

FARMACOM

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno III - Numero 6 - NOVEMBRE/7 DICEMBRE 2018

DAL NOSTRO LABORATORIO

Linea galenica

laboratori galenici

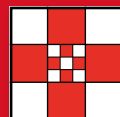
PREPARAZIONI GALENICHE PER OGNI ESIGENZA

I medicinali creati in laboratorio dai nostri farmacisti

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 Mylan

Better Health
for a Better World



RAVENNA
FARMACIE
Srl

LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA FARMACIE

Comunale n. 1

Via Berlinguer, 34 • Ravenna
Tel. 0544 404210 • Fax 0544 407473
comunale1@farmacieravenna.com



Comunale n. 2

Via Faentina, 102 • Ravenna
Tel. 0544 460636 • Fax 0544 461557
comunale2@farmacieravenna.com



Comunale n. 3

Via Po, 18 • Porto Corsini Ravenna
Tel. 0544 446301 • Fax 0544 441162
comunale3@farmacieravenna.com



Comunale n. 4

Via Nicolodi, 21 • Ravenna
Tel. 0544 421112 • Fax 0544 423821
comunale4@farmacieravenna.com



Comunale n. 5

Via delle Nazioni, 77 • Marina di Ravenna
Tel. 0544 530507 • Fax 0544 531683
comunale5@farmacieravenna.com



Comunale n. 6

Via Giannello, 3 • Fornace Zarattini
Tel. 0544 212835 • Fax 0544 216317
comunale6@farmacieravenna.com



Comunale n. 7

Via Bonifica, 6 • Porto Fuori Ravenna
Tel. 0544 433021 • Fax 0544 432503
comunale7@farmacieravenna.com



Comunale n. 9

Viale Petrarca, 381 • Lido Adriano Ravenna
Tel. 0544 495434 • Fax 0544 495434
comunale9@farmacieravenna.com



Comunale n. 10

Via 56 Martiri, 106/E • Ponte Nuovo Ravenna
Tel. 0544 61088 • Fax 0544 476553
comunale10@farmacieravenna.com



Comunale 1 Pinarella

Viale Tritone, 13 • Pinarella di Cervia Ravenna
Tel. 0544 987105 • Fax 0544 987105
comunale.pinarella@farmacieravenna.com



Comunale Cotignola

Via Matteotti, 55 - Cotignola Ravenna
Tel. 0545 40119 • Fax 0545 40119
comunale.cotignola@farmacieravenna.com



Comunale 2 Malva

Via Martiri Fantini, 86/a - Cervia
Tel. 0544 977650 • Fax 0544 977141
comunale2cervia@farmacieravenna.com



Comunale Alfonsine

C.so Matteotti, 58 • Alfonsine
Tel. 0544 81253 • Fax 0544 84642
comunale.alfonsine@farmacieravenna.com



Comunale S. Rocco

Piazza B. Emaldi, 4B • Fusignano
Tel. 0545 50133 • Fax 0545 953866
farmcofusignano@racine.ra.it

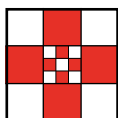


Comunale n. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 • Ravenna
Tel. 0544 402514 • Fax 0544 407713
comunale8@farmacieravenna.com



Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno - Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno





In copertina:
(da sinistra) Le dottoresse Giorgia Giorgini,
Maria Grazia Conti e Elisa Cavina.
Foto: Ravenna Farmacie

ENTRIAMO IN FARMACIA

Prevenzione e cura
dei malanni invernali 4

DALLE FARMACIE COMUNALI

SalusCard 6

APPROFONDIMENTO

Le cure termali 8

INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE

PREVENZIONE E CURA

Si accendono
i riscaldamenti 11

DISABILITÀ

Sport, tecnologie
e disabilità 12

PREVENZIONE E CURA

Nasce la task force
europea sulla
salute ormonale 14

APPROFONDIMENTO

Sistema immunitario
e influenza 16

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Alcol, guida,
sicurezza e salute 19

SALUTE E TERRITORIO

Pronto farmaco 21

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
redazione: redazione@fctorinospa.it

Hanno collaborato a questo numero
Maria Grazia Conti,
Andrea Flamigni,
Cristina Geminiani,
AUSER Ravenna

Collaborazione grafica
Ravenna Farmacie s.r.l.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.



Tiratura 5.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

40 ANNI DI SSN

**Universalismo, equità e uguaglianza
ne hanno ispirato la nascita**

23 dicembre del 1978. La legge 833/78 muta radicalmente l'organizzazione sanitaria del nostro paese: prende forma il Servizio Sanitario Nazionale (Ssn) che sarà effettivo dal primo luglio 1980. Viene approvato il passaggio dal sistema mutualistico al Servizio Sanitario Nazionale che, nell'ordinamento giuridico italiano, identifica il complesso delle funzioni, delle attività e dei servizi assistenziali gestiti ed erogati dallo stato italiano.

La legge che istituisce l'Ssn definisce in modo specifico che la sanità non è solo "cura" ma anche "prevenzione" e "riabilitazione", con particolare riguardo alle patologie cronico-degenerative. Tra gli obiettivi principali dell'Ssn si evidenzia, infatti, la rivalutazione della prevenzione, il mantenimento e il recupero della salute fisica e psichica di tutta la popolazione senza distinzione di condizioni individuali e sociali.

Attraverso di esso viene così data attuazione all'art. 32 della Costituzione italiana che sancisce il diritto alla salute di tutti gli individui. Viene introdotto il principio di equità in sanità e senza distinzione per settore assistenziale come in epoca mutualistica. Si cerca un modo più equo per distribuire le risorse, per evitare che i cittadini, anche se abitanti al di fuori dei grandi centri urbani così al Nord come al Sud del nostro paese, siano discriminati.

Il nuovo Servizio Sanitario si pone dunque come un sistema pubblico di carattere universalistico, tipico di uno stato sociale, che garantisce l'assistenza sanitaria a tutti i cittadini, finanziato dallo stato stesso attraverso la fiscalità generale e le entrate dirette, percepite dalle aziende sanitarie locali attraverso ticket sanitari (cioè delle quote con cui l'assistito contribuisce alle spese) e prestazioni a pagamento.

Le unità base del nuovo sistema sanitario (le Usl, Unità Sanitarie Locali) rappresentano l'elemento di maggiore innovazione in quanto integrano all'interno dello stesso territorio, tutte le fasi del processo assistenziale e le attività di prevenzione, cura e riabilitazione. Inoltre, alle Usl vengono demandate l'organizzazione e la gestione degli aspetti sia sanitari che amministrativi.

Molti aspetti della sanità italiana e internazionale sono cambiati in 40 anni: dal 1978 a oggi, gli italiani hanno guadagnato circa 10 anni di vita, grazie alla prevenzione, alla diagnostica di precisione, al progresso della medicina e alle innovazioni nel mondo dei farmaci. L'augurio è di proseguire l'evoluzione del sistema salute grazie a ricerca, terapie e cura, mantenendo la centralità della persona e avendo come principale obiettivo la qualità della vita. Non soltanto il suo prolungamento.

PREVENZIONE E CURA DEI MALANNI INVERNALI

Le preparazioni che nascono nel laboratorio in farmacia

Maria Grazia Conti – farmacista responsabile Laboratorio farmacia comunale 8



La stagione invernale è in arrivo e anche quest'anno nel nostro laboratorio galenico della farmacia comunale n. 8 vengono preparati prodotti fitoterapici a scopo preventivo e curativo delle patologie invernali con impegno, passione e professionalità.

Due prodotti principali vengono formulati **a scopo preventivo**:

Papaia composto capsule con alga klamat micro-alga con potente attività antiossidante e immunostimolante, propoli nota come antibatterico naturale, echinacea terapeutica negli stati influenzali e preventiva delle malattie da raffreddamento e papaya importante antiossidante e con funzioni energetiche e immunostimolanti;

Echinacea composta gocce una versione liquida sempre con estratti immunostimolanti per chi non gradisce la versione in capsule.

A scopo curativo, invece, abbiamo formulato diversi prodotti che permettono di trattare una vasta

gamma di sintomi come ad esempio il nostro **Mix Spray Gola**, indicato per mal di gola e faringiti, che deve la sua potente attività antinfiammatoria ad un mix di rosa canina, erisimo, altea che uniti al timo, propoli e melaleuca conferiscono al prodotto attività antibatterica lenitiva e antisettica.

Un prodotto in gocce, invece, come il nostro **Ribes-Rosa canina composto** deve la sua azione antinfiammatoria e decongestionante al *ribes nigrum*. Questa azione è potenziata dalla rosa canina che agisce da preventiva per problematiche come tosse e raffreddore.

Una vasta gamma di sciroppi nella nostra bacheca espositiva della linea galenica permette ai nostri clienti di avere a disposizione prodotti naturali ed efficaci per qualsiasi tipo di tosse come:

Grindelia composto sciroppo, che grazie alle saponine presenti nella grindelia rende più fluide le secrezioni bronchiali mentre la drosera agisce da ottimo calmante della tosse;

Propoli composto sciroppo, con timo e propoli come antibatterici naturali e altea con azione emolliente lenitiva e protettiva della mucosa orale;

Sciroppo balsamico, una vera e propria miscela balsamica con potere espettorante grazie a eucalipto e balsamo del tolu e curativo per l'effetto antibatterico del timo;

Marrubio composto sciroppo, il nostro prodotto per bambini, gradevolissimo ai più piccoli, curativo per la presenza del marrubio ottimo balsamico espettorante associato a melissa come calmante e sedativo e a timo come antibatterico;

Poligala composto sciroppo, prodotto studiato sempre per il benessere delle vie respiratorie sen-



(da sinistra) Le dottoresse Maria Grazia Conti, Elisa Cavina e Giorgia Giorgini

foto: Ravenna Farmacie



za zucchero per soddisfare le esigenze e trattare tosse e sintomi correlati nelle persone che allo stesso tempo non possono usare prodotti contenenti zucchero come nel caso dei diabetici.

Sempre con effetto balsamico, da utilizzare **per fare fomenti e suffumigi**, è il nostro **Pino composto gocce**, composizione di oli essenziali tratta dalla Farmacopea Ufficiale XII edizione, che rappresenta il testo da cui il farmacista può attingere formulazioni fondamentali per l'attività formulativa nel laboratorio. Questo prodotto contiene pino silvestre con attività espettorante e fluidificante, eucalipto decongestionante e attivo in caso di raffreddore, rinite e tosse, menta con azione antinfiammatoria. Spesso durante l'inverno riceviamo richieste di prodotti che possano favorire un **recupero psico-fisico dopo una brutta influenza** e a questa richiesta il nostro laboratorio ha risposto con due formulazioni:

Rodiola composta capsule contenente appunto rodiola come componente principale con azione tonico-adattogena, spirulina alga ricca di proteine, vitamine e minerali la cui azione viene rafforzata dalla rosa canina presente nel formulato ricchissima in vitamina C. Infine, completa il prodotto la papaya presente con funzione ricostituente;

Zafferano composto capsule in cui sono presenti zafferano che aumenta il tono dell'umore, cola noci stimolante grazie alla presenza di caffeina, rodiola come adattogeno, tè verde e Haematococcus pluvialis entrambi ricchissimi di antiossidanti.



foto: Ravenna Farmacie

UN VENTAGLIO DI RIMEDI

Oltre a questi prodotti legati alla stagionalità, molti altri rimedi vengono prodotti nel laboratorio galenico della farmacia comunale n.8 come, ad esempio, gocce drenanti e depurative dell'organismo, gocce sedative naturali per favorire il rilassamento e il riposo notturno, gocce per il trattamento e la prevenzione delle infezioni delle vie urinarie, gocce per favorire la microcircolazione, compresse anti-aging e creme con arnica artiglio del diavolo con azione antinfiammatoria.

Importantissimo, infine, per completare questo intenso lavoro - eseguito con cura, passione e assoluto rispetto delle normative che regolano tutto l'operato del nostro laboratorio galenico - è la presenza di farmacisti competenti per il consiglio adeguato nella vendita ai nostri clienti di questi formulati.



Quali preparazioni si realizzano nel laboratorio della comunale 8:

- capsule;
- cartine;
- gel;
- polveri;
- pomata, crema, unguento, pasta;
- soluzioni liquide esterne;
- soluzioni liquide interne;
- tisane.

La farmacia comunale 8 è iscritta al sito CercaGalenico dove potrai trovare l'elenco delle preparazioni galeniche che allestisce: www.cercagalenico.it

SALUSCARD:

LA APP PER LA CARD

"LE TUE FARMACIE"

LA CARTA
LE TUE FARMACIE
E LA APP
SONO GRATUITESE NON L'HAI
ANCORA FATTO
LASCIA LA TUA EMAIL
AL FARMACISTASCARICA LA APP DAL TUO STORE
E ATTIVALAINSERISCI IL TUO
CODICE FISCALE
E IL NUMERO DELLA
TUA CARD

ACCEDE

RICHIEDI IL
CODICE DI
ATTIVAZIONERICEVERAI IL CODICE DI ATTIVAZIONE
VIA EMAIL E, SE LO DESIDERI, ANCHE VIA SMSINSERISCI IL CODICE NEL MENÙ DI GESTIONE DELL'APP
OPPURE
(PER APPLE) CLICCA SUL LINK CONTENUTO NELL'SMS
(PER ANDROID) CLICCA SULLA NOTIFICA DI SALUSCARDE ORA GODITI LA APP
E TUTTI I SUOI VANTAGGI :)**SALUSCARD**

La app delle tue farmacie!

La card "Le tue farmacie", la nostra carta fedeltà, si è trasformata in APP.

Usarla sarà ancora più facile e più conveniente. Come fare? Ecco tutte le istruzioni.

CON SALUSCARD PUOI:

- verificare il tuo saldo punti e scegliere i tuoi premi;
- ottenere sconti esclusivi;
- scoprire le promozioni attive in farmacia;
- scoprire tutti i servizi dedicati a te.

COME OTTENERLA E ATTIVARLA

- Essendo dedicata ai possessori della card, per prima cosa è necessario provvedere ad attivare la card in una delle farmacie comunali, lasciando la propria email al farmacista.
- Scaricate, quindi, la app dal vostro store di riferimento: Google play o App Store a seconda che il vostro smartphone usi il sistema operativo IOS o Android.
- Inserite il vostro codice fiscale e il numero della vostra carta fedeltà.
- A questo punto richiedete il codice di attivazione.
- La procedura descritta nei precedenti punti ha generato in automatico un codice di attivazione che viene inviato all'indirizzo mail con il quale la fidelity card è stata attivata (quello depositato in farmacia al momento dell'emissione).
- Riceverete, quindi, il codice di attivazione via email e, se lo desiderate, anche sia sms. Inserite il codice nel menù di gestione della app oppure: per sistema Apple, cliccate sul link dell'sms, mentre per Android, cliccate sulla notifica SalusCard.
- Effettuate il login e digitate il vostro codice fiscale e il numero della carta fedeltà (completo di %%).

**Ora non vi resta che scoprire
tutti vantaggi di SalusCard!**

**FARMA**COM



L'UNIONE DI NATURA E SCIENZA A SUPPORTO DELLE DIFESE IMMUNITARIE

PREVENZIONE

Schiera le difese
contro l'inverno

SOSTEGNO

Sostieni l'organismo
durante i malanni invernali

RINFORZO

Il rinforzo effervescente
dai malanni invernali



Nutraceutica e Natura

LE CURE TERMALI

Risposta efficace alle malattie respiratorie

Andrea Flamigni – medico specialista in Idrologia medica

L'autunno porta con sé svariate patologie che colpiscono l'apparato respiratorio, con la complicità di freddo e sbalzi di temperatura improvvisi. È il momento di pensare alla prevenzione: le cure termali inalatorie con acqua sulfurea e salsobromiodica sono un valido alleato per prevenire le malattie stagionali tipiche dei mesi invernali. Le cure inalatorie sono indicate nei disturbi delle prime vie aeree, nelle malattie broncopolmonari croniche ostruttive ed enfisematose, nelle otiti e nella sordità rinogena.

Curare e prevenire alcune patologie dell'apparato respiratorio con le cure termali è possibile e vi sono numerosi studi che documentano questa possibilità, tanto da farle inserire nei LEA (livelli essenziali di assistenza).

In generale l'apparato respiratorio ha la funzione di irrorare di ossigeno le nostre cellule nella funzione di inspirazione e di eliminare l'anidride carbonica prodotta dal nostro corpo durante l'espiazione. Le camere di scambio di questi due elementi gassosi, ovvero ossigeno e anidride carbonica, sono i polmoni. Qui l'aria arriva attraverso le vie aeree - costituite da naso, faringe, laringe e trachea - nella parte superiore e dai bronchi presenti all'interno del sistema polmonare. Le cure termali rappresentano un valido ausilio alla cura e alla prevenzione della maggior parte delle patologie sopra citate, grazie alle proprietà delle loro acque e delle tecnologie studiate per permettere l'assorbimento da parte del corpo. Oggi le terme danno un valido contributo sia come cura che come prevenzione della patologie dell'apparato respiratorio.

Le acque salsobromiodiche, grazie alla loro complessa mineralizzazione, esplicano infatti una naturale azione antinfiammatoria e antibatterica locale e generale. Stimolano i processi riparativi

dei tessuti e aumentano le difese dell'organismo. Studi epidemiologici hanno evidenziato che, in caso di problemi respiratori dopo un trattamento termale risulta drasticamente ridotto il numero delle giornate lavorative perse nell'adulto e le giornate di assenza da scuola nell'infanzia. Le cure termali con l'acqua di solfurea ricchissima di sali minerali sotto forma di solfati, calcio, magnesio e di gas idrogeno solforato, sono particolarmente indicate per il trattamento di bronchi, orecchio, naso, gola di adulti e bambini. L'acqua sulfurea è, infatti, particolarmente indicata per trattare i disturbi respiratori attraverso specifiche tecniche di cura e a protocolli sanitari validati da varie ricerche scientifiche.

TERME, FARMACI E TRATTAMENTO "SEQUENZIALE"

Come ogni altro presidio medico le cure termali hanno ben definiti campi, tempi e modi di intervento, possibili effetti collaterali, controindicazioni assolute e relative.

In alcuni casi la terapia termale può determinare la guarigione della malattia e completa remissione sintomatologica. In questi casi la terapia termale va adottata come provvedimento d'elezione.

È il caso, ad esempio, dell'ipoacusia rinogena infantile nella quale l'intervento crenoterapico condotto con metodiche inalatorie e insufflatorie che utilizzano acqua minerale sulfurea può essere risolutivo agendo con meccanismo specifico sia a livello locale che generale attraverso la stimolazione delle difese immunitarie la cui carenza è quasi sempre alla base della patologia (ad esempio immunocarenze da incompleta maturazione del sistema immunitario infantile).

Va precisato, infine, che le cure farmacologiche

TECNICHE E TIPOLOGIE DI CURA

- **Inalazione a getto diretto:** l'acqua termale viene nebulizzata dal vapore costituendo un aerosol caldo-umido che fluidifica le secrezioni e deterge la superficie delle mucose delle alte vie aeree.
- **Aerosol a getto convogliato:** l'acqua termale nebulizzata dal vapore viene convogliata con una nuova tecnica tramite un'apposita mascherina o forcina nasale che garantisce una maggiore detersione delle fosse nasali.
- **Humage:** dall'acqua termale sulfurea finemente frammentata viene inalato solamente il gas in essa contenuto. È particolarmente indicato nelle riniti, sinusiti e bronchiti catarrali con o senza componente asmatiche.
- **Inalazione a gas in ambiente (polverizzazione):** a base essenzialmente di gas idrogeno solforato; è indicata soprattutto per le broncopneumopatie catarrali con o senza componente asmatiche. Si pratica solitamente in tre/quattro sessioni a intervalli regolari con tempi di permanenza crescenti.



rappresentano l'unica modalità di trattamento nelle fasi acute delle malattie che affliggono le vie respiratorie, mentre le cure termali trovano indicazione nelle fasi quiescenti e di remissione della patologia.

Studi scientifici effettuati in svariate stazioni termali si basano sull'ipotesi che trattamenti termali e cure farmacologiche si possano integrare e potenziare a vicenda attraverso diverse fasi terapeutiche secondo uno schema di trattamento definito "sequenziale".

A questo proposito studi epidemiologici hanno dimostrato che la somministrazione per tempi pro-

lungati di un medesimo presidio terapeutico determina spesso la diminuzione di efficacia della molecola, imponendo un cambiamento del protocollo di cura con aumento delle dosi o ricorso ad altri farmaci. Il trattamento termale, opportunamente alternato ai cicli di terapia farmacologica, consente un "wash out" dal farmaco ed evita il fenomeno dell'assuefazione.

Tale approccio sinergico fra trattamento termale e farmacologico comporta un migliore risultato terapeutico delle molecole con dosaggi minori e minori effetti collaterali per il paziente, determinando, una "fidelizzazione" al farmaco di primo impiego.

- **Doccia nasale micronizzata:** aerosol caldo di grandi particelle che effettuano un lavaggio e un massaggio idrico del naso e dei seni paranasali. Indicato in tutte le forme di rinite e sinusite con o senza componente allergica.
- **Irrigazione nasale:** lavaggio dei distretti nasali che si pratica con acqua termale a temperatura corporea o lievemente superiore. È indicata nelle patologie nasali croniche quali le riniti mucopurulente e crostose, le rinosinusiti e per la rinite vasomotoria. Viene prescritta di norma a giorni alterni, associata ad altre terapie inalatorie.
- **Insufflazione endotimpanica:** terapia specifica per le otiti catarrali del giovane, dell'adulto e dell'anziano. Viene eseguita da personale medico convogliando il gas termale nella tuba uditiva mediante cateterismo nasale.
- **Politzer crenoterapico:** tecnica termale efficace nelle otiti catarrali specie del bambino, viene eseguita convogliando il gas termale nella tuba uditiva per via indiretta, mediante una olivetta occludente una narice.

DAGLI SPECIALISTI DELLA PELLE SENSIBILE

LICHTENA[®]

EMULSIONE

con complesso **A.I.3^{active}**

DERMOEFFICACIA QUOTIDIANA
in texture leggera

"CALMA LA MIA
PELLE A LUNGO" * **98%**

"IDEALE DA
USARE OGNI
GIORNO" * **100%**

"SI ASSORBE
VELOCEMENTE" * **95%**

EFFICACIA CLINICAMENTE TESTATA



* Blind test su 80 consumatori, 1 settimana di trattamento - www.lichtena.it

RICERCA DERMATOLOGICA

GIULIANI

SI ACCENDONO I RISCALDAMENTI

Acari e polvere sono in agguato!

Se la primavera è la stagione delle allergie per definizione, anche l'autunno può riservare alcune sorprese.

Per quanto la casa rappresenti un rifugio sicuro nel quale ritirarsi, tanto più quando fuori piove e comincia a far freddo, purtroppo l'umidità, gli ambienti chiusi e meno arieggiati e la polvere possono scatenare, nei soggetti predisposti, una reazione allergica improvvisa: riniti, congiuntiviti fino a veri e propri attacchi d'asma che, soprattutto nei più piccoli, è bene non sottovalutare, perché come tutte le allergie possono peggiorare se non vengono affrontate adeguatamente.

Inoltre, l'accensione dei riscaldamenti favorisce la formazione della polvere e quindi la proliferazione di colonie di acari, tra i principali responsabili delle allergie.

Gli acari, come si sa, vivono al meglio proprio nei luoghi dove si accumula la polvere che fornisce loro nutrimento e riparo. Invisibili all'occhio umano, sono piccoli "parenti" dei ragni e si annidano nei tappeti, nei materassi, nei divani e nei cuscini, riproducendosi velocemente. Sono responsabili del 70 per cento dei fenomeni asmatici e delle riniti allergiche in età pediatrica.

Le concentrazioni di acari può variare da 10 a 1.000 e più per ciascun grammo di polvere. Come per tutti i dermatofagoidi (cioè i mangiatori di pelle) la dieta degli acari consiste di: scaglie di pelle umana e cuoio capelluto, miceti che crescono sulla pelle umana, oltre a muffe, corpi e frammenti di insetti, batteri. Tutti elementi di cui la polvere domestica è generalmente ricca.

In autunno, con le finestre chiuse per lunghi periodi e l'accensione dei termosifoni, la casa si trasforma in un habitat perfetto per questi microscopici animali sorgente di allergeni derivati dalla frammentazione dei loro tegumenti, dalle loro secrezioni ghiandolari e dalle loro deiezioni fecali.

Per prevenire le allergie agli acari è, quindi, fondamentale la bonifica ambientale:

- pulire i caloriferi prima dell'accensione dei riscaldamenti, non solo per preservarne la loro resa termica, ma anche per mantenere in casa una buona qualità dell'aria, fondamentale per evitare allergie, soprattutto se già si soffre di problemi respiratori;

PREVENZIONE E CURA

- rivestire i materassi e i cuscini, presenti nella camera con fodere anti-acaro, tessuto a trama fitta, impenetrabile agli acari;
- limitare al minimo la presenza di tappeti, piumini, poltrone imbottite, peluche;
- arieggiare spesso i locali anche se fuori fa freddo;
- è utile scegliere con attenzione l'aspirapolvere, preferendo quelli dotati di adeguati filtri che impediscono la diffusione nell'aria degli allergeni;
- eliminare la polvere con frequenza;
- prestare attenzione alle pulizie, utilizzando un panno umido che non disperda la polvere, e quindi, gli allergeni nell'ambiente;
- lavare frequentemente, ad alte temperature, la biancheria da letto;
- esporre all'aria cuscini e coperte.

I sintomi principali dell'allergia agli acari della polvere sono di tipo respiratorio. Rinite allergica e, talvolta, asma allergica sono i due disturbi provocati da questi piccoli aracnidi, ma queste due condizioni comprendono un'ampia varietà di sintomi quali:

- naso chiuso, che prude o che cola con secrezione acquosa e biancastra;
- starnuti frequenti;
- congiuntivite, lacrimazione, bruciore agli occhi;
- tosse secca;
- prurito al palato e alla gola;
- difficoltà a respirare;
- senso di leggera oppressione al petto;
- disturbi del sonno provocati dalla difficile respirazione.

Nelle forme più gravi di allergia da acari caratterizzate, ad esempio, da deficit respiratori importanti è sempre necessario il coinvolgimento del medico, che è l'unico che può indicare terapie mirate oltre che, quando possibile, proporre un trattamento desensibilizzante.

Nei casi in cui si sa di essere "sensibili alla polvere" e i sintomi siano legati alla rinite allergica, per controllarli efficacemente, si può contare sui farmaci di automedicazione, riconoscibili grazie al bollino che sorride sulla confezione.

Prima di utilizzare tali farmaci è necessario leggere con attenzione il foglietto illustrativo e, in caso di dubbio, rivolgersi al farmacista o al proprio medico di fiducia.

SPORT, TECNOLOGIA E DISABILITÀ

Caironi, Vio, Zanardi “si espongono” al Musme



«Quando mi sono risvegliato senza gambe ho guardato la metà che era rimasta, non la metà che era andata persa. È stato questo a permettermi di iniziare a trasformare quanto era accaduto in un'opportunità».
Alex Zanardi, pluricampione mondiale di handbike

Tre storie, tre esempi, tante emozioni: il mondo dello sport paralimpico, degli atleti e delle tecnologie più innovative viene raccontato dallo scorso ottobre al MUSME, il Museo di Storia della Medicina di Padova, che si arricchisce della nuova importante installazione dedicata a **Sport, Tecnologia e Disabilità**. Per la prima volta tre meravigliosi campioni, Martina Caironi, Bebe Vio e Alex Zanardi, hanno deciso di “esporsi” in un museo italiano, il MUSME, mettendo a disposizione i supporti con cui hanno vinto gare di livello mondiale: la gamba con cui Martina si è sempre allenata per diventare la donna con protesi più veloce al mondo; il braccio usato da Bebe sia nel corso degli allenamenti che nelle gare, dal gennaio 2010, dopo la malattia, ai Mondiali di Budapest dell'ottobre 2013; la handbike con cui Alex ha vinto l'Oro alle Olimpiadi di Londra nel 2012.

Accanto ai tre oggetti-simboli sono esposte le video testimonianze dei tre protagonisti che raccontano la loro passione ed esperienza.

Lo sport, grazie anche alla testimonianza di questi atleti paralimpici, rappresenta in quest'ottica l'antidoto all'apatia e all'isolamento, lo strumento migliore per una riabilitazione fisica e psicologica, che ridà passione e fiducia e favorisce il confronto con gli altri. È da qui che nasce il concetto, caro al presidente della Fondazione MUSME, Francesco Peghin, dello «sport come veicolo e medicina per il superamento di ogni barriera». Una medicina che permette spesso di (ri)diventare protagonisti della propria vita.

Obiettivo del MUSME è, infatti, proiettare una visione inclusiva della società, che restituisca qualità alle nostre esistenze e dia valore alle persone, alla loro volontà, al loro impegno, alla loro resilienza. Alla base del progetto c'è un'apertura verso tutti i campioni del quotidiano, che affrontano situazioni difficili, spesso in condizioni di estrema fragilità. Con loro e con diverse associazioni il Museo s'impegna a costruire una rete di rapporti attraverso incontri, presentazioni e momenti di dialogo, avendo già instaurato, in questa occasione, un'importante sinergia con il Comitato italiano paralimpico della regione Veneto.

Attraverso questa operazione che coinvolge, oltre ai tre grandi sportivi, anche l'Università di Padova, parte del Comitato scientifico museale, il MUSME pone, inoltre, l'attenzione sull'importanza del progresso medicotecnologico nel campo delle protesi per disabili affinché queste siano sempre più accessibili a tutti. Dietro al coraggio e alla forza di tre singole personalità c'è una collettività di ricercatori, discipline, studi che ogni giorno sviluppa e porta avanti delle ricerche per il miglioramento della vita di tutti coloro che si trovano in condizioni di disagio. Questi straordinari supporti all'attività motoria, le protesi di Bebe Vio e di Martina Caironi, gli apparati biomeccanici come la handbike di Alex Zanardi, richiedono oramai un'interdisciplinarietà complessa e sforzi congiunti al servizio di tutti. Come osserva Laura Nota, professore associato di Psicologia dello sviluppo e psicologia dell'educazione e delegata all'Inclusione e Disabilità, e Arturo Natali,

inserto staccabile



foto MUSKE

«Una bellissima sensazione, non è facile da spiegare, perché per chi perde l'uso di una gamba, tornare a correre e riuscire ad andare veloce, sentire l'aria sul viso è un'emozione straordinaria». Martina Caironi, pluricampionessa olimpica, la donna con protesi più veloce al mondo

inserto staccabile

professore ordinario in Bioingegneria Industriale, «il lavoro di creazione di questi dispositivi ... richiede la condivisione di competenze relative al mondo della fisica, della chimica, della biologia, dell'ingegneria, della medicina e della psicologia...».

Dietro a una protesi si nascondono ore di analisi sperimentale e computazionale al fine di perseguire un risultato ogni volta migliore, per ridare a una persona funzionalità che potevano sembrare irrimediabilmente perdute».

Attraverso la forza veicolata dallo sport e l'innovazione in campo medico e tecnologico, diventa, dunque, possibile gestire e superare eventi negativi, traumi, malattie, menomazioni che, al di là della disabilità fisica, interessano tutti. Compito del Museo è promuovere e diffondere una cultura della sensibilizzazione ai valori della solidarietà, del coraggio e della determinazione, perché insieme si possono vincere le sfide più improbabili.



foto Augusto Bizzi

«Da amputata non sapevo che avrei potuto riprendere a fare sport. Gli amputati non sanno di avere queste possibilità. Volevo tirar fuori i disabili dalle case, allontanarli dalla tv e portarli a divertirsi». Bebe Vio, campionessa mondiale di scherma a Rio de Janeiro

3 DICEMBRE GIORNATA DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

La **Giornata internazionale delle persone con disabilità** è stata proclamata nel 1981 (in occasione dell'Anno Internazionale delle Persone Disabili) con lo scopo di promuovere i diritti e il benessere dei disabili www.idpwd.com.au. Dopo decenni di lavoro delle Nazioni Unite, la Convenzione sui diritti delle persone con disabilità - adottata nel 2006 - ha ulteriormente promosso i diritti e il benessere delle persone con disabilità, ribadendo il principio di uguaglianza e la necessità di garantire loro la piena ed effettiva partecipazione alla sfera politica, sociale, economica e culturale della società. Inoltre, nel 1993, la Commissione Europea ha reso il 3 dicembre anche la **Giornata Europea delle Persone con Disabilità**, rendendola un appuntamento non disabili, ma anche per le loro famiglie, gli operatori, i professionisti che operano nel sociale e, più in generale, per tutti i cittadini europei.



NASCE LA TASK FORCE EUROPEA SULLA SALUTE ORMONALE

Contrasto a inquinamento e disinformazione

Gettate le basi della nuova politica della salute ormonale in Europa a seguito del meeting *Impact of hormones in european policies for health and research* durante il quale è stato dato il via ai lavori di una task force europea chiamata **Interest group on hormones**.

Ideatore di questo progetto il professor Andrea Giustina, ordinario di Endocrinologia al San Raffaele di Milano e presidente dell'ESE (Società europea di endocrinologia): "È la prima volta che l'endocrinologia entra nell'agenda politica comunitaria in maniera sistematica come società scientifica. Una pietra miliare importante visto che praticamente ognuno di noi avrà a che fare con un problema ormonale nel corso della propria vita. Dobbiamo pensare al sistema ormonale come a un esercito di messaggeri che impartisce istruzioni in decifrate di funzioni. Dalla crescita alla riproduzione, dal metabolismo energetico alla regolazione degli zuccheri nel sangue e dell'acqua nell'organismo con effetti sulla pressione arteriosa e quindi sull'intero apparato cardiocircolatorio. Il ruolo degli ormoni è anche fondamentale per la salute di muscoli e ossa e nello sviluppo di patologie come diabete, obesità e osteoporosi. Tre le priorità emerse nel corso dell'incontro e considerate più urgenti: colmare il **gap di vitamina D** nei paesi i cui cittadini ne hanno un livello troppo basso tramite screening di fasce della popolazione, supplementazione e fortificazione degli alimenti ove necessario. Non è accettabile che alcuni paesi europei presentino livelli di vitamina D inferiori fino al 50% rispetto ad altri. Parliamo di stati come Grecia, Croazia, Romania, Spagna, Bulgaria e Italia che, nonostante il clima favorevole a una regolare esposizione al sole utile a raggiungere i livelli di ormone necessari alla salute di organi e tessuti, rappresentano un vero 'paradosso' (Kuchuk et al JBMR 2009). È un classico esempio di come politiche comunitarie coordinate potrebbero migliorare la salute di intere popolazioni".

Durante il meeting è stato posto l'accento sulle sostanze note come **interferenti endocrini**: sostanze chimiche presenti in materiali e oggetti di uso quotidiano (contenitori, plastiche, mobili, giocattoli, cosmetici ecc.) o diffusi nell'ambiente (attraverso l'uso di pesticidi o l'inquinamento industriale) che interagiscono negativamente con l'equilibrio ormonale.

Già nel 2015 l'Europa aveva rilevato un aumento 'esplosivo' dei costi sanitari causati dagli interferenti endocrini. Un report aveva individuato una spesa sanitaria determinata dalle conseguenze dell'esposizione a queste sostanze tra i 157 e i 270 miliardi di euro l'anno.

"L'aspetto meno noto - sottolinea Giustina - è che gli interferenti endocrini possono avere un impatto importante sul cervello soprattutto durante lo sviluppo. Il cervello, infatti, è goloso di ormoni durante il suo sviluppo: ha bisogno di ormoni tiroidei, testosterone, estrogeni, i cui livelli vengono alterati dalle sostanze chimiche come ftalati e bisfenolo A. Si tratta di un tema molto sentito in Europa: la Commissione Europea, infatti, è attiva nella definizione e regolazione delle sostanze nocive per la salute".

Ma si è parlato anche dell'**uso scorretto degli ormoni in ambiti non terapeutici**. Ormone della crescita, ormoni sessuali e steroidi infatti sono usati per migliorare la prestazione fisica negli sportivi (doping) o per modificare la forma del corpo per obiettivi estetici senza che esista una consapevolezza da parte degli utilizzatori dei rischi per la salute. Gli ormoni sono sostanze delicate e introdurli nell'organismo significa inibirne la produzione da parte dell'organo deputato, oltre a rischiare di utilizzarne dosaggi inappropriati e determinare effetti collaterali, malattie secondarie e aumentare il rischio di morte.

Infine, obiettivo della task force europea è quello di combattere la tendenza alle **fake news** e alla **disinformazione** relativa alle tematiche endocrinologiche. "La nostra è una disciplina complessa, collegata a molte altre branche della medicina che paga il prezzo di una scarsa consapevolezza del ruolo degli ormoni nel mantenimento della salute e in molte malattie. Questo anche perché gli ormoni sono sostanze che circolano in tutto il corpo e le loro disfunzioni non sono identificabili facilmente in un organo o apparato preciso come per altre specialità è il cuore o il cervello ad esempio" conclude Giustina "Specialità che hanno avuto negli anni occasioni di visibilità hanno efficacemente educato la popolazione oggi in grado di riconoscere i segni di un infarto o di un ictus. In questo senso per gli ormoni c'è ancora molto da fare, gap che va colmato a livello comunitario obiettivo che ci proponiamo di raggiungere con questa iniziativa".

inserto staccabile



FROBEN*Pret*

SPEGNE IL MAL DI GOLA E ACCENDE IL SOLLIEVO.

Contro il mal di gola, scegli il rapido sollievo della linea Froben **Gola**
Froben Gola Spray per un'azione mirata contro l'infiammazione.
Froben Gola Collutorio per un'azione antisettica del cavo orofaringeo.
Pastiglie **FrobenPret** per un sollievo prolungato.



FROBENPRET è un medicinale a base di flurbiprofene
è un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso,
leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale M21/2018, Aut. Min. del 31/07/2018.

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

SISTEMA IMMUNITARIO E INFLUENZA

Come aiutare le nostre barriere difensive

L'aria che respiriamo, il cibo che mangiamo, quello che tocchiamo, ovvero tutto quello che si trova nell'ambiente può essere un pericolo per la nostra salute. Il nostro corpo possiede un complesso ed efficiente sistema di difesa: il sistema immunitario. Esso opera costantemente e in ogni parte dell'organismo allo scopo di vigilare - riconoscendo ciò che è pericoloso per l'organismo - e, nel caso, difenderci dalle aggressioni esterne (virus, batteri, sostanze nocive ecc.) e da possibili danni o malattie. L'immunità, ovvero la capacità difensiva del sistema immunitario, viene esercitata attraverso tre modalità: meccanico-barriera, immunità innata (aspecifica) e immunità acquisita (specificata).

I TRE SCUDI IMMUNITARI

Il primo meccanismo di difesa dell'organismo è rappresentato da una **barriera fisica**: la cute, le mucose di rivestimento delle vie aeree superiori, del sistema digerente, riproduttivo e urinario hanno lo scopo, fra gli altri, di impedire la penetrazione degli agenti patogeni nell'organismo. Inoltre, la normale temperatura inibisce la crescita di alcuni patogeni, che risulta ancor più ostacolata in presenza di febbre, che favorisce anche l'intervento delle cellule immunitarie.

Una volta penetrato nell'organismo, l'invasore si troverà a fronteggiare la prima linea difensiva, costituita da cellule specifiche del sangue quali macrofagi, leucociti e cellule natural killer, richiamate dalle stesse cellule danneggiate. Questa prima difesa, detta **immunità innata**, agisce velocemente contro qualsiasi agente esterno. Se l'invasore riesce a passare la prima linea di difesa, si arma la seconda, costituita dall'**immunità acquisita**. Al contrario della precedente essa non è presente dalla nascita, ma viene acquisita con il passare del tempo, dopo aver contratto una malattia o dopo che si è inoculato un vaccino. Essa si sovrappone all'immunità innata, potenziandone gli effetti e agendo in modo più mirato, avendo riconosciuto il patogeno.

L'INFLUENZA

I primi freddi mettono a dura prova i nostri sistemi difensivi: il cambio di stagione, le prime piogge, un periodo di malattia o il rientro dalle ferie, richiedono uno sforzo ulteriore al nostro organismo che quindi è più esposto a malattie stagionali, quali tosse, raffreddore e influenza.

In particolare, l'influenza (o influenza stagionale) colpisce ogni anno tra il 10% e il 20% della popolazione. In Italia, come nel resto d'Europa, l'influenza si presenta con epidemie annuali durante la stagione invernale.

Casi sporadici possono verificarsi anche al di fuori delle normali stagioni influenzali, anche se nei mesi estivi l'incidenza è trascurabile. Ogni anno, il 20-30% dei bambini è colpito da un virus influenzale, mentre negli adulti tale proporzione scende al 5-10%. Rispetto agli adulti di età <65 anni, gli ultra-sessantacinquenni colpiti dall'influenza hanno un rischio 4,7 volte maggiore di essere ospedalizzati. Il decadimento del sistema immunitario negli anziani (immunosenescenza) e il sistema immunitario ancora immaturo nei bambini piccoli espongono queste due classi di età a un maggior rischio di contrarre l'influenza. In Italia l'incidenza è di 3,5 casi per 1.000 a settimana (da 5 a 14 nei periodi di picco). L'influenza rappresenta un problema di sanità pubblica e una rilevante fonte di costi diretti e indiretti, per l'attuazione delle misure di controllo e la gestione dei casi e delle complicanze della malattia ed è tra le poche malattie infettive che, di fatto, ogni uomo sperimenta più volte nel corso della propria esistenza, indipendentemente dallo stile di vita, dall'età e dal luogo in cui vive.

È molto contagiosa, perché si trasmette facilmente attraverso goccioline di muco e di saliva, con tosse e starnuti, ma anche semplicemente parlando vicino a un'altra persona, o attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie. Tenzialmente non è una malattia pericolosa, a meno che non la contraggono neonati o persone



PRINCIPALI SINTOMI DELL'INFLUENZA

- Febbre;
- brividi;
- tosse;
- mal di testa;
- stato di malessere generale/stanchezza;
- dolori muscolari;
- nausea.

Nei bambini si possono verificare anche episodi di vomito e diarrea.



www.pixabay.com - image free

fortemente debilitate o immunodepresse. In questi soggetti vulnerabili, una semplice influenza può degenerare in patologie più serie come bronchiti, sinusiti, polmoniti e pleuriti.

La maggior parte delle persone colpite recupera completamente nel giro di 7-10 giorni, ma possibilmente dovrebbe restare in casa per ridurre il rischio di diffusione del virus.

Se si avvertono i sintomi dell'influenza stagionale il miglior rimedio è:

- riposare,
- mantenersi al caldo,
- bere molta acqua per prevenire la disidratazione.

IL CIBO PUÒ AIUTACI IN QUESTI CASI?

Molti alimenti possono fornire elementi utili a costituire o rinforzare le difese immunitarie, come alcune vitamine e minerali, altri, invece, stimolano la risposta immunitaria, favorendo le capacità difensive dell'organismo.

Cereali integrali, legumi, semi oleosi, verdure, lievito fresco, germe di frumento assicurano un ottimo apporto di vitamine immunoprotettive del gruppo B (tranne la B12). La vitamina B12, essenziale per l'organismo, non appartiene al mondo vegetale. Si trova nei molluschi, nel fegato, nel tuorlo d'uovo, nel pesce, nei formaggi e nella carne. Le verdure verdi fresche come spinaci, rucola, cicoria, malva, ortica e gli ortaggi e frutti giallo-arancio come zucca, carote, melone e albicocche sono invece ricchi del prezioso betacarotene.

Anche i sali minerali non devono mancare nella dieta immunostimolante, soprattutto ferro, zinco, selenio: lievito di birra fresco, tonno, aringhe, ostriche, molluschi, broccoli, germe di frumento, cipolla, cavolo, pomodoro, cereali integrali, semi oleosi, legumi, funghi, fichi secchi. L'importante è scegliere prodotti freschi, sicuri e possibilmente colti sulla pianta nel momento della maturazione,

per godere davvero di tutti i loro nutrienti.

Naturalmente, perché si possa contrastare efficacemente l'azione di organismi aggressori, è indispensabile che il sistema immunitario sia attivo e vitale. Si può quindi propendere per alimenti in grado di attivare il sistema immunitario, soprattutto in un'ottica di prevenzione.

Ne sono un esempio i "glucani", una famiglia di polisaccaridi biologicamente attivi di origine naturale e non assorbiti a livello intestinale. La fonte più comune di beta-glucani è la parete delle cellule di lievito (*Saccharomyces cerevisiae*). Altre fonti sono i chicchi di alcuni cereali (contenuto compreso tra 1 e 7%) e i funghi superiori (contenuto di beta-glucani nei funghi secchi tra 10 e 30%), in particolare è da un fungo, il *Pleurotus ostreatus*, che viene estratto il b-1,3-1,6-D-glucano, il più importante ed efficace fra i beta-glucani. L'attività dei beta-glucani dipende infatti dal peso molecolare, dal grado di ramificazione e dalla conformazione della molecola. In particolare, più è grande, ramificata e strutturata tale molecola, più è efficace, come nel caso del b-1,3-1,6-D-glucano. Una volta assunto, il b-1,3-1,6-D-glucano non può essere metabolizzato dai nostri enzimi e rimane quindi non assorbito a livello intestinale.

Durante il passaggio nel lume intestinale, viene riconosciuto come molecola non propria dell'organismo (non-self) da parte del nostro sistema immunitario che si allerta e si prepara a contrastare eventuali virus.

La vitamina C, o acido ascorbico, è la più nota delle vitamine idrosolubili. Una supplementazione di vitamina C è spesso suggerita nel periodo autunnale per profilassi della sindrome influenzale e dei malanni tipici della stagione invernale.

Svolge diverse importanti funzioni immunologiche: aumenta la mobilità dei globuli bianchi ed è indispensabile per l'assemblaggio degli anticorpi, inoltre, contribuisce, insieme allo zinco, alla normale funzione del sistema immunitario e aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento.

Alla luce di quanto detto, infine, possiamo concludere che una giusta associazione tra la vitamina C e il b-1,3-1,6-D-glucano può essere utile nella profilassi delle sindromi influenzali e in caso di predisposizione a infezioni respiratorie ricorrenti, anche come coadiuvanti al vaccino.



Il Benessere delle Cure Termali sempre con te!

Prova il nuovo spray nasale
a base di acqua termale
salsobromiodica
delle Terme di Riolo

Puoi trovarlo non solo
alle Terme di Riolo e nello shop
termediriolo.it/shop

**Ora anche nelle farmacie
comunali di Ravenna**
INFO 0546 71045



ALCOL, GUIDA, SICUREZZA E SALUTE

L'alcol test aiuta a prevenire

Cristina Geminiani – farmacista farmacia comunale di Cotignola

Le stime prodotte dalla Commissione Europea, molto conservative in funzione della difficoltà anche legale di rilevazione dello stato di ebbrezza, rilevano tuttavia come ogni anno almeno 10.000 persone nell'Unione Europea muoiono in incidenti stradali provocati dall'alcol. Sono morti assolutamente evitabili con un comportamento corretto: astenersi dal bere prima di porsi alla guida.

I decessi da incidente stradale rappresentano la causa più frequente di morte per i giovani in Europa; le statistiche rilevano come i giovani di età compresa tra i 18 e i 24 anni siano quelli per i quali è più elevato il rischio di determinare o subire un incidente. Le stime più recenti riportano che fra il 35% e il 45% dei decessi in questo gruppo di età sono dovuti a incidenti stradali; di questi, oltre il 25% sono attribuibili all'alcol.

Le quantità consumate di alcol e i livelli di alcol nel sangue giocano un ruolo determinante sulle condizioni di idoneità psicofisica alla guida, e quindi sul livello del rischio a cui ci si espone mettendosi alla guida dopo aver bevuto quantità anche moderate di alcol. Il rischio connesso alla guida in stato di ebbrezza aumenta sia con la quantità di alcol assunta sia con la frequenza delle occasioni di consumo eccessivo (Midanik et al. 1996)

Dalla revisione della letteratura e dalle esperienze in atto a livello europeo e internazionale sono state identificate alcune misure che possono contribuire a innalzare efficacemente i livelli di sicurezza stradale. Tra queste si colloca il favorire le iniziative volte all'autocontrollo dell'alcolemia prima di porsi alla guida all'uscita di locali.

ALCOL TEST

Esistono diversi strumenti di libera vendita detti **screen alcol test** che velocemente sono in grado di rilevare o meno la presenza di alcol nell'organismo:

- l'**etilometro portatile digitale** mostra il livello di alcol dopo pochi istanti semplicemente soffiandoci sopra ed è uno strumento che può essere riutilizzato;
- l'**alcol test monouso** da effettuarsi tramite la saliva dà una risposta nell'arco di pochi minuti. Questi ultimi funzionano con un tampone che viene inserito in bocca e cambia colore a seconda del livello di alcol individuato. Questo sarà poi da confrontare con la scala di valori riportata sulla confezione che mostra la gradazione alcolica consentita.



Il modesto prezzo e la facilità d'uso rendono lo screen alcol test la soluzione perfetta per controllare il proprio tasso alcolico in maniera autonoma, evitando così di mettersi alla guida in stato di ebbrezza e salvaguardando la propria, e altrui, salute. Sono disponibili anche per mettere a norma i locali che somministrano bevande alcoliche dopo le ore 24.00.

In tutto il mondo, nel 2016, più di 3 milioni di persone sono morte a causa di un uso dannoso di alcol (il 5,3% di tutti i decessi) e più di tre quarti di queste morti si sono verificate tra uomini. L'uso dannoso di bevande alcoliche è un fattore causale in oltre 200 malattie, incluso il cancro, e di situazioni d'infortunio e incidentalità. Nonostante una tendenza alla riduzione, il consumo di alcol tra gli adolescenti europei si mantiene su livelli pericolosamente alti configurando un grave problema di salute pubblica. Sono alcuni dei dati riportati dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) nell'edizione 2018 del "Global status report on alcohol and health", documento che presenta un quadro completo del consumo di bevande alcoliche e del carico di malattia attribuibile all'alcol in tutto in mondo e che descrive le azioni dei Paesi per ridurre questo grave problema di sanità pubblica.

NOVITÀ

unidea

Benessere a portata di mano

E' nata **UNIDEA**:
un'ampia gamma
di prodotti **convenienti**
e di **qualità** controllata
e garantita.

Una gamma completa di prodotti pensati
specificatamente per la cura della persona,
frutto dell'esperienza di una delle più
grandi aziende di farmacisti in Italia.

Sicurezza e alti standard qualitativi fanno
di Unidea una conveniente alternativa alle
marche più conosciute.



INTEGRATORI • IGIENE PERSONA • SANITARIA • Elettromedicali • IGIENE ORALE • MEDICAZIONE • IGIENE INFANZIA

Chiedi al tuo farmacista e scopri la convenienza di Unidea.

PRONTO FARMACO

Un servizio e una rete sul territorio

a cura di AUSER Ravenna

Prosegue con grande successo a Ravenna il servizio **Pronto Farmaco**, dopo il rinnovo della convenzione, nell'aprile dello scorso anno, tra l'Assessorato al Decentramento del Comune di Ravenna, le farmacie comunali di Ravenna Farmacie, le farmacie aderenti a Federfarma e le tre associazioni di volontariato che fin dal 2004 continuano a renderlo fisicamente disponibile: ADA, ANTEAS e AUSER Ravenna.

Pronto Farmaco consiste nella consegna gratuita di farmaci a domicilio a tutte le persone che abbiano superato i 65 anni di età e si trovino momentaneamente o permanentemente impossibilitati a recarsi in farmacia, ma anche a tutti coloro che si trovino in uno stato di disabilità momentanea o permanente e siano privi di reti parentali.

Oltre ad essere un sostegno sanitario, Pronto Farmaco ha permesso il recupero di una dimensione relazionale con persone che troppo spesso, a causa di impedimenti fisici, sono per la maggior parte della loro giornata sole e relegate ai margini della società, rivelando un valore aggiunto importantissimo che consiste proprio nella costruzione e nel successivo mantenimento di una rete di relazioni che contrasta in modo concreto la solitudine e l'abbandono.

COME USUFRUIRE DEL SERVIZIO

I volontari di ADA, ANTEAS e AUSER, ogni giorno, dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 11.30, raccolgono le prenotazioni telefonicamente al numero **0544.482616**, o direttamente presso il punto d'ascolto e coordinamento di via Maggiore 120 a Ra-

venna e successivamente le smistano ai volontari disponibili, che provvedono a ritirare la prescrizione dal medico, recarsi alla farmacia di turno più vicina all'abitazione del richiedente e infine consegnare il farmaco a domicilio. Il servizio è attivo dal **lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 17.00** ed è completamente gratuito per chi risponde ai requisiti sopra elencati, mentre per tutti gli altri è possibile comunque richiederlo al costo di 2,50 euro; non è attivo per gli approvvigionamenti presso la farmacia dell'ospedale.

Per festivi, prefestivi e notturno il medico di guardia può attivare anche il servizio d'emergenza contattando direttamente la farmacia n. 8 di Ravenna; il servizio d'emergenza non è attivabile a pagamento.

Dopo l'ampliamento iniziale annunciato al rinnovo della convenzione, nell'ultimo anno Pronto Farmaco si è ulteriormente allargato ad Alfonsine, Cotignola e Fusignano, mentre era già attivo un servizio analogo a Massa Lombarda, gestito dai volontari Auser in concomitanza agli accompagnamenti e in accordo con le due farmacie private, il Comune e i medici di famiglia.

Ad **Alfonsine** si accede tramite prenotazione telefonica al numero **347 533 6543** dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00, il sabato solo per emergenze.

A **Cotignola** il numero da chiamare è il **345 490 4771**, attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 18.00.

A **Fusignano** si possono contattare i volontari chiamando il numero **348 671 7662** sempre dal lunedì al venerdì, dalle ore 10.00 alle 13.00.

IL RICONOSCIMENTO DEL MINISTERO

Pronto Farmaco è un'iniziativa che per il suo alto valore sociale ha ricevuto il patrocinio del Ministero della Salute.

La consegna a domicilio di farmaci, attivata dal progetto in favore di persone particolarmente fragili, rientra in un quadro di grande attenzione

alle esigenze di salute espresse da una popolazione che invecchia e in cui aumenta il livello di cronicità. I risultati ottenuti nel corso degli anni di operatività e la costante conferma dei partner tra operatori, istituzioni e volontariato confermano l'importanza della rete sociosanitaria creata.

I NUMERI DI PRONTO FARMACO RAVENNA	2016	2017
Utenti serviti	98	116
Farmaco amico (Kg ritirati)	485	500
RICHIESTE		
Medicinali	555	817
Prenotazioni	112	106
Ritiro referti	307	255
Varie	124	126
Totale richieste	1.098	1.304
Utenti serviti	116	116
SERVIZI		
da farmacie private	413	541
da farmacie comunali	142	251
Totale servizi	555	792

NON SOLO PRONTO FARMACO...

A Ravenna le associazioni ADA, ANTEAS e AUSER prestano il proprio tempo e le proprie energie anche ad altri due importantissimi servizi legati a Pronto Farmaco.

Il primo è **Farmaco Amico**, attivo dal 2012 in ac-

cordo con il Gruppo HERA S.p.A. e l'Associazione Farmaco Amico, per la raccolta dei farmaci non scaduti e riutilizzabili, che vengono poi smistati e spediti nei paesi dell'Est da Caritas Ravenna.

Il secondo, che rappresenta un graditissimo ritorno per tutto il quartiere, è l'**ambulatorio iniettivo** adiacente alla sede operativa di Pronto Farmaco, che ha riaperto ufficialmente i battenti lo scorso 4 ottobre, dopo una chiusura di circa tre anni e dopo l'adeguamento dei locali. Il servizio, disponibile all'interno dei locali della Ex Circoscrizione Prima in via Maggiore 120-122 a Ravenna, consiste nella somministrazione di iniezioni intramuscolari a cittadini ultrasessantenni e a persone "svantaggiate" di tutta la circoscrizione, è gestito da personale infermieristico volontario delle tre associazioni ed è completamente gratuito.

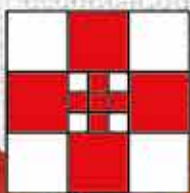
Vi si può accedere dal lunedì al sabato dalle ore 8.30 alle 9.30 prenotando presso l'Ufficio In-Forma Anziani (ovvero l'ufficio di Pronto Farmaco) presentandosi personalmente o telefonando al numero 0544.482616 dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 11.30.

Dopo aver effettuato la prenotazione, occorre presentarsi presso l'ambulatorio muniti di ricetta medica, farmaci prescritti e siringhe adeguate alla somministrazione degli stessi.



Le consegne sono effettuate con una Fiat Panda di proprietà delle tre associazioni la cui grafica è stata ideata gratuitamente da Mobil M Italia.





RAVENNA FARMACIE S.R.L.

*da sempre
a fianco
della tua
famiglia*



DEDICATE AI POSSESSORI DELLA CARTA "LE TUE FARMACIE"
VALIDE PER I MESI DI OTTOBRE, NOVEMBRE E DICEMBRE 2018



OMRON AEROSOL

DISPOSITIVO PER AEROSOL
A3 COMPLETE
CON DOCCIA NASALE

~~€ 99,00~~
€ 49,00

URIAGE AGE PROTECT

SIERO INTENSIVO MULTIAZIONE
CREMA MULTIAZIONE 40ML
CREMA MULTIAZIONE SPF30
FLUIDO MULTIAZIONE 40ML
CREMA CONTORNO OCCHI
CREMA NOTTE DETOX
CREMA NOTTE
PEELING



SCONTO 20%

INTEGRATORI AQUILEA

FLU SPRAY NASALE 15ML

FLU PLUS
10 BUSTINE

DIFESA
30 COMPRESSE



SCONTO 20%

ORAL-B IGIENE ORALE

DENTIFRICIO 0-5 ANNI FROZEN & CARS

DENTIFRICIO 6-12 ANNI STAR WARS

SPAZZOLINO MANUALE FROZEN & CARS
(3-5 ANNI) E STAR WARS (6-12 ANNI)

SPAZZOLINO ELETTRICO VITALITY STAGES
FROZEN O STAR WARS

TESTINE DI RICAMBIO PER SPAZZOLINO
ELETTRICO FROZEN O STAR WARS 4 PEZZI

SPAZZOLINO ELETTRICO
POWER SMART TEEN WHITE

TESTINE DI RICAMBIO
ORTHO CARE ESSENTIAL KIT 3 PEZZI

SPAZZOLINO MANUALE ORTODONTICO

FILO INTERDENTALE PRETAGLIATO
SUPER FLOSS 50 FILI



SCONTO 30%

ALIAMARE

AEROSOL SOLUZIONE FISIOLÓGICA
CONFEZIONE DA 10 O DA 24
FLACONCINI MONODOSE

IPER SPRAY NASALE
SOLUZIONE IPERTONICA



SCONTO 50%

EUCERIN CREMA

TRATTAMENTO HYALURON
FILLER PEELING & SERUM

HYALURON FILLER PELLI
NORMALI E MISTE



HYALURON FILLER
CREMA GIORNO

HYALURON FILLER
CREMA NOTTE

CREMA HYALURON FILLER ELASTICITY

CREMA VOLUME-FILLER PELLE SECCA

SCONTO 10%

ARKOPHARMA INTEGRATORI

ARKOROYAL PAPPA REALE BIO

10 FLACONCINI

ARKOROYAL PAPPA REALE
30 COMPRESSE



SCONTO 15%

CHETAPHIL CREMA

CREMA IDRATANTE VISO
E CORPO 450GR

EMULSIONE FLUIDA
DETERGENTE 470ML

FLUIDO IDRATANTE 470ML



SCONTO 25%

MISURATORE PRESSIONE MICROLIFE

MISURATORE
A BRACCIO
AUTOMATIC EASY



~~€ 84,90~~
€ 54,90

PURAE

LINEA LAMPAD E
OLII ESSENZIALI

SCONTO 10%



HELAN

APELAB STICK LABBRA

CREMA MANI
AL MELLITO DI TIMO



SCONTO 25%

Le immagini dei prodotti sono puramente indicative. Tutte le offerte sono valide sino ad esaurimento scorte.

Ravenna Farmacie s.r.l.
Via Fiume Montone Abbandonato, 122 - 48121 Ravenna
Tel. +390544 289111 - Fax +390544 289137 - info@farmaciaravenna.com



P. IVA e C.F. 01323720399 - Numero REA: 84780 - Iscrizione Registro
Imprese Ravenna N° 01323720399 Capitale Sociale I.V. € 2.943.202
L'Azienda ha adottato il Modello Organizzativo ex D.Lgs 231/01
Società sottoposta a direzione e coordinamento di Ravenna Holding s.p.a.

*la carta
le tue
farmacie
è gratuita!*



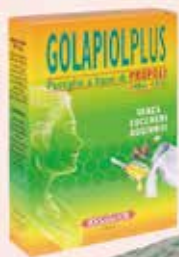
LeTUEfarmacie

LE PROMOZIONI DI **FARMA**M

pensate per te



GOLAPIOL C
24 compresse



GOLAPIOLPLUS
24 compresse

€ **5,46**



GOLAPIOL SPRAY
spray
15 ml



GOLAPIOL JUNIOR
spray
15 ml

€ **7,04**



€ **10,50**

VOLTAREN
Emulgel 2%
60 g



€ **6,90**

RINAZINA
respira Bene
10 cerotti



€ **7,50**

RINAZINA
spray nasale
15 ml - 0,1%



€ **6,50**

VOLTADOL TERMICO
cerotto autoriscaldante
2 cerotti



€ **8,40**

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml



€ **7,90**

FROBEN GOLA
spray per mucosa orale
15 ml



€ **19,90**

ARMOLIPID PLUS
Integratore alimentare
20 compresse

**NOVITÀ
AVÈNE**



Le promozioni hanno validità dall'1 novembre al 31 dicembre 2018 o fino ad esaurimento scorte