

FARMACOM

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno III - Numero 1 - GENNAIO/FEBBRAIO 2018

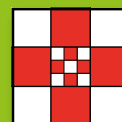


IN VISITA ALLA FARMACIA COMUNALE 10

Intervista alla direttrice Paola Dragoni

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing



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

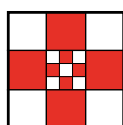


Comunale n. 8

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



www.farmacieravenna.com



In copertina:
Paola Dragoni, direttrice farmacia comunale 10
(Foto: Ravenna Farmacie)

DALLE FARMACIE COMUNALI

In visita alla
farmacia comunale 10 4

INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE

CHE COSA SIGNIFICA?

Automedicazione 7

PREVENZIONE E CURA

Malattie
da raffreddamento 8

DOCUMENTI

Una fotografia
sulla violenza contro
donne e bambini 10

IL CONSIGLIO FARMACISTA

Consigli di beauty routine 12

PAGINE OMEOPATICHE

Le proposte omeopatiche
per l'inverno 13

SERVIZI IN FARMACIA

Dalla gravidanza
al regalo per la nascita 14

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
Giulia Bruni, Paola Dragoni,
Valentina Ricci Lucchi

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

DATI PER RIFLETTERE SULLA NOSTRA SALUTE

Pubblicato negli ultimi giorni del dicembre scorso l'Annuario statistico italiano 2017, il volume dell'Istat che raccoglie tutte le principali statistiche del Paese tra le quali quelle relative alla salute. Alcuni dati sintetizzano il capitolo 4 dedicato a "Sanità e salute": si conferma la tendenza degli ultimi anni con meno ricoveri per acuti e più in lungodegenza, calano i medici di famiglia, vi è una crescita costante delle cronicità, vi sono stati meno aborti e i fumatori sono stabili. I due big killer restano cuore e cancro che da soli sono la causa del 66% delle morti.

La percezione dello stato di salute rappresenta un indicatore globale delle condizioni di salute della popolazione, molto utilizzato anche in ambito internazionale. Nel 2016, il 70,1 per cento della popolazione residente in Italia ha dato un giudizio positivo sul proprio stato di salute, rispondendo "molto bene" o "bene" al quesito "Come va in generale la sua salute?". Il dato è stabile rispetto all'anno precedente. La percentuale di persone che dichiarano di godere di un buono stato di salute è più elevata tra gli uomini (73,9%) che tra le donne (66,4%).

A livello territoriale la quota di persone che si dichiara in buona salute è più elevata nel Nord-est (72,2 per cento), mentre meno al Centro e nelle Isole (68,7 per cento) e al Sud (69,1 per cento). Tra le regioni italiane nelle quali si rilevano le situazioni migliori rispetto alla media nazionale l'Emilia-Romagna si colloca al terzo posto con il 73,5% dopo Bolzano (84,5%) e Trento (78,5%).

Per quanto concerne l'uso dei farmaci, il 41,4 per cento della popolazione ne ha fatto uso nei due giorni precedenti l'intervista. Le donne più degli uomini hanno dichiarato di aver assunto farmaci nel periodo considerato (45,6% contro 37%). Le quote di consumatori aumentano all'avanzare dell'età: per entrambi i sessi si raggiunge la metà della popolazione già dai 55 anni fino a raggiungere il 90,3% tra le donne ultra settantacinquenni e l'88,9% tra gli uomini della stessa fascia d'età.

Ma quali sono le malattie o condizioni croniche più diffuse?

Ecco quelle che si posizionano ai primi posti: l'ipertensione (17,4%), l'artrosi/artrite (15,9%), le malattie allergiche (10,7%), l'osteoporosi (7,6%), la bronchite cronica e l'asma bronchiale (5,8%), il diabete (5,3%).

Una carrellata di dati che può fornire utili spunti per impostare un 2018 all'insegna della prevenzione e dei corretti stili di vita.

IN VISITA ALLA FARMACIA COMUNALE 10

Intervista alla direttrice Paola Dragoni



foto: Ravenna Farmacie

La direttrice della farmacia comunale 10 (seconda da sinistra) con le dottoresse Michela Migliorelli, Thea Errici, Giulia Fabbri e la commessa Rita Rossi.

È la più giovane tra le farmacie comunali di Ravenna: nata il primo luglio del 2010 e inaugurata il 18 dello stesso mese. Si tratta della farmacia comunale 10.

Sita nella frazione Ponte Nuovo - il cui nome si deve alla ricostruzione dell'antico ponte sui Fiumi Uniti abbattuto durante la seconda guerra mondiale - la comunale 10 condivide con il territorio la percezione di vivere in un piccolo paese piuttosto che in un quartiere della città, pur essendo confinante con la vicina Classe, in cui vi è l'antica basilica di Sant'Apollinare, uno dei gioielli di Ravenna.

Ci rechiamo alla farmacia comunale 10 con il desiderio di presentarla ai lettori. Ad accogliere ci c'è la direttrice, la dottoressa Paola Dragoni, con la quale iniziamo la nostra visita.

È doveroso sottolineare che la decisione di collocare a Ponte Nuovo una farmacia comunale rappresenta la risposta ai desideri degli abitanti che hanno visto realizzarsi un sogno. La frazione, infatti, non ne era fornita, costringendo le persone a recarsi ad esempio a Classe, con grande disagio soprattutto per quelle anziane. Siamo, quindi, stati accolti molto bene dalla comunità della quale siamo entrati a far parte, costruendo - giorno dopo giorno - prima un percorso di conoscenza e poi un rapporto di fiducia.

Una riflessione sulla nascita e crescita della comunale 10?

Volendo sintetizzare in una frase, potrei dire che è stata un'impresa impegnativa ma soprattutto una grande soddisfazione. Portare un nuovo presidio per la salute non "nel territorio", ma "al territorio" è una sfida quotidiana da affrontare nella speranza di essere utili quali riferimento per l'utenza. La comunale 10 è una farmacia piccola, ma che nel tempo è cresciuta acquisendo una sua dimensione non in termini di ampiezza dei locali, ma di legame con le persone.

Riflettendo sui cambiamenti avvenuti nel corso degli anni, possiamo anticipare che il 2018 segnerà una tappa importante nella sua carriera professionale.

Assolutamente sì, sono prossima alla pensione. Una vita professionale trascorsa in questa azienda, iniziando da tirocinante e condividendo il mio percorso di crescita con quello dell'azienda stessa e, in particolare, di alcune farmacie. Oltre alla 10 penso alla 8 ove ho prestato servizio 13 anni, prima come farmacista collaboratrice e poi vicedirettrice.

Tanti gli aspetti mutati nel corso degli anni, ad esempio la componente a carico del Servizio sanitario nazionale: mentre negli anni Novanta costituiva la totalità, oggi rappresenta circa un ter-

zo dei prodotti venduti. Questo perché il concetto tradizionale di salute è evoluto ridefinendosi in un nuovo termine: benessere. Insieme ad esso, la farmacia si è trasformata, altri prodotti sono quindi entrati a far parte dell'offerta ampliata ulteriormente dai servizi. Anche la clientela è molto cambiata. I giovani, soprattutto, sono molto preparati: aspetto che richiede costante e approfondito aggiornamento da parte del farmacista. Aspetto al quale mi sono sempre dedicata con grande passione, stimolata dalla curiosità scientifica, peculiarità del mio carattere di persona oltre che di farmacista.

Che cosa le mancherà della quotidianità in farmacia?

Sicuramente il rapporto con le colleghe e con i clienti. Confido nelle colleghe affinché la comunale 10 prosegua la sua crescita e passo a loro il testimone.

Vediamo allora una carrellata dei servizi offerti e delle attività proposte in farmacia.

Tra i settori dedicati, la fitoterapia e l'omeopatia occupano uno spazio particolare, proseguendo poi – per citarne alcuni – sino alla cosmesi e ai prodotti di veterinaria. Ai reparti si affiancano i servizi, da quello più classico quale l'autoanalisi dei principali parametri di sangue e urine, a quello per la prova della qualità dell'udito, svolto ogni primo mercoledì di ogni mese da un tecnico audiometrista.

Recentemente in collaborazione con il laboratorio analisi NATRIX abbiamo anche inserito i test "Hormonal Profiles" per il "profilo buona notte" e il "profilo donna in menopausa" che forniscono informazioni fondamentali per individuare squilibri e fornire consigli mirati per ripristinare l'equilibrio ormonale. Questi si affiancano ai già presenti delle intolleranze alimentari.

Molto apprezzati sono anche il servizio CUP, svolto dal lunedì al venerdì sia al mattino sia al pomeriggio, e l'attività di raccolta farmaci del Punto Ior. Utilizzato è pure il servizio di noleggio di apparecchi come tiralatte, tens, magneto ecc.

Tutti i servizi offerti dalla farmacia comunale 10 di Ravenna sono illustrati nella sua scheda consultabile nel sito www.ravennafarmacie.com nella sezione Farmacie.



Seguici su Facebook per scoprire tutti gli eventi organizzati da Ravenna Farmacie (giornate promozionali, open day ecc.).



Una vista dell'interno della farmacia, dello spazio dedicato all'autoanalisi e del locale laboratorio per le preparazioni.



foto: Ravenna Farmacie

NUOVO

PROGRAMMA LICHTENA®

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

PROTEZIONE POTENZIATA BENESSERE QUOTIDIANO



La pelle sensibile e reattiva chiede risposte sempre più efficaci e complete. Per questo è nato il Programma Lichtena®, studiato per potenziare l'azione del Complesso A.I. 3active ad ogni gesto. In questo modo, puoi assicurare

alla pelle maggiore protezione e benessere quotidiano. Il Programma Lichtena® è composto da *Dermo-detergente viso*, *Detergente corpo* e *Trattamento in Crema od Emulsione*.

DETERSIONE e TRATTAMENTO
per il benessere quotidiano della pelle sensibile e reattiva

GIULIANI

CHE COSA SIGNIFICA?

AUTOMEDICAZIONE

Provvedere autonomamente alla propria salute

L'Organizzazione Mondiale della Sanità la definisce come «il prendersi cura della propria salute senza consultare il medico». A questo scopo il paziente acquista e assume farmaci che non richiedono una prescrizione e vengono definiti da banco o, dall'inglese, OTC (acronimo di *over the counter* per l'appunto "sopra il banco"). Sono farmaci che servono per curare autonomamente disturbi passeggeri, eventualmente con il consiglio del farmacista o sulla base di indicazioni date in altra occasione dal medico, ipotizzando la comparsa di un disturbo che non richiedesse la consultazione diretta di un sanitario: malesseri stagionali, disturbi dell'apparato digerente e o intestinale, contusioni e dolori comuni.

Sebbene questi farmaci presentino una notevole sicurezza d'impiego, è importante tenere presente che anche per essi esistono alcuni potenziali pericoli.

I rischi maggiori sono connessi al fatto che, in assenza di prescrizione, c'è un minor controllo da parte dei professionisti sanitari, quindi può aumentare la probabilità che il farmaco venga usato per situazioni in cui esso non è indicato, a dosi non previste, per periodi non corretti o in associazione ad altri farmaci o alimenti che ne modificano sicurezza ed efficacia.

Capita spesso che il paziente non consideri i farmaci da banco come veri e propri farmaci e, di conseguenza, non si preoccupi di riferirne l'uso al medico curante. Questo atteggiamento può risultare estremamente pericoloso in quanto il medico potrebbe prescrivere un farmaco che, interagendo col prodotto da banco che il paziente assume senza averglielo riferito, potrebbe essere responsabile di gravi reazioni avverse o fallimenti terapeutici.

ANZIANI E BAMBINI

Gli **anziani** rappresentano una categoria a rischio, in quanto particolarmente soggetti allo sviluppo di reazioni avverse, dal momento che metabolizzano i farmaci in maniera più lenta e meno efficace. Inoltre, i soggetti in età avanzata possono essere affetti da una o più malattie concomitanti e spesso croniche, per le quali debbono assumere

AUTOMEDICAZIONE È UNA RISORSA MA NECESSARIE INFORMAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

"Anche se non prescritti da un medico, quando parliamo dei prodotti da banco stiamo parlando di farmaci. E allora l'informazione per il paziente diventa fondamentale per farne un consumatore consapevole, responsabile. Sono molecole e possono provocare eventi avversi. Non bisogna mai ricorrere all'autodiagnosi, ma piuttosto instaurare un colloquio costante col proprio medico o farmacista di fiducia. Noi, come Agenzia del farmaco, operiamo sui fogli illustrativi, rendendoli estremamente chiari e comprensibili a tutti".

Mario Melazzini - direttore generale dell'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) - al convegno "Farmaci di automedicazione: responsabilità e consapevolezza per la sicurezza del sistema" - Milano, 16 gennaio 2017

uno o più farmaci contemporaneamente, aumentando così il rischio di interazioni farmacologiche tra questi e i farmaci da banco eventualmente assunti. Massima attenzione, poi, quando si tratta dei **bambini**. Mai somministrare a un bambino un farmaco che non sia stato consigliato allo scopo dal medico o dal farmacista soprattutto se non riporta sulla confezione o nel foglietto illustrativo l'indicazione dell'uso pediatrico.

AUTOMEDICAZIONE: A CHI RIVOLGERSI?

In caso di dubbi o incertezze e in assenza del medico curante è consigliabile chiedere un parere al farmacista sulla scelta del farmaco da banco e sul suo corretto uso. Il farmacista, inoltre, può svolgere un ruolo importante nel prevenire possibili problemi derivanti da un utilizzo non appropriato di questi farmaci. Per tale ragione, nell'acquistare un prodotto da automedicazione è buona norma riferire al farmacista le eventuali altre patologie di cui si soffre e gli altri farmaci che si stanno assumendo, inclusi i prodotti erboristici e gli integratori alimentari.

L'automedicazione è un fenomeno tipico delle società evolute. Praticarla in modo corretto significa assumere un ruolo responsabile nelle scelte riguardanti la propria salute.

MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

**Non solo cura,
ma accorgimenti e precauzioni**

Con il termine “malattie da raffreddamento” si intendono le infezioni respiratorie minori, generalmente di origine virale, benigne che tendono a risolversi da sole. Le più comuni malattie da raffreddamento sono il raffreddore, la faringite (comunemente detta “mal di gola”) e le sindromi influenzali. La diffusione delle infezioni delle prime vie aeree è correlata al contatto sociale, ed esserne contagiati è relativamente facile: basta respirare uno qualsiasi dei numerosissimi virus, responsabili del raffreddore e delle sindromi influenzali, emessi dalla tosse o dagli starnuti di una persona malata. Il “prendere freddo” di per sé non favorisce l’insorgenza delle malattie da raffreddamento, tuttavia gli sbalzi di temperatura, causando l’irritazione delle mucose aeree, possono creare l’ambiente ideale per l’insediamento del virus. Anche l’eccessivo affaticamento, lo stress, il fumo e l’alcol possono predisporre.



www.pixabay.com - image free

RAFFREDDORE E MAL DI GOLA

Il raffreddore comune (*common cold* secondo la terminologia anglosassone o *rinovirus* secondo la terminologia medica) è probabilmente la malattia più diffusa e conosciuta al mondo. Consiste nell’infiammazione virale - dovuta al rinovirus - delle vie aereo-digestive superiori, principalmente coinvolgendo naso e seni paranasali oltre che la faringe.

I sintomi del comune raffreddore sono naso

10 CONSIGLI SU COME PROTEGGERSI DAI MALANNI TIPICI DELLA STAGIONE INVERNALE

- Regola la temperatura degli ambienti interni, in modo che sia conforme agli standard consigliati per le temperature invernali (generalmente intorno ai 18 - 22°C).
- Fai particolare attenzione all’umidità dell’ambiente. L’aria troppo secca può irritare le vie aeree, soprattutto se soffri di asma o malattie respiratorie. Utilizza un umidificatore o una vaschetta di acqua sul termosifone. L’umidità eccessiva, al contrario, può provocare condense e favorire la formazione di muffe. È importante aerare adeguatamente gli ambienti, in particolare se vi sono persone malate. È sufficiente aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l’aria viziata nella stanza.
- Se utilizzi sistemi di riscaldamento a combustione (caminetti, caldaie o stufe a gas) fai molta attenzione, sia alla corretta ventilazione degli ambienti che allo stato di manutenzione degli impianti, per evitare il rischio di intossicazione da monossido di carbonio, che può avere conseguenze mortali.
- Se utilizzi stufe elettriche o altre fonti di calore fai attenzione al loro corretto utilizzo per evitare il rischio di folgorazioni o scottature.
- Attento agli sbalzi di temperatura quando passi da un ambiente più caldo ad uno più freddo e viceversa.
- Assumi pasti e bevande calde. Evita gli alcolici perché non aiutano a difendersi dal freddo, al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo.
- Fai particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, copri- li adeguatamente e controlla di tanto in tanto la loro temperatura corporea.
- Quando esci, indossa sempre una sciarpa, dei guanti, un cappello e un caldo soprabito; usa scarpe antiscivolo in caso di formazione di ghiaccio. Se parti per un viaggio in auto non dimenticare di portare con te coperte e bevande calde e di dotare l’autovettura di catene o pneumatici da neve.
- Mantieni contatti frequenti con gli anziani che vivono da soli (familiari, amici o vicini di casa) e verifica che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicine. Segnala ai servizi sociali la presenza di senzatetto o altre persone in condizioni di difficoltà.
- Chiedi al tuo medico se è opportuno praticare la vaccinazione antinfluenzale, raccomandata in particolare alle persone di età superiore a 65 anni, ai soggetti affetti da malattie croniche e alle donne nel secondo o terzo trimestre di gravidanza.

Fonte: www.salute.gov.it



www.pixabay.com - Image free

chiuso e “gocciolante”, starnuti e, a volte, mal di testa come conseguenza della congestione nasale, mal di gola. Niente di veramente grave, anche perché il raffreddore non dà febbre nonostante chi ne soffre ha a volte la sensazione di scottare. Dura 5-7 giorni, è limitante perché rende difficile il respirare, il mangiare, un sonno tranquillo.

Alcune precauzioni possono aiutare a prevenire il contagio:

- **lavarsi le mani**, bene e spesso, e assicurarsi che lo facciano anche i bambini;
- **tenere cucina e bagno puliti**, soprattutto se in casa ci sono persone infette;
- **lavare periodicamente i giocattoli** dei bambini
- **starnutire sempre nei fazzoletti** e successivamente lavarsi bene le mani;
- **evitare la condivisione** di bicchieri o altri utensili di uso personale;
- **evitare il contatto prolungato** con chiunque abbia un raffreddore.

Il mal di gola è generalmente un'infezione di lieve entità, ma risulta particolarmente fastidioso nel caso in cui i sintomi si prolunghino per qualche giorno.

Se si deve parlare molto, è utile imparare a “gestire” con saggezza la propria voce, concedendosi qualche pausa e bevendo acqua spesso durante la giornata, anche in assenza di sete.

Il mal di gola, però, non sempre si limita a provocare sintomi fastidiosi come il disagio a deglutire, la perdita della voce o l'interferenza con il riposo notturno, ma può essere anche una condizione che, fortunatamente solo in una minoranza di casi, predispone all'infezione di altri agenti – di natura batterica – oppure può comportare l'estensione dell'infiammazione.

I FARMACI DI AUTOMEDICAZIONE CONTRO LE MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

Le malattie da raffreddamento possono essere piuttosto fastidiose e inficiare lo svolgimento delle normali attività quotidiane. Alcuni farmaci da banco possono aiutare ad alleviare i sintomi. È bene chiedere consiglio al proprio medico o al farmacista, per trovare il farmaco più adatto in base ai sintomi principali. Possono essere di aiuto:

- **antipiretici**, per abbassare la febbre e contrastare dolore e malessere;
- **antinfiammatori**, come spray o pastiglie per la gola, possono ridurre il bruciore e aiutare la deglutizione;
- **espettoranti orali**, per liberare le vie aeree dalle secrezioni;
- **spray nasali e decongestionanti**, per liberare le vie aeree e respirare meglio.

È importante ricordare che non servono antibiotici (che sono inutili nel caso di infezioni virali), anzi sono da evitare per non creare inutili resistenze (antibioticoresistenza). Riposo e farmaci di automedicazione per alleviare i sintomi possono essere una risposta. Per chi preferisce invece chiedere aiuto alla natura, la fitoterapia propone valide risposte, così come anche chi desidera rivolgersi all'omeopatia trova numerosi rimedi mirati.

Se però il malessere e la febbre si protraggono per più di 2-3 giorni, senza alcun segno di miglioramento, allora è necessario rivolgersi al medico: è infatti possibile che il colpevole non sia un virus, ma un batterio, che può causare complicazioni come otiti o bronchiti; solo in questo caso il medico potrà decidere di prescrivere degli antibiotici.

Le basse temperature possono inoltre causare una recrudescenza della sintomatologia di malattie croniche, specialmente dell'apparato respiratorio, cardiovascolare e muscoloscheletrico.

Le persone più vulnerabili e più a rischio di infezioni sono i cardiopatici, i diabetici, le persone con patologie respiratorie croniche, con patologie psichiatriche, che assumono psicofarmaci, alcool o droghe e le persone in condizioni di precarietà socio-economica.

UNA FOTOGRAFIA SULLA VIOLENZA CONTRO DONNE E BAMBINI

Elevate le conseguenze sulla salute

Hanno tra i 15 e i 49 anni, più di un terzo sono straniere e l'aggressore prevalente è il compagno. È una delle "fotografie" della donna vittima di violenza che emerge dai dati del rapporto presentato il novembre scorso a Roma nel convegno finale del **Progetto REVAMP** (Repellere Vulnera Ad Mulierem et Puerum), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità e dall'Ospedale Galliera di Genova, che fa parte della rete ospedaliera che raccoglie i dati sulla violenza. Il rapporto, nato da un progetto Ccm, fornisce una panoramica sul fenomeno della violenza in Italia sulle donne e sulle conseguenze di queste violenze sul loro stato di salute.

Tali conseguenze assumono diversi livelli di gravità che possono avere esiti fatali (femminicidio o interruzione di gravidanza) o molto invalidanti come conseguenze di trauma (ustione, avvelenamento o intossicazione) e psicologiche con problemi di salute che includono il Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), depressione, abuso di sostanze e comportamenti auto-lesivi o suicidari, disturbi alimentari e sessuali.

I DATI DEL PROGETTO

Il progetto "REVAMP - Controllo e risposta alla violenza su persone vulnerabili: la donna e il bambino, modelli d'intervento nelle reti ospedaliere e nei servizi socio-sanitari in una prospettiva europea" fa parte del Piano nazionale di prevenzione 2014-18 nel macro-obiettivo di "promozione della salute mentale del bambino, adolescente e giovane" e prevede tra i fattori di rischio da affrontare la violenza sessuale, l'abuso e la trascuratezza.

Secondo il sistema di sorveglianza Siniaca del 2015-2016 emerge che per le donne vittime di violenza in età fertile (15-49 anni) oltre il 35% dei casi è dovuto ad aggressione da parte del coniuge o partner sentimentale (nei maschi è meno del 10%). Quasi l'85% dei casi di violenze su donne è compiuta da conoscenti (nei maschi tale percentuale è inferiore al 40%).

Dalla sorveglianza dei centri ospedalieri anti-violenza del progetto REVAMP si osserva come nelle donne in età fertile (15-49 anni) il 37% delle vittime siano di nazionalità estera. Riguardo al contesto dell'aggressione questo, per le donne in età fertile (15-49 anni), il 5% delle volte è una violenza sessuale. Per le bambine (0-14 anni) viste nei pronto soccorso generalisti della medesima rete di sorveglianza, nel 17,9% dei casi la causa di accesso in pronto soccorso per violenza è una aggressione sessuale.

Nello studio di follow-up di progetto, che seguiva donne vittime di violenza grave (continuità della violenza, abuso sessuale con penetrazione, trauma non superficiale ecc.), a 3 mesi dalla dimissione ospedaliera nel 67,5% delle donne adulte vittime di violenza domestica o sessuale sono stati registrati sintomi da stress post-traumatico, spesso accompagnati da disturbi psicologici che possono sfociare in depressione, tentativi di suicidio, atteggiamenti autolesivi, disturbi della sfera alimentare e sessuale, abuso di sostanze. Prevalenza della malattia significativamente superiore, di oltre 5 volte, a quella del corrispondente gruppo di controllo di donne non vittime di violenza. Valore paragonabile a quello delle vittime dirette di grandi disastri, compresi attentati terroristici.

inserto staccabile



Il problema degli abusi e maltrattamenti, riguardante soprattutto le fasce di età pediatriche e anziane, rappresenta una quota rilevante ma ancora poco indagata e conosciuta delle violenze verso soggetti vulnerabili; in questo studio sono state definite "violenze" anche quelle situazioni familiari che, pur non determinando eventi traumatici acuti per aggressione, si esplicano come condizioni croniche e continuate di abuso, abbandono e maltrattamento; tali condizioni determinano verosimilmente accesso delle vittime ai servizi sanitari in fase già avanzata di danno alla salute.



FROBEN[®] TOSSE SECCA FROBEN[®] TOSSE GRASSA

Froben Tosse Secca è indicato nel trattamento sedativo della tosse⁽¹⁾.
Froben Tosse Grassa è indicato nel trattamento sintomatico della tosse
e nei disturbi della secrezione⁽²⁾.



FROBEN TOSSE GRASSA è un medicinale a base di bromexina cloridrato. ⁽¹⁾FROBEN TOSSE GRASSA Riassunto delle Caratteristiche di prodotto - FROBEN TOSSE SECCA è un medicinale a base di butamirato citrato. ⁽²⁾FROBEN TOSSE SECCA Riassunto delle Caratteristiche di prodotto. Materiale ad uso esclusivo degli operatori sanitari. Cod. 167/2017 Depositato in AIFA il 12/12/17. L'RCP dei prodotti sono consultabili accedendo all'area riservata del sito www.mylan.it

 **Mylan**
Better Health
for a Better World



Giulia Bruni - farmacista della farmacia comunale 1 a Ravenna

CONSIGLI DI BEAUTY ROUTINE

Struccarsi e detergere: buone abitudini quotidiane



www.pixabay.com - image free

Quante abitudini scandiscono la nostra giornata... e noi donne lo sappiamo bene!

L'applicazione della propria crema preferita prima del trucco, un po' di profumo... piccoli rituali che ci addolciscono la giornata.

Un altro gesto che dovrebbe conquistare questo prezioso appellativo è lo struccarsi.

Molte donne, a volte per pigrizia o stanchezza, evitano di detergere il viso a fine giornata, sottovalutando così questo piccolo ma importantissimo gesto dedicato a una parte del nostro corpo che invece a volte ci impegniamo tanto di "abbellire". Questa buona abitudine dovrebbe rientrare nella quotidianità delle donne fin dall'adolescenza.

Il viso è la parte più esposta all'azione dell'inquinamento e, per noi donne, anche al trucco e ad altri trattamenti, per cui è essenziale asportare via a fine giornata i residui di make up e piccole particelle, e perché no anche la stanchezza.

SCEGLIERE IL PRODOTTO ADATTO

Spesso per comodità si usano le *salviette struccanti* per rimuovere il make up, ma queste non sono sufficienti per una pulizia profonda; si possono usare per praticità in modo occasionale o per rinfrescare il volto.

In commercio troviamo prodotti molto completi che, oltre ad assicurare una buona pulizia, mantengono una buona idratazione e proteggono an-

che la pelle più sensibile e reattiva.

Ad esempio, abbiamo una *mousse struccante*, contenente ingredienti come la provitamina B5 e l'acqua di rose e, in particolar modo, agenti chelanti capaci di sequestrare i metalli pesanti rendendo l'acqua del risciacquo più dolce. In tal caso non sottovalutiamo la praticità di poter disporre di un unico prodotto con molte caratteristiche.

Per chi preferisce il *latte detergente*, le soluzioni sono svariate, ma molto importante è non dimenticare di applicare successivamente il *tonico* per rimuovere i residui lipofili e avere un effetto astringente sui pori.

La soluzione del latte struccante è da consigliare maggiormente per chi ha una pelle secca e sensibile e anche nello struccarsi necessita di un'idratazione maggiore. Per pelli miste o grasse invece sono da consigliare le *acque micellari*, caratterizzate da piccole particelle di tensioattivi che tendono talvolta però a seccare la pelle e per questo sarebbe bene alternarli con una mousse o altri detergenti.

La *zona occhi*, per la sua delicatezza, richiede uno struccante particolarmente delicato che tenga conto della sensibilità della zona e dello spessore più sottile.

PER COMPLETARE: SCRUB E MASCHERA

Una volta conosciute le basi per una buona detersione quotidiana si può completare il trattamento con uno *scrub* da fare una o due volte a settimana. L'azione esfoliante promuove il rinnovamento cellulare e contrasta l'invecchiamento, migliorando tono e luminosità.

Un altro trattamento può essere l'applicazione di *maschere*, dall'idratante e nutriente, passando alla rilassante o purificante... tutto questo secondo le esigenze della nostra pelle.

Mantenere un viso curato e, soprattutto, con una pelle sana e recettiva ai trattamenti: questo il segreto. Anche il siero e la crema più costosi, infatti, non daranno buoni risultati su una pelle ispessita.

È da evidenziare quanto sia importante una profonda e accurata pulizia per le pelli acneiche con l'utilizzo di prodotti purificanti senza dimenticare però l'idratazione.

Questi piccoli consigli di beauty routine dovrebbero essere seguiti anche dagli uomini, in quanto una corretta detersione e una buona idratazione sono necessarie anche per la pelle maschile, per eliminarne impurità e inquinanti atmosferici e per mantenerla elastica.

LE PROPOSTE OMEOPATICHE PER L'INVERNO

Prevenzione e trattamento con il consiglio del farmacista

Valentina Ricci Lucchi - farmacista della farmacia comunale 8 a Ravenna



Siamo in inverno e in questa stagione siamo più soggetti ad ammalarci: mal di gola, tosse, raffreddore, febbre, dolore alle ossa, fotofobia e bruciore agli occhi sono abbastanza frequenti.

L'omeopatia può fornire un valido aiuto, sia nella prevenzione che nel trattamento, perché ci permette di potenziare il nostro sistema immunitario in modo naturale, senza effetti collaterali.

PER STIMOLARE LA RISPOSTA IMMUNITARIA

Esistono, infatti, rimedi monodose, globuli per mucosa orale di autolisato di fegato e cuore di *Anas barbariae* (anche associabile ad estratti di echinacea e uncaria) da assumersi una volta a settimana fino a primavera, che stimolano la nostra risposta immunitaria per permettere che, al contatto con un agente patogeno, il nostro organismo abbia già disponibili le difese naturali per poterlo contrastare. In questo modo, il nostro sistema immunitario viene rafforzato per contrastare virus (influenzali e parainfluenzali) o altri agenti patogeni come i batteri che possono causare bronchiti. Per questo motivo, i prodotti sopracitati sono molto indicati per tutte quelle persone che, a causa delle basse difese immunitarie, si ammalano spesso, sono più soggette a ricadute e, a causa delle sovrainfezioni batteriche, sono spesso costrette a ricorrere all'assunzione di antibiotici. Inoltre questi rimedi, specialmente se assunti ai primi sintomi della malattia, con una frequenza di somministrazione di due o tre volte al giorno, possono ridurre la durata e l'intensità. Per potenziare il sistema immunitario, sono inoltre indicati tintura madre di *Echinacea angustifolia*, macerato glicerico di *Ribes nigrum* e di *Rosa canina*. È importante assumere le gocce di echinacea e ribes a cicli di 20 giorni al mese, osservando sempre un periodo di sospensione di 10 giorni.

PER RIPRISTINARE LA SALUTE

L'omeopatia è un valido aiuto anche per la cura dei sintomi: l'individuazione attenta e precisa di

Le cure con i rimedi omeopatici possono essere facilmente abbinate alle terapie con i farmaci tradizionali.



questi da parte del farmacista è di grande importanza per instaurare una buona cura omeopatica per cui è necessario che la persona descriva accuratamente i disturbi da cui è affetto.

Nel trattamento del mal di gola, ad esempio, il rimedio cambia in base alle condizioni della mucosa: *Apis mellifica* granuli in caso di colorazione rosa e con aspetto edematoso, *Belladonna* granuli se rossa, *Phytolacca* granuli se viola con dolore alla deglutizione, *Mercurius solubilis* granuli se con patina bianca sulla lingua e presenza di placche.

Uno dei vantaggi della cura omeopatica è infatti la possibilità di scegliere i rimedi in base alla specificità dei sintomi per riuscire a dirigere l'azione curativa nella direzione desiderata, mentre con i farmaci allopatici ciò non è possibile poiché non possiedono tale finezza di azione.

Una volta individuata la cura più appropriata, il farmacista la propone precisando anche modalità e frequenza di somministrazione. Se i sintomi non dovessero migliorare entro 48 ore, si raccomanda di rivolgersi al proprio medico, come avviene quando si consiglia un farmaco tradizionale allopatico. Durante la convalescenza, possono essere un valido aiuto i granuli di *China rubra*, di *Kalium phosphoricum* e globuli di *Influenzinum* per un rapido recupero, per ridurre la stanchezza e l'astenia.

DALLA GRAVIDANZA AL REGALO PER LA NASCITA

Le proposte delle farmacie comunali

Un po' di stanchezza, un senso di tensione al seno, una lieve nausea: possono essere i primi segnali di una gravidanza. Per saperlo in modo inequivocabile, però, è necessario fare il test di gravidanza. Presso le farmacie comunali di Ravenna Farmacie, oltre ad acquistare gli stick per il test urinario da utilizzare a casa, è possibile effettuare il **test gravidanza** grazie al servizio di autoanalisi **sia delle urine, sia del sangue**.

CHE COSA RILEVA IL TEST?

Tutti i test di gravidanza hanno lo scopo di individuare la presenza, nel sangue o nelle urine, della **Beta Hcg** o gonadotropina corionica umana. Si tratta infatti di un ormone rilevabile solo se la donna è incinta (non per niente viene denominato **ormone della gravidanza**), poiché viene prodotto dal trofoblasto, la parte dell'embrione che darà vita alla placenta.

La sintesi della gonadotropina inizia nel momento in cui si verifica l'impianto dell'embrione in utero, vale a dire **una settimana circa dopo il concepimento**, ecco perché occorre qualche giorno affinché sia dosabile. Una volta iniziata la produzione di tale ormone, la sua concentrazione, nelle prime settimane di gravidanza, aumenta in modo significativo. Questo significa che, ancor prima che la donna possa verificare un ritardo delle mestruazioni, il suo valore si discosta già dalla situazione di normalità.

L'ormone, appena viene secreto, entra subito nella circolazione sanguigna, per poi essere eliminato – e quindi rilevato – nelle urine. Ecco spiegato perché la conferma della gravidanza può venire sia da un esame del sangue sia dal test delle urine.



Che cosa chiedere in dono alla nascita del proprio figlio? Quale regalo scegliere andando in visita ai neogenitori? Non è semplice districarsi tra tutine e sonagli rischiando di scegliere un oggetto che sarà inutilizzato.

Le farmacie comunali di Ravenna hanno pensato ai neogenitori, ai loro neonati e agli amici e parenti che si trovano nella difficile situazione di scegliere un dono, proponendo due utili formule: la **Lista Nascita** e il **Buono di Nascita**.



In tutte le farmacie comunali di Ravenna Farmacie è possibile creare la **Lista di Nascita** per il proprio bambino scegliendo i prodotti che si preferiscono. In questo modo chi cerca un regalo utile e gradito potrà comodamente sceglierlo recandosi in una delle nostre farmacie.



Allo stesso tempo, il **Buono di Nascita** è una valida alternativa per fare un regalo utile ad un nuovo

nato, scegliendo la farmacia come riferimento di qualità e attenzione e dove la neomamma potrà essere accompagnata alla scelta con il consiglio del farmacista a seconda anche delle specifiche esigenze del neonato.





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 GENNAIO, FEBBRAIO, MARZO 2018

ALIAMARE

AEROSOL 10 FIALE E 24 FIALE
IPER SPRAY



**SCONTO
50%**



EUCERIN PROMO PACK

CREMA GIORNO + NOTTE
HYALURON FILLER

DAL 20/01

VOLUME
PER PELLE
SECCA E
NORMALE-MISTA

**SCONTO
10%**

ANTIRUGHE
PER PELLE
SECCA E
NORMALE-MISTA

ELASTICITY



ARKOFARM INTEGRATORI

ARKOROYAL PAPPA
REALE BIO
500 MG E 1500 MG

**SCONTO
20%**



ARKOVITAL PURE
ENERGIE
30 COMPRESSE

€ 14,60 € 9,90

AQUILEA TUSS

COMPRESSE EFFERVESCENTI
TUSS 200 ML
TUSS 20 BUSTINE

**SCONTO
20%**



HELAN LINEA DOLCEZZA



CREMA MANI AL
MELLITO DI TIMO
APELAB STICK LABBRA

SCONTO 20%

ESI NO DOL

CREMA DM 100ML
5 CEROTTI
60 CAPSULE 45GR

**SCONTO
10%**



MICROLIFE



TERMOMETRO
FRONTALE
NO CONTACT NC150

**€ 59,90
€ 45,90**

PRIMUM INTEGRATORI

MINI DRINK DEPURATIVO CILIEGIA
MINI DRINK DEPURATIVO PESCA

SCONTO 20%



RILASTIL

CREMA ELASTICIZZANTE 75ML

€ 28,50 € 22,80

INTENSIVE
CREMA
SMAGLIATURE
200 ML

**€ 42,90
€ 34,32**



URIAGE

CREMA
LAVANTE 1LT



€ 19,90 € 13,90

DENTRIFICI AZ PROEXPERT



3D WHITE LUXE
BIANCO BRILLANTE
PREVENZIONE
SUPERIORE
DENTI FORTI
PULIZIA PROFONDA

€ 2,99 € 2,10

OMRON

AEROSOL NEBULIZZATORE
A3 CON DOCCIA NASALE

**€ 99,00
€ 49,00**

M3BC
MISURATORE
PRESSIONE

**€ 119,00
€ 69,00**



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@farmacieravenna.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



Le TUE farmacie

carta fedeltà

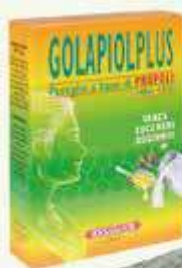
LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 5,46

GOLAPIOL C
24 compresse



GOLAPIOLPLUS
24 compresse



€ 7,04

GOLAPIOL SPRAY
spray
15 ml



GOLAPIOL JUNIOR
spray
15 ml



€ 11,20

VOLTADOL
140 mg cerotto medicato
5 cerotti



€ 11,20

VOLTAREN
Emulgel 2%
60 g



€ 19,13

ARMOLIPID PLUS
integratore alimentare
20 compresse



€ 7,60

RINAZINA
spray nasale
15 ml - 0,1%



€ 8,40

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml



€ 7,90

FROBEN GOLA
spray per mucosa orale
15 ml



€ 4,50

SENSODYNE CLASSICO
dentifricio
100 ml

Le promozioni hanno validità dall'1 gennaio al 28 febbraio 2018 o fino ad esaurimento scorte