

Il Farmacista CONSULENTE

IDEE
E CONSIGLI
PER IL BENESSERE

Anno VI n. 4 | Inverno 2016



NUOVO SERVIZIO PRENOTAZIONI C.U.P. PRIVATO IN FARMACIA

PRENOTARE VISITE ED ESAMI A PREZZI CONVENIENTI
FA RISPARMIARE E ANNULLA I TEMPI DI ATTESA
LA PRENOTAZIONE È TOTALMENTE GRATUITA

In questa Farmacia è possibile effettuare PRENOTAZIONI presso
le principali STRUTTURE SANITARIE PRIVATE della Provincia di Vicenza

Sono prenotabili:



Visite
specialistiche



Esami
diagnostici e
strumentali



Analisi
di Laboratorio



Prelievi
domiciliari



Medicina fisica
e riabilitativa

PELLE D'INVERNO

Come conservare
bella la pelle e
proteggerla dalle aggressioni
climatiche invernali.

PAGINA 2

VACCINAZIONI

Le vaccinazioni
sono uno degli strumenti
più efficaci per combattere le
malattie infettive.

PAGINA 4-5

REGALI DI NATALE?

Donare a Natale
significa comunicare
alle persone cui teniamo
una parte di noi.

PAGINA 7

LA PELLE D'INVERNO

Freddo, vento e pioggia possono aggredire e danneggiare la nostra pelle. Per questo è necessario, anche in inverno, proteggerla con dei prodotti specifici per mantenerla sana e bella.

IL VISO

Innanzitutto è fondamentale una quotidiana e corretta detersione, non troppo aggressiva, per mantenere la pelle luminosa: è bene usare un detergente delicato e adatto al proprio tipo di pelle. Una volta a settimana è consigliato praticare l'esfoliazione, che permette di eliminare le cellule morte della pelle. Va stesa poi una maschera lenitiva e calmante. In Farmacia si trovano dei prodotti specifici per idratare in profondità la pelle, anche ad azione antiage. Per chi ha problemi di macchie cutanee, è consigliabile l'utilizzo della protezione solare.

LE MANI

Le mani, come il viso, sono la parte più esposta al freddo. Le basse temperature possono provocare orticarie, geloni e ragadi, disturbi fastidiosi che portano prurito, irritazioni, tagli ed eczemi. D'inverno la pelle delle mani può apparire screpolata, secca, arrossata: per questo è importante coprirle con guanti quando si esce. Per proteggerle ulteriormente potete usare detergenti oleati non aggressivi, creme idratanti e lenitive ed oli essenziali da applicare più volte durante il giorno.

IL CORPO

Anche la pelle del corpo va protetta dal freddo. È importante lavarsi correttamente evitando l'uso di saponi aggressivi, meglio impiegare detergenti delicati ed idratare la pelle. Durante il bagno è sconsigliato utilizzare acqua troppo calda, in caso aggiungete degli oli essenziali. Dopo il bagno, cospargete il corpo con una crema o un latte idratante. Se la pelle è secca è preferibile un prodotto nutriente, al contrario se avete una pelle normale-mista è più adatto un fluido.



40% di Sconto

Le Nostre idee Regalo



A NATALE REGALA BENESSERE!

PROMOZIONE IDEE REGALO

SU ALCUNI

PRODOTTI UNIFARCO

CON LO SCONTO DEL 40%

DAL 1° AL 28 FEBBRAIO SCONTO DEL 10%
SU TUTTI I PRODOTTI UNIFARCO
APPROFITTA!



UNIFARCO
Unione di Farmacisti

Il Farmacista Consulente

Anno VI, n. 4 - Inverno 2016 - Trimestrale distribuzione gratuita - Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

Direttore Responsabile: Martina Berno

Redazione e comitato scientifico: dottoressa Manuela Cons, dottoressa Laura Bressani, dottoressa Silvia Ridolfi

Editore: Iris Service S.a.s. via C. Scarpa, 11 31040 Volpago del Montello (Tv) Tel. 0423.870083

Stampa: DBS di De Boni Silvio & C. snc Via Quattro Sassi, 4 32030 Rasai di Seren del Grappa (BL)

Tiratura: 30.000 copie

Contatti: info@ifarmacistaconsulente.it

BAMBINI E TV

Il rapporto tra il bambino e i mezzi di comunicazione (la televisione, il telefono cellulare, il tablet, il computer) è diventato sempre più complesso.

Oggi la TV è vissuta come una compagna o uno strumento di intrattenimento e di aggiornamento, o una baby-sitter o addirittura un pericolo per i piccoli spettatori, soprattutto per l'aggressività e la violenza di certi programmi. I protagonisti violenti sono spesso attraenti, dotati di prestigio e rimangono di solito impuniti; queste caratteristiche possono spingere i giovani e i giovanissimi (specialmente i maschi) a imitare i loro beniamini e a considerare la violenza un modo normale per risolvere i problemi sociali. Bisogna anche tenere presente che solo verso i 6-7 anni i bambini sono in grado di distinguere tra realtà e fantasia.

Alcuni consigli per un uso positivo della TV

- Cercare, quando possibile, di vedere insieme al bambino i programmi, commentandone i contenuti.
- Scegliere programmi adatti all'età. Non è solo la violenza dei film e delle fiction a turbare i bambini. Anche episodi di cronaca particolarmente violenti come guerre e disastri naturali, specie se coinvolgono bambini, suscitano spesso intense reazioni emotive.
- Registrare i programmi di qualità.
- Offrire delle valide alternative alla TV mostrando che ci sono molte attività stimolanti e divertenti come leggere, ascoltare musica, cantare, favorire gli incontri con gli amici, piuttosto che stare seduti passivamente davanti a uno schermo.
- Limitare la visione a non più di 1-2 ore al giorno, possibilmente sempre nella stessa fascia oraria, non

alla mattina prima di andare a scuola ed evitando la sera fino a tardi. Ambedue i genitori devono essere coerenti nel rispetto delle regole e nella scelta dei programmi.

- Non permettere la visione della TV al bambino sotto i 2 anni, e favorire altresì attività alternative come parlare, giocare, cantare e leggere insieme. La scarsa interattività, i ritmi troppo veloci dei programmi TV, con continui cambiamenti di luci, colori, movimenti e suoni non sono adatti ai più piccoli.
- Non permettere la TV in camera dei bambini: non c'è nessun controllo su ciò che il bambino vede e sul tempo passato alla TV.
- Non permettere l'uso autonomo del telecomando.
- Non guardare la TV durante i pasti, sono gli unici momenti della giornata in cui tutta la famiglia si ritrova e può parlare insieme.
- Spegnerla la TV durante i compiti e quando i bambini sono impegnati in altre attività. È dimostrato che la TV accesa, anche solo come "rumore di fondo", disturba le attività di studio e di gioco.
- Evitare che durante la visione dei programmi il bambino si rimpinzisca di merendine, patatine e bevande dolci.
- Evitare che il bambino assuma posture scorrette e controllare che l'apparecchio televisivo sia posto ad almeno tre metri di distanza e che il volume non sia troppo elevato.

Fonte "Mario Negri- Istituto di Ricerche Farmacologiche"



LE VACCINAZIONI DELL'INFANZIA

Le vaccinazioni sono il mezzo più efficace per prevenire le malattie infettive serie e quindi le loro complicanze; alcune sono obbligatorie per tutti i bambini, altre raccomandate.

Esistono molte ragioni per cui è importante vaccinare i bambini. Innanzitutto perché, grazie alle vaccinazioni è possibile proteggere questa popolazione particolarmente fragile da infezioni gravi, anche con serie complicanze.

Inoltre le vaccinazioni dell'infanzia permettono la progressiva eliminazione delle malattie che sono oggetto di vaccinazione.

I vaccini sono prodotti efficaci e sicuri che devono seguire un rigoroso iter di valutazione prima di entrare in commercio. Studi scientifici ne valutano innanzitutto l'efficacia e gli eventuali rischi. Una volta resi disponibili, sono poi oggetto di un'attenta sorveglianza degli effetti collaterali.

VACCINAZIONI OBBLIGATORIE

La vaccinazione viene effettuata mediante la somministrazione di microrganismi interi inattivati o attenuati oppure da loro parti o ancora da sostanze da loro prodotte, ma rese inattive dette tossine, della malattia che si vuole prevenire. Queste sostanze permettono però di conservare la sua capacità di stimolare la produzione di

anticorpi protettivi in caso di esposizione alla malattia.

In Italia sono obbligatorie per tutti i nuovi nati le vaccinazioni contro difterite, tetano, poliomielite ed epatite B.

Difterite: è una malattia infettiva provocata dal batterio *Corynebacterium diphtheriae*, che può infettare le vie aeree superiori e a volte la pelle.

Tetano: è provocato dalla tossina prodotta dal *Clostridium tetani*, che provoca una paralisi a partire da viso e collo, fino agli arti passando per torace e addome. La malattia si contrae attraverso la contaminazione di tagli o ferite con le spore del batterio.

Poliomielite: è una malattia causata da 3 tipi di virus intestinali detti poliovirus. La messa a punto del vaccino negli anni '50, ha consentito un ottimo controllo dell'infezione, tanto che ad oggi l'Organizzazione mondiale della sanità ha certificato l'eradicazione della malattia in gran parte del mondo.

Epatite B: è una malattia infettiva causata dal virus HBV che provoca un'inflammatione acuta del fegato.



VACCINAZIONI RACCOMANDATE

Il Ministero della salute, oltre alle quattro vaccinazioni obbligatorie, raccomanda quelle per prevenire: pertosse, meningite, morbillo, parotite, rosolia, varicella, infezione da papillomavirus.

Pertosse: è una malattia infettiva a carico delle vie respiratorie, causata dal batterio *Bordetella pertussis*. È caratterizzata da attacchi incontenibili di tosse stizzosa.

Meningite: è un'infezione delle membrane che avvolgono il cervello e il midollo spinale. La malattia è solitamente di origine infettiva e può essere virale, batterica o fungina. La forma virale è la più comune e non ha in genere serie conseguenze. La forma batterica invece può essere fatale e quasi sempre è accompagnata da complicanze molto gravi, soprattutto a livello neurologico, come la perdita permanente dell'udito, della vista, della capacità di comunicare o di apprendere, problemi comportamentali e danni cerebrali, fino alla paralisi.

Morbillo: è una malattia infettiva causata da un virus del genere *Morbillivirus*. È caratterizzato da febbre, raffreddore, tosse secca e dal caratteristico esantema discendente, vale a dire macchie rossastre che dal collo e dal capo si estendono a interessare tutto il corpo. Le complicanze più comuni sono l'infezione dell'orecchio medio, la polmonite, la laringite e la diarrea, mentre la più grave è l'encefalite.

Parotite: è causata da un virus del genere *Paramyxovirus*, che causa mal di testa, dolori muscolari, perdita d'appetito ed è caratterizzato da gonfiore di una o più ghiandole salivari. La parotite nei bambini è considerata una malattia ad evoluzione benigna, ma non è priva di complicazioni: la più frequente è la orchite (infiammazione dei testicoli).

Rosolia: è una malattia di origine virale molto contagiosa. I sintomi caratteristici sono: febbre, mal di testa, un'eruzione cutanea costituita da macchioline leggermente sollevate, di colore roseo o rosso pallido sul viso e sul collo, che si estendono successivamente su tutto il corpo. La rosolia è molto grave in caso di gravidanza poiché può portare ad aborto spontaneo, morte intra-uterina o gravi malformazioni fetali.

Varicella: è una malattia infettiva altamente contagiosa provocata dal virus *Varicella Zoster*. Esordisce con piccole



papule rosa pruriginose che compaiono su testa, viso, tronco, arti. Può esserci febbre lieve e malessere generale. Le papule evolvono in vescicole, pustole ed infine croste destinate a cadere.

Infezione da Papillomavirus: è la più frequente infezione sessualmente trasmessa e la sua comparsa è più frequente nella popolazione femminile. Esistono circa 100 tipi di papillomavirus che possono provocare lesioni benigne, pre-invasive ed invasive. La vaccinazione è gratuita per le bambine di 11 anni di età.

Fonte: www.salute.gov.it

DOMANDE & RISPOSTE**Non è troppo presto iniziare le vaccinazioni a 2 mesi?**

È importante che i bambini vengano vaccinati il prima possibile così da proteggerli dalle infezioni quando sono maggiormente vulnerabili.

Le vaccinazioni cominciano dai 2 mesi di età per 3 motivi:

1. a 2 mesi il sistema immunitario del bambino è già in grado di rispondere alla vaccinazione;
2. il ritardo nell'inizio delle vaccinazioni prolunga il periodo in cui il bambino è suscettibile alle infezioni prevenibili con il vaccino;
3. studi dimostrano che i vaccini somministrati nei bambini piccoli sono efficaci e sicuri: bambini tra i 2 e 4 mesi presentano perfino meno effetti indesiderati rispetto a bambini più grandi.

I vaccini possono causare SIDS (Sindrome da morte improvvisa)?

Ampi studi epidemiologici hanno dimostrato che l'incidenza della SIDS è la stessa in presenza e in assenza di vaccinazione.

Quali sono i rischi da vaccinazione?

Tutti i vaccini hanno possibili effetti collaterali. La maggior parte di questi eventi sono lievi: dolore, rossore e gonfiore nella zona dell'iniezione, irritabilità, eventuale febbre che solitamente non supera i 38°C. solo in caso di febbre oltre i 38,5°C può essere somministrato un farmaco antifebbrile. In caso di comparsa di eventi avversi gravi come convulsioni e forti reazioni allergiche, si raccomanda di avvisare il pediatra e/o il servizio vaccinale per il trattamento opportuno e la segnalazione.

LA CATARATTA SENILE

La cataratta è una condizione oculare dovuta alla perdita di trasparenza del cristallino. È un fenomeno fisiologico molto comune e legato all'invecchiamento.

La cataratta senile causa un progressivo offuscamento della visione, in alcuni casi accompagnato da abbagliamento e percezione alterata dei colori.

È una condizione oculare che sopraggiunge comunemente con l'avanzare dell'età, talvolta già a partire dai 50 anni. Invecchiando, infatti, si modificano e rallentano i processi fisiologici dell'intero organismo, ma in particolare nell'occhio.

In genere, la cataratta senile avanza piuttosto gradualmente nel corso degli anni e l'esatta velocità con la quale essa si sviluppa non è mai prevedibile.

SINTOMI

La cataratta senile può presentare diversi stadi di evoluzione e sintomi. Allo stadio iniziale, la cataratta può anche non essere percepita; man mano che passa allo stadio incipiente e successivamente allo stadio evoluto, l'intensità dell'opacizzazione del cristallino aumenta ed interferisce sempre più con il normale passaggio della luce all'interno dell'occhio.

A seconda dello stadio di evoluzione della cataratta, si possono percepire sintomi visivi quali:

- visione sfuocata od opacizzata in assenza di dolore oculare;
- aumentata sensibilità alla luce, abbagliamento;
- difficoltà nella visione notturna;
- diplopia (visione di due immagini di uno stesso oggetto);
- necessità di maggiore illuminazione durante la lettura;
- visione sbiadita o ingiallita dei colori;
- perdita di sensibilità al contrasto;
- cecità.

INTERVENTO DI CATARATTA

Quando la cataratta evolve a tal punto da interferire con il normale svolgimento delle attività quotidiane e lavorative è opportuno intervenire chirurgicamente.

L'intervento di cataratta prevede la sostituzione del cristallino opacizzato con un cristallino artificiale perfettamente trasparente. Tale procedura è oggi eseguita mediante un intervento poco invasivo, veloce ed indolore.

PREVENZIONE

Non esistono rimedi farmacologici, colliri, esercizi oculari o lenti che possano bloccare o far regredire il processo di perdita della trasparenza del cristallino. Ad oggi, l'unico rimedio per eliminare la cataratta è l'intervento chirurgico.

L'utilizzo di sistemi di protezione contro i raggi UV può però aiutare a prevenire o a ritardare il processo che porta alla formazione della cataratta e di altre importanti patologie oculari.

BENEFICI DELL'INTERVENTO

Oggigiorno i benefici dell'intervento di cataratta senile sono veramente consistenti e la visione migliora nella maggioranza dei casi a meno che non esistano gravi patologie a carico della cornea, della retina o del nervo ottico.

Complicanze molto gravi tali da limitare o mettere in pericolo la visione, sono estremamente rare.

Tuttavia prima di sottoporsi a un intervento di cataratta è sempre bene parlare con l'oculista circa i benefici e le possibili complicanze di questo intervento.





CHE REGALO TI FAI QUEST'ANNO?

Niente di nuovo nel contenuto che affronteremo di seguito, ma un'occasione per riflettere ancora una volta sull'importanza di essere liberi da preconcetti, paure o obblighi sociali.

Parliamo di regali. Sta arrivando il Natale e il tema strenna diventa urgente e spesso stressante. La frenesia che caratterizza il nostro muoverci di questi giorni che ci separano dal Natale è nota a tutti noi. Per non rischiare di farci travolgere dalla corsa continua che i nostri ritmi ci impongono, possiamo però decidere di fermarci un momento a riflettere sul significato Vero di questo gesto, sul senso "primitivo" e sul valore rappresentativo del regalo. Richard Bach diceva "ogni regalo è un augurio di felicità".

E' un fatto importante scambiarsi i regali, è un'usanza che esiste da sempre. E' un'usanza carica di significato: regalare qualcosa a qualcuno è un gesto che esprime un'emozione. Se diamo però priorità alla corsa al regalo, rischiamo di perdere di vista il senso

vero di questo augurio.

Con un dono inviamo un messaggio a chi lo riceve ma mostriamo anche una parte di noi stessi, che si manifesta nella scelta di quello specifico regalo per quella specifica persona. Purtroppo, se non ci fermiamo a scegliere **come e perché decidiamo di scambiarci un regalo**, il senso originario di condividere un momento speciale, perde il suo significato per lasciare posto a qualcosa di effimero, un momento che in origine era **mistico** oggi diventa semplicemente **consu-mistico**.

Regalare e donare non sono la stessa cosa.

Il regalare è considerato un gesto scelto per dare conclusione ad un'azione, è come ricompensare un debito, o soddisfare un credito, è manifestare riconoscenza nei confronti di qualcuno. Può essere fatto anche senza emozioni, come un'azione finalmente compiuta. Il regalo è quantitativo.

Donare, invece, ha origine da "dare", nel senso più profondo. Significa offrire qualcosa per dichiarare un sentimento in modo incondizionato, senza sentire il peso del dovere e senza esigere nulla dall'altro. Il dono, a differenza del regalo, è un atto di riverenza ai sentimenti, non alla persona. Il dono è più significativo dell'oggetto, a prescindere dal suo valore economico, è qualitativo, mentre il regalo può apparire anonimo, nonostante talvolta sia molto costoso. Chi dona sceglie l'oggetto come simbolo, per trasmettere amicizia, stima e amore, chi dona dà senza riserve, ricerca nell'oggetto ciò che decide di comunicare. Il dono "parla di noi", implica insomma il piacere di dimostrare l'affetto ed il significato che quella persona o quella relazione ha per noi. A prescindere dalla spesa, una stessa cosa può assumere un grande valore se è donata, o rimanere un "semplice" oggetto se è meramente regalata. Facciamoci allora questo grande regalo quest'anno: diamo ciò che sentiamo, dedicando il tempo della profondità al gesto dell'acquisto perché il dono crei ancora più sentimento e legame di quello che già ci può essere tra le persone.

Diamo non per apparire ma per essere.



La farmacia propone colloqui gratuiti

con la **dott.ssa Rossoni**,
psicologa-psicoterapeuta
specializzata in medicina
psicosomatica (335-8137913).

Riceve su appuntamento

il mercoledì

dalle 9.00 alle 12.00

presso la Farmacia.

SOS BUROCRAZIA: SUPERIAMOLA ASSIEME!

Sempre più spesso per la nostra Ulss, la n° 6 "Vicenza", è possibile prenotare on line, via internet o per telefono l'accesso a visite, esami e prelievi e stampare anche il referto di tali prestazioni. Questo non determina, però, necessariamente una semplificazione o una velocizzazione delle procedure. Anzi, soprattutto per le fasce più deboli come anziani, disabili, persone con difficoltà di comprensione della lingua, l'uso di tali procedure risulta più difficile ed impegnativo. **Pertanto in Farmacia siamo disponibili ad aiutare e ad assistere chi fosse in difficoltà o avesse bisogno di consigli.**



IL 23 FEBBRAIO
GIORNATA DI PREVENZIONE
DELL'OSTEOPOROSI.
FISSA IL TUO TEST,
LA PREVENZIONE
E' LA MIGLIOR CURA!



IL 17 GENNAIO
GIORNATA POSTURALPOINT
VIENI IN FARMACIA PER UN'ANALISI
PODOLOGICA POSTURALE GRATUITA



11 FEBBRAIO
GIORNATA NAZIONALE
DI RACCOLTA
DEL FARMACO

Vieni in Farmacia e dona
un farmaco a chi ha bisogno!



RITIRA IL VOLANTINO
UNILIFE E SCOPRI
LE NOSTRE OFFERTE

La nostra Farmacia fa parte
della rete farmacie "UNILIFE"

Hai problemi
ad allattare il tuo bimbo?

Fissa una consulenza gratuita in Farmacia
con una professionista del settore!

Da noi puoi noleggiare
i TIRALATTE ELETTRICI MEDELA



VISITA IL NOSTRO SITO

www.farmisolazanini.it

e scopri tutte le ultime novità
della Farmacia!

 **SEGUICI ANCHE SU FACEBOOK**

LA FARMACIA DEI SERVIZI

SERVIZI E PRESTAZIONI VARIE

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE

DENSITOMETRIA OSSEA

TEST CELIACHIA E LATTOSIO

TEST DI INTOLLERANZA ALIMENTARE

CONSULENZA OMEOPATICA

CONSULENZA DERMOCOSMETICA

CONSULENZA PSICOLOGICA

CONSULENZA NUTRIZIONALE

FARMACI PERSONALIZZATI SU RICETTA MEDICA

PRODOTTI E ANALISI ENOLOGICHE
PRODOTTI ALIMENTARI
PER CELIACI (ANCHE SURGELATI) E
DIABETICI

VETERINARIA

PESATURA NEONATI GRATUITA

REPERIBILITA' PRODOTTI
MANCANTI IN 24 ORE

AUTOANALISI DEL SANGUE:

PROFILO LIPIDICO

- Colesterolo totale
- HDL e LDL
- Trigliceridi

GLICEMIA

EMOGLOBINA GLICATA

SERVIZI PER ASL n° 6:

PRENOTAZIONI CUP

PRENOTAZIONI E RITIRO ANALISI

STAMPA ESENZIONI

AREA SANITARIA:

VENDITA DI ARTICOLI SANITARI VARI
ANCHE SU RICHIESTA

COLLARI

MISURATORI DI PRESSIONE

APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA
APPARECCHI PER AUTOANALISI DEL
SANGUE (GLICEMIA, COLESTEROLO)

NOLEGGIO DI:

APPARECCHI PER AEROSOLTERAPIA

BILANCE DIGITALI PESA BAMBINI

BOMBOLE D'OSSIGENO

STAMPELLE

TIRALATTE ELETTRICI MEDELA

CARROZZINE E DEAMBULATORI