleate per un'assunzione completa di sali minerali e vitamine le zuppe e le minestre con verdure, cereali e legumi.

Questi alimenti sono inoltre ricchi di fibre e aiutano anche a ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri.

Le fonti di proteine animali vanno invece inserite a rotazione settimanale, a pranzo oppure a cena.

Da non dimenticare che, per avere una buona dose di energia ed evitare la dispersione dei sali minerali assunti, è fondamentale mantenersi idratati.

L'**acqua va bevuta regolarmente nel corso della giornata**, meglio se a temperatura ambiente nella misura di 8-10 bicchieri circa.

STANCHEZZA; QUANDO CONSULTARE IL MEDICO E QUANDO SERVONO GLI INTEGRATORI

Se la stanchezza dovesse presentarsi in maniera ricorrente e slegata da apparenti cause, è bene fare riferimento al medico di medicina generale, che aiuterà a capire se questa sia sintomo di una patologia sottostante.

Solo in seguito, una volta appurato che il proprio stato di salute è nella norma, con il supporto di un nutrizionista si può adeguare la propria alimentazione in modo tale che sia un valido alleato contro la stanchezza.

In alcuni casi il medico potrà prescrivere l'**assunzione di integratori**, come quelli per la vitamina D, per proteggere ossa e muscoli, quelli per la vitamina C, per rinforzare il sistema immunitario, o quelli per la vitamina B, in caso si segua una dieta vegetariana o vegana.

Persone che praticano molto sport, inoltre, potrebbero dover assumere delle integrazioni di sali minerali da associare alla dieta, come il potassio e il magnesio.

In generale è bene chiedere consiglio al medico ed evitare l'assunzione autonoma di integratori alimentari.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

IPERMETROPIA: che cos'è e quali sono i Sintomi

L'ipermetropia è un difetto di refrazione che si manifesta principalmente con la difficoltà nel mettere a fuoco gli oggetti vicini e lontani.

Quali sono le cause e quali i trattamenti?

Ne parliamo con il dottor Claudio Lucchini, oculista presso i centri medici Humanitas Medical Care.

CHE COS'È L'IPERMETROPIA E QUALI SONO I SINTOMI

Semplificando, l'ipermetropia è l'opposto della miopia. Nelle persone con ipermetropia, il **bulbo oculare** è **più corto** del normale e sia la **cornea** che il **cristallino** hanno una **minore capacità di rifrazione**.

Questo porta la luce proveniente dagli oggetti, sia vicini che lontani, a non essere focalizzata correttamente sulla retina, ma dietro di essa. Di conseguenza, i muscoli interni dell'occhio devono costantemente sforzarsi per mettere a fuoco gli oggetti.

I **sintomi** associati possono includere:

- *bruciore*
- *lacrimazione*
- *dolore agli occhi*
- *mal di testa dopo attività come lettura, scrittura o lavoro al computer, oltre a una maggiore sensibilità alla luce.*

QUALI SONO LE CAUSE DELL'IPERMETROPIA?

Le cause dell'ipermetropia possono essere diverse, tra cui:

- *una curvatura corneale insufficiente*
- *anomalie nella forma del cristallino*
- *la presenza di un occhio più corto del normale.*

Durante la giovinezza, l'occhio può compensare l'ipermetropia grazie alla sua capacità di accomodazione, ma con l'avanzare dell'età, questa capacità può diminuire, portando a una maggiore difficoltà nella lettura e nella visione degli oggetti vicini.

COME SI CURA L'IPERMETROPIA?

Oltre all'uso di occhiali e lenti a contatto, la correzione dell'ipermetropia può essere realizzata attraverso diverse tecniche, che saranno scelte in base alle specifiche esigenze del paziente dopo una visita preoperatoria e in accordo con lo specialista che verifica la possibilità o meno di intervenire chirurgicamente.

Le **tecniche disponibili** includono:

- **Femto Lasik.** Un metodo laser preciso e veloce. La visione migliora significativamente entro 24 ore dall'intervento e diventa stabile in pochi giorni.
- **Lasek/PRK.** Coinvolge l'uso del laser ad eccimeri. Tuttavia, nel tempo, la stabilità dei risultati può essere inferiore rispetto al FemtoLasik.
- **Facorefrattiva.** Comporta la sostituzione del cristallino con uno artificiale per correggere il difetto refrattivo. È indicata in situazioni in cui non è possibile utilizzare il laser ad eccimeri (ad esempio, a causa di una cornea sottile o curva) o per pazienti di età superiore ai 50 anni.
- **Lenti fache.** Questa tecnica prevede l'inserimento di una lente di silicone dietro l'iride e davanti al cristallino. È indicata per l'ipermetropia grave, ma solo in determinate condizioni oculari.

(Salute, Humanitas)



SCIENZA E SALUTE

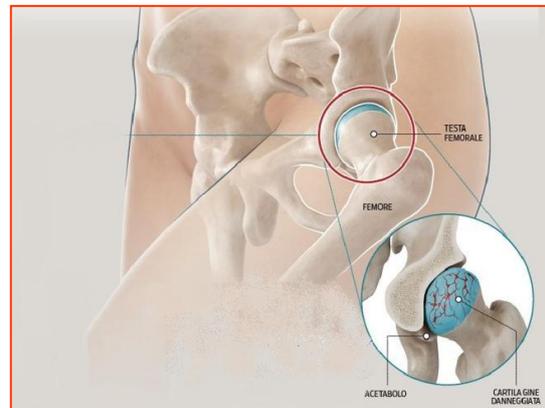
L'Artrosi dell'ANCA: i Sintomi, le Cause e le Terapie

Nel 70 per cento dei casi è dovuta a malformazioni congenite o precedenti fratture. Nel 30 per cento è legata all'invecchiamento. Quando preoccuparsi e quali sono i passi che portano all'eventuale protesi

Se avvertite un **dolore all'inguine** che magari tende a irradiarsi al **gluteo** e lungo la **coscia anteriore** è possibile che facciate parte della nutrita schiera di persone che soffrono di **artrosi dell'anca**.

Perché si sviluppa l'artrosi dell'anca?

«In circa il 30 per cento dei casi l'artrosi dell'anca è dovuta all'usura della cartilagine che si verifica con l'**invecchiamento**. Nel restante 70 % dei casi è secondaria ad altre condizioni, come **pregresse fratture** alla displasia dell'anca, ma a farla da padrona è il cosiddetto conflitto femoro-acetabolare, condizione che ora si sa essere più



comune di quanto pensato in precedenza — spiega **Federico Della Rocca**, responsabile dell'Unità di Ortopedia protesica e mininvasiva dell'anca e del ginocchio dell'Istituto clinico Humanitas di Rozzano (Milano) —. Il **conflitto femoro-acetabolare** si crea quando, per una **malformazione** dell'acetabolo (*l'incavo dell'osso del bacino, che ospita la testa del femore, ndr*) o della testa del femore, che in una condizione normale non si toccano, sfregano, favorendo appunto l'artrosi».

Quali sono i campanelli d'allarme? «Il primo è il dolore che può presentarsi nell'area inguinale, ma anche sulla coscia anteriore e in corrispondenza del gluteo. Nel caso di artrosi da conflitto femoro-acetabolare il dolore all'inizio è più lieve e avvertito soprattutto **dopo l'attività sportiva**, inoltre ci può essere una lieve riduzione della performance. Altri segni di artrosi iniziale sono lievi limitazioni funzionali nei movimenti di **rotazione** della gamba e la ridotta capacità di camminare a lungo. Quando la malattia è avanzata il dolore si fa sentire anche a **riposo e di notte** e subentrano rigidità articolare e limitazioni funzionali maggiori. Tipiche le difficoltà a mettere **calze e scarpe** o entrare e **uscire dall'auto** tanto da avere bisogno di aiutare il movimento della gamba con le mani».

Che cosa si può fare per la prevenzione?

Alcune modifiche dello stile di vita possono contribuire a rallentare la progressione dell'artrosi. Le principali raccomandazioni sono: **perdere peso** se si è in sovrappeso od obesi, praticare una regolare **attività fisica** per mantenere una buona massa muscolare e la mobilità dell'articolazione.

Prima delle terapie mediche specifiche, per il dolore si può intervenire con il ricorso agli **antinfiammatori non steroidei** al bisogno, nelle forme moderate possono dare giovamento le **infiltrazioni di acido ialuronico**.

Come si cura? «In presenza di un conflitto femoro-acetabolare in fase iniziale è possibile correggere le alterazioni ossee in **artroscopia** e così evitare la progressione del processo artrosico».

Quando l'artrosi dell'anca è tale da causare importanti limitazioni funzionali e il dolore non risulta più controllabile, la soluzione è nella **protesi**. «Oggi rispetto al passato l'intervento chirurgico è **meno invasivo** sia sull'osso sia sul muscolo: non tocchiamo nemmeno il medio gluteo, il muscolo più importante per la deambulazione. Ricorriamo alla tecnica fast track che offre molteplici vantaggi come un recupero funzionale più rapido, l'abbattimento del dolore, cicatrici più piccole», spiega Della Rocca. Poche ore dopo l'intervento, il paziente viene invitato ad alzarsi e a camminare con le stampelle. **Dopo pochi giorni può tornare a casa, dove è autonomo** sin dall'inizio anche se deve continuare a fare gli esercizi di rinforzo appresi in ospedale. Dopo circa quattro settimane si eliminano anche le stampelle. «Rimettere subito in piedi il paziente è importante, soprattutto nell'anziano perché si riduce il rischio di flebiti e problemi vascolari conseguenti all'allettamento». (*Salute, Corriere*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

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

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
Napoli Posillipo	FT/PT	333 446 7726	17 Giugno
Napoli Vomero	FT/PT	335 407 373	17 Giugno
Marigliano	FT/PT	328 745 0354	17 Giugno
Torre Annunziata	FT/PT	340 266 8569	17 Giugno
Napoli Chiaia	FT/PT	danilo.alfano@farmaciameo.com	17 Giugno
Bacoli	FT/PT	mari.boccia87@gmail.com	03 Giugno
Miano Parafarmacia	FT/PT	340 300 3405	03 Giugno
Napoli Scampia	FT/PT	349 652 6925	03 Giugno
Napoli centro storico	FT/PT	339 659 0618	03 Giugno
Afragola	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Qualiano	FT/PT	338 206 3159	27 Maggio
Ercolano	FT/PT	farmaciasantadele@gmail.com	27 Maggio
Napoli Via Manzoni	FT/PT	351 117 5560	27 Maggio
Marano	FT/PT	329 022 5271	27 Maggio
Quarto	FT/PT	338 858 2655	27 Maggio
Calvizzano	FT/PT	337 848 031	16 Maggio
Napoli Arenella	FT/PT	farm.municino@libero.it	16 Maggio
Casoria	FT/PT	338 800 8379	16 Maggio
Casoria	FT/PT	339 525 2888	16 Maggio
Casoria	FT/PT	farmaciamandanici@yahoo.it	16 Maggio

FARMACISTI DI NAPOLI IN GIOCO PER DONAZIONE ORGANI

Sinergia Ordine Professionale – Federfarma Napoli - Centro Trapianti Regione Campania



ORDINE DEI
FARMACISTI
DELLA PROVINCIA
DI NAPOLI
Presidente:
Prof. Vincenzo Santagada



Associazione Sindacale
dei Titolari di Farmacia
della Provincia di Napoli
Presidente:
Dott. Riccardo Maria Iorio

SPORTELLO
Amico
TRAPIANTI

DONARE UN ORGANO È RIDONARE LA VITA



DOMANDE & RISPOSTE

PERCHÉ DONARE I PROPRI ORGANI E TESSUTI?

Migliaia di persone ogni anno sono salvate con il trapianto, grazie alla solidarietà di quanti hanno scelto di compiere questo gesto d'amore.

QUANDO AVVIENE LA DONAZIONE?

Solo dopo che è stato fatto tutto per salvare il paziente, ma il cervello non funziona più e non potrà mai più funzionare a causa della completa distruzione delle cellule cerebrali; quando cioè sia stata accertata la morte encefalica, o morte cerebrale, stato definitivo ed irreversibile.

QUALE DIFFERENZA C'È TRA MORTE CEREBRALE O COMA?

Nella morte cerebrale tutte le funzioni sono irreversibilmente perse. Il coma può essere, invece, uno stato reversibile.

COME FANNO I MEDICI A STABILIRE CON ASSOLUTA CERTEZZA CHE UNA PERSONA È MORTA?

La morte è causata da una totale e irreversibile assenza di funzioni cerebrali, dipendenti da un prolungato arresto della circolazione per almeno 20 minuti o da una gravissima lesione che ha colpito direttamente il cervello. In questi casi, tre specialisti (un medico legale, un rianimatore ed un neurologo) eseguono una serie di accertamenti clinici per stabilire, per un periodo di almeno sei ore consecutive, la contemporanea assenza di: riflessi che partono direttamente dal cervello, reazioni agli stimoli dolorifici, respiro spontaneo, stato di coscienza, qualsiasi attività elettrica del cervello.

COSA ACCADE QUANDO:

- La persona ha sottoscritto la Dichiarazione di Volontà positiva alla donazione: in questo caso i familiari non possono opporsi.
- La persona ha sottoscritto la Dichiarazione di Volontà negativa alla donazione: in questo caso non c'è il prelievo di organi.

- La persona non si è espressa: in questo caso il prelievo è consentito solo se i familiari aventi diritto non si oppongono.

È POSSIBILE CONOSCERE A CHI VERRANNO TRAPIANTATI GLI ORGANI?

No! Non è possibile conoscere né il nome del donatore né quello del ricevente perché gli organi vengono assegnati in base alle condizioni di urgenza ed alla compatibilità clinica ed immunologica delle persone in attesa di trapianto.

I PAZIENTI PAGANO PER RICEVERE UN ORGANO?

No! È illegale comprare o vendere gli organi: la donazione è sempre gratuita ed anonima. I costi del trapianto sono a carico del Servizio Sanitario Nazionale.

FINO A QUALE ETÀ SI POSSONO DONARE GLI ORGANI E TESSUTI?

Non esistono limiti di età: in particolare le cornee e il fegato, prelevati da donatori di età superiore ad 80 anni, sono frequentemente idonei ad essere prelevati e trapiantati.

COME VIVONO I TRAPIANTATI?

Bene! Con il trapianto possono riprendere la vita normale. I soggetti in età fertile possono avere figli. Oramai i casi di rigetto sono sempre più rari.

QUALI ORGANI E TESSUTI POSSONO ESSERE DONATI DA VIVENTE?

Possono essere donati il rene e una parte del fegato; le cellule staminali emopoietiche; la cute, la placenta, i segmenti ossei. Tutti gli altri organi e tessuti possono essere donati solo dopo la morte.

COSA DICONO LE RELIGIONI?

Le principali confessioni religiose ritengono la donazione frutto di una libera scelta e non di una costrizione.

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

Anche per l'anno **2024** 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

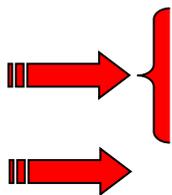


COME DEVOLVERE:

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.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 SANTAGADA VINCENZO Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 09571771212</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. 28 LUGLIO 2016)</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</p>
<p>SOSTEGNO DELLE ATTIVITA' SOCIALI SVOLTE DAL COMUNE DI RESIDENZA</p> <p>FIRMA Codice fiscale del beneficiario (eventuale)</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>	