


Dal DNA sanofi-aventis,
i farmaci equivalenti Winthrop



Winthrop sanofi-aventis

Equivalenza di qualità

FARMACOM



Mylan
your life

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno III - Numero 4 - Luglio/Agosto 2009



**COME VIVERE BENE L'ESTATE USANDO IL
POTERE RINFRESCANTE DELL'ACQUA E ALTRI
PICCOLI MA IMPORTANTI ACCORGIMENTI**

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

Dalle erbe Aboca
il biologico
che rivitalizza
le tue gambe

RuscoVen

specialista nel benessere delle gambe

bioGel

Gli estratti liofilizzati di Rusco, Ippocastano, Vite rossa e Centella rendono RuscoVen bioGel un utile alleato per donare immediata freschezza, tono ed elasticità all'epidermide e per ridurre la sensazione di pesantezza agli arti inferiori, soprattutto a fine giornata.
Nuova formula biologica, in formato convenienza.



Leggerezza e freschezza immediate



- Formula biologica.
- Con gelificante naturale. Senza derivati del petrolio, parabeni, PEG.
- Profumazione naturale.

Aboca[®]
Erbe e Salute

Carissimi lettori,

attendiamo ogni anno l'arrivo dell'estate pensando alle vacanze, al clima mite ed alle passeggiate all'aria aperta. Ma il caldo estivo porta con sé anche alcuni aspetti meno piacevoli che nei giorni più afosi possono causare condizioni di disagio o malessere fisico. Possono però essere sufficienti alcuni accorgimenti e modifiche al nostro stile di vita per poter organizzare e vivere serenamente l'estate, sia in città sia nei luoghi di villeggiatura.

Alcune problematiche possono essere ridotte o prevenute anche grazie all'informazione; sapendo, ad esempio, che è possibile consultare un bollettino specifico, simile al meteo, con le previsioni delle ondate di calore e dell'ozono o che esiste un ambulatorio di Medicina del viaggiatore.

In questo numero troverete alcuni consigli per chi viaggia in Italia e all'estero, suggerimenti utili alle persone anziane ed ai loro familiari, indicazioni sui servizi attivati dalle Istituzioni. Si parla anche di piante selvatiche e di come queste, se raccolte con facilità e poca conoscenza, possano essere confuse fra loro. In particolare parliamo del mirtillo, delle sue proprietà e di come riconoscerlo e raccoglierlo in sicurezza.

Un numero ricco di informazioni proposte da esperti con articoli di facile consultazione, da portare con sé anche in valigia.

Buone vacanze e buona lettura,

Elisabetta Farina

Nuovo iter per le richieste di presidi sanitari	P. 3
Orari delle farmacie	P. 4
Estate 2009 - piano caldo	P. 7
Ondate di calore estive	P. 8
Quanto ozono c'è oggi?	P. 11
Gli anziani e l'estate	P. 12
Vacanza sicura	P. 18
Medicina dei viaggiatori	P. 23
Estate, pelle e rischio infettivo	P. 24
Insetti & meduse	P. 25
La raccolta di piante spontanee o coltivate a scopo alimentare	P. 26
Il mirtillo	P. 29
Novità per i malati oncologici nel pubblico impiego	P. 31

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino
telefono: 011.1978.2011

redazione: redazione@fctorinospa.it
informazioni: fctorino@fctorinospa.it
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato a questo numero:
Paolo Broganelli, Ennio Cadum,
Maria Laura Colombo, Luisa Fabro,
Stefano Fazio, Margherita Meda,
Margherita Perino

Progetto grafico e impaginazione
Jacopo - ByBLOS S.r.l.

Stampa Print Editor S.r.l.

Tiratura 24.000 copie

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



Fornitore ufficiale
staff medico
f.c. Internazionale

EMATONIL

Vince ogni Contrasto

L'innovativa soluzione naturale

a base di Arnica, Escina e Bromelina.

Una tripla azione per ripristinare

le normali condizioni cutanee,

in caso di sport, attività fisica...



www.pharbenia.it
servizio clienti 800 750909



linea
PHARBENIA®



NUOVO ITER PER LE RICHIESTE DI PRESIDI SANITARI DA PARTE DEI CITTADINI

Margherita Perino

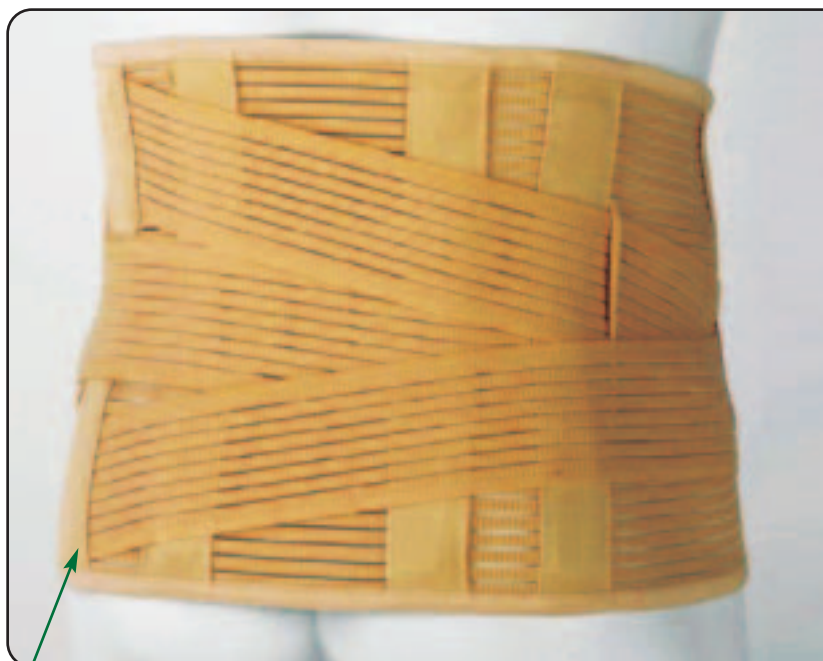
direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

A partire dal mese di giugno, l'Ufficio Protesica ed Integrativa dell'Asl To1 ha esteso ai pazienti residenti nel territorio dell'ex Asl 1 la procedura informatizzata di autorizzazione alla fornitura di ausili e presidi protesici, che era stata già avviata nel 2008 per i residenti dell'ex Asl 2.

Le farmacie comunali, che nel 2008 hanno aderito con entusiasmo al progetto, sono: **1, 5, 7, 9, 17, 23, 35, 36, 37, 38, 45, 42, 22, 24, 46**. Con l'estensione a tutti i residenti dell'ex Asl 1 vengono coinvolte anche le seguenti farmacie comunali: **8, 13, 15, 25, 28, 40, 43, 10, 44, 4, 21**.

La procedura informatizzata di autorizzazione alla fornitura di ausili e presidi protesici permette un risparmio di impegno e di tempo per il cliente rispetto alla procedura di autorizzazione presso l'Asl, che comunque rimane operativa per coloro che la richiedono.

La nuova procedura prevede un passaggio dell'utente in farmacia per presentare la richiesta dello specialista o del medico curante unitamente ad una copia del documento di identità e per firmare il modulo di adesione. Il farmacista invia, tramite e-mail,



I busti sono uno dei presidi sanitari che rientrano nell'iniziativa

all'Asl la richiesta ed entro 5 giorni riceverà il documento autorizzativo che permette la consegna dei presidi richiesti. Il cliente verrà avvisato dell'avvenuta autorizzazione e potrà recarsi in farmacia per ritirare il materiale, risparmiando così ben due code agli sportelli del Settore Protesica.

Anche il rinnovo delle autorizzazioni a cadenza trimestrale può essere effettuato direttamente in farmacia. È possibile ottenere le **autorizzazioni senza recarsi personalmente al Settore Protesica per i presidi di seguito elencati:**

- presidi per incontinenza;
- cateteri;
- materiale per portatori di stomie;
- materiale di medicazione;
- alimenti aprotici per nefropatici;
- presidi sanitari (carrozzine, busti, scarpe ecc.).

Un servizio premiato dal Ministero

L'Asl To1 ha ottenuto dal Ministero della Pubblica Amministrazione e l'Innovazione un riconoscimento formale per il progetto sul servizio di protesica come esempio di buona amministrazione rispetto "all'esigenza di rispondere a nuove domande di utenti o stakeholder": meno pratiche e procedure più snelle per ottenere le protesi con il servizio sanitario locale.

Il progetto, coordinato dalla dottoressa Silvia Ferro responsabile della Protesica dell'Asl To1, sta partecipando al concorso "Premiamo i risultati" visibile sul sito www.innovazionepa.it.

In tutto il Piemonte soltanto 3 progetti provenienti da Aziende sanitarie ed Aziende ospedaliere sono stati ammessi alla fase di realizzazione e tra questi è stato selezionato quello dell'Asl To1.



DALLE FARMACIE
COMUNALI

FARMACOM

PRIMA DI USCIRE DI CASA, CONTROLLA QUALI SONO LE FARMACIE COMUNALI APERTE PIÙ VICINE A TE

PUOI FARLO CONTROLLANDO GLI ORARI E GLI INDIRIZZI CHE TROVI NELL'ULTIMA PAGINA DELLA RIVISTA. LÌ SONO PUBBLICATI ANCHE I NUMERI DI TELEFONO DI TUTTE LE 34 FARMACIE.

RITAGLIA LA PAGINA,
PER AVERE LE INFORMAZIONI SEMPRE CON TE.

Orari delle Farmacie Comunali previsti per il 2009

N. FARMACIA	TELEFONO	ORARIO	
		MITTILA	POBERGASSO
1 C.so Obassano 249	011.39.89.05		
2 Via Statoper 25b/c/d	011.73.58.14	9,00-12,30	15,00-18,30
4 Via Orsago 89	011.999.56.08	8,30-12,30	15,00-18,30
5 Via Rieti 55	011.415.86.55	8,30-12,30	15,00-18,30
7 C.so Espani 150	011.335.27.06	9,00-12,30	15,00-18,30
8 C.so Tolano 23/E	011.61.42.94	9,00-12,30	15,00-18,30
9 C.so Sebastopoli 272	011.35.14.83		8,30-19,30
10 Via A. di Bernazza 134	011.72.57.87	9,00-12,30	15,00-18,30
11 Via Lancia 84G	011.326.29.53	9,00-12,30	15,00-18,30
12 C.so Verroli 236	011.246.52.15	9,00-12,30	15,00-18,30
13 Via Reggerille 87E	011.347.03.08	9,00-12,30	15,00-18,30
15 C.so Tolano 8E	011.61.89.44		9,00-19,30
17 C.so V. Emanuele 182	011.433.33.11	9,00-12,30	15,00-18,30
19 Via Mbo 776	011.21.82.16	8,30-12,30	15,30-18,30
20 Via Fressa 4749	011.282.13.25	9,00-12,30	15,00-18,30
21* C.so Belgio 751B	011.588.91.77	9,00-12,30	15,00-18,30
22 Via Capelli 47	011.72.57.42	9,00-12,30	15,00-18,30
23 Via G. Reali 1557A7	011.38.75.73	8,30-12,30	15,30-18,30
24 Via Bellardi 2	011.72.86.05		8,30-19,30
25** Stazione Porta Nuova	011.54.28.25		7,00-19,30
26 C.so Corio 3	011.517.91.52	8,30-12,30	15,00-18,30
29 Via Grivinto 104	011.25.84.60	9,00-13,00	15,30-18,30
33 Via Isarco 133	011.739.36.87	9,00-13,00	15,00-18,30
35 Via Crotone 9	011.315.40.27	9,00-12,30	15,00-18,30
36 Via Ribaldi/Es 142	011.32.16.16	8,30-12,30	15,30-18,30
37 C.so Agosti 86	011.524.74.98	8,45-12,30	15,15-18,30
38 Via Verdolino 917	011.72.88.46	8,45-12,45	15,30-18,30
40 Via Fortini 269	011.348.82.56		8,30-19,00
41 Via degli Abati 13	011.282.40.88	8,30-12,30	15,00-18,30
42 Via XX Settembre 5	011.54.32.87		9,00-19,30
43 Piazza Statuto 4	011.525.45.81		8,00-19,30
44 Via Cibrario 72	011.417.13.88		8,00-19,30
45 Via Marghinova 276	011.385.25.15	9,00-12,30	15,00-18,30
46 P.zza Rizzardo 77	011.683.38.58	8,30-12,45	15,15-18,30

* la Farmacia Comunale n. 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19,30 alle ore 8,00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie
** la Farmacia Comunale n. 25, situata nella Stazione di Porta Nuova è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



SUL SITO DELLE FARMACIE COMUNALI TORINESI WWW.FCTORINOSPA.IT, NELLA COLONNA A DESTRA, SONO PUBBLICATI ANCHE I TURNI DI CHIUSURA. SOPRATTUTTO DURANTE L'ESTATE, PRIMA DI AFFRONTARE LA CALURA CITTADINA E FARE STANCANTI ED INUTILI CAMMINATE, CONSULTA LA PAGINA ONLINE.

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

MELATONINA: UNA GRANDE RISORSA DEL NOSTRO ORGANISMO CHE DIMINUISCE CON GLI ANNI

La Melatonina è una sostanza prodotta dal nostro organismo: infatti l'epifisi o ghiandola pineale, posta alla base del cervello, rilascia la melatonina prevalentemente nelle ore notturne. La sua secrezione segue un ritmo circadiano: inizia verso sera, raggiunge il culmine durante la notte, scende al minimo la mattina e rimane molto bassa per tutto il giorno. Recenti studi scientifici attribuiscono alla Melatonina proprietà antiossidanti, antiradicali ed anti-invecchiamento. In ogni caso la principale funzione ad essa universalmente attribuita è quella di favorire l'addormentamento e la prima fase del sonno, ecco perché il nostro organismo la produce alla sera. La secrezione della Melatonina è massima nella prima infanzia, rallenta dopo i 20 anni e comincia a decrescere dai 45 anni in poi sino a

scompare quasi del tutto in tarda età: infatti, con l'avanzare dell'età, spesso si affacciano i problemi d'insonnia. L'assunzione di Melatonina, mezz'ora o un'ora prima di coricarsi, può quindi essere utile per prendere sonno più velocemente e per favorire un buon sonno riposante.

Nasce dalla ricerca ESI MELATONIN PURA® FAST 5 mg, sottilissime strips orosolubili contenenti 5 mg di Melatonina. Grazie al contenuto in Melatonina, il prodotto è particolarmente indicato per le persone che hanno disturbi del sonno: sia nelle situazioni di stress che rendono difficoltosa la fase di riposo notturno, sia per ritrovare il naturale ritmo sonno-veglia alterato da cambi di fuso orario provocati dai viaggi in aereo, ma anche dai turni lavorativi notturni.

Inoltre, la formulazione è particolarmente innovativa: le strips consentono un assorbimento istantaneo e non richiedono l'uso di acqua.

Il prodotto si affianca ai tre integratori della linea: MELATONIN PURA® 3 mg (confezione da 120 microtavolette), 5 mg (confezione da 60 microtavolette) e MELATONIN PURA® gocce, con Erbe della Notte®.

Per informazioni: ESI S.p.A.
Via delle Industrie 1
Albissola Marina (SV)
Infoline: 019 40192234
info@esitalia.it

Novità assoluta per l'Europa

Melatonin Pura FAST 5 mg

La prima Melatonina in strips orosolubili
ad assorbimento istantaneo



Dal 1975
garantiamo un
benessere naturale



Per favorire un fisiologico riposo
e regolare il ritmo sonno-veglia

IN FARMACIA

infoline: 01940192234 - www.esitalia.com

Per il trattamento sintomatico locale di:



Polaramin 1% CREMA

Scatta il sollievo.



Schering-Plough

Polaramin Crema è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista.

Autorizzazione su domanda del 16/02/2009.

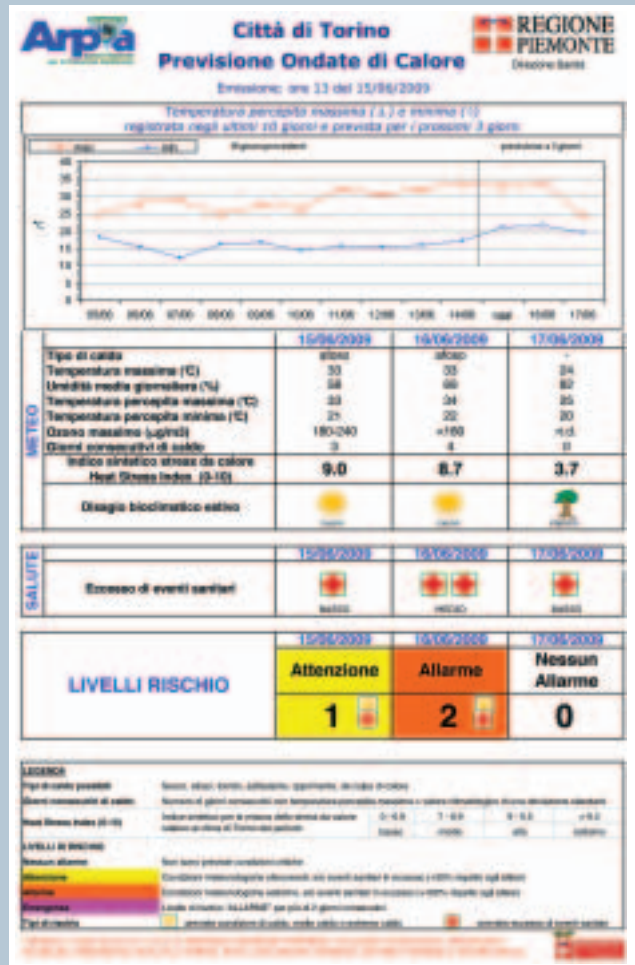
Estate 2009

Ha preso il via il sistema di prevenzione e sorveglianza denominato **Piano caldo**

Le positive esperienze condotte negli anni passati hanno portato la Regione a mettere nuovamente a punto un programma unitario, chiaro e sintetico, di strumenti e proposte utili a definire localmente le più opportune attività di prevenzione dei danni alla salute dovuti alle ondate di calore estivo. Il piano prevede innanzitutto un monitoraggio delle condizioni climatiche: l'Arpa Piemonte produce tre distinti bollettini previsionali, uno specifico per la Città di Torino e l'area metropolitana, uno per i comuni della provincia di Torino e uno per gli altri capoluoghi della regione, a +24, +48 e +72 ore. I bollettini sono inviati via internet alle aziende sanitarie, ai medici di medicina generale, ai servizi sociali di Province e di Comuni e agli enti gestori delle strutture per anziani e disabili. Per ogni azienda sanitaria, inoltre, sono stati predisposti elenchi dei cosiddetti soggetti "fragili", riconosciuti in base a fattori clinici, risultati correlati con i rischi maggiori di mortalità in caso di ondate di calore.

I distretti, in collaborazione con i servizi socio-assistenziali e i medici di medicina generale, hanno verificato la presenza di una solida ed efficace rete di supporto e di un caregiver in grado di gestire le diverse attività di monitoraggio

I semplici accorgimenti da adottare, illustrati in questo pieghevole, aiuteranno tutti ad affrontare al meglio le giornate calde



Il bollettino con le previsioni sul caldo

si può consultare agli indirizzi internet:

www.regione.piemonte.it

www.arpa.piemonte.it

e sulle pagine di cronaca locale dei quotidiani.

Servizi Aiuto Anziani

Comune di Torino

011.8123131

attivo previste. È stato infine realizzato il pieghevole **Anziani in città: consigli per difendersi dal caldo**, distribuito in un milione di copie presso gli ambulatori dei medici di medicina generale e delle Asl, le farmacie, gli ospedali, gli uffici pubblici e gli enti gestori delle funzioni socio-assistenziali.

Ondate di calore estive

Come difendersi e prevenirle

intervista di Elisabetta Farina al dottor **Ennio Cadum**

Centro Regionale per l'epidemiologia e la salute ambientale Arpa Piemonte

Che cos'è un'ondata di calore?

Per "ondata di calore" si intende un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa, e che persistono per diversi giorni.

Come prevederle?

- In Italia dal 2004 è operativo dal 15 maggio al 15 settembre il "Sistema nazionale di sorveglianza, previsione e allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione".
- In Piemonte il bollettino locale per Torino, e per le province della Regione è consultabile sul sito dell'Arpa Piemonte (www.arpa.piemonte.it) e su quello della Protezione Civile (www.protezionecivile.it)

Quali sono gli effetti sulla salute?

I rischi di effetti sulla salute dell'ondata di calore dipendono, oltre che dalla sua intensità, soprattutto dalla sua durata. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, gonfiori, o di maggiore gravità, come lo stress da calore e il colpo di calore. Queste condizioni ambientali estreme, tuttavia, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

Fattori che influiscono sulla capacità di regolazione della temperatura corporea

- Età (nei bambini molto piccoli e negli anziani la termoregolazione è ridotta)
- Stati di malattia e presenza di febbre
- Presenza di molte patologie croniche
- Assunzione di alcuni farmaci
- Consumo di droghe e alcol

Quali sono i soggetti più a rischio in caso di ondate di calore?

È stato osservato che le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea. Alcuni sottogruppi, infatti, risultano essere maggiormente vulnerabili per ragioni riconducibili a particolari condizioni personali, sociali e di salute:

- le persone anziane e in particolare chi soffre di malattie cardiovascolari, ipertensione, patologie respiratorie croniche, insufficienza renale cronica, diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze;
- le persone non autosufficienti;
- le persone che assumono regolarmente farmaci, perché il meccanismo di azione di alcuni medicinali può essere potenziato dal caldo o può favorire direttamente disturbi causati dal calore;
- i neonati e i bambini piccoli, per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza;
- chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta.

A chi bisogna rivolgersi in caso di bisogno?

Il medico di famiglia è la prima persona da consultare. Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza, attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 di sera fino alle ore 8 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica, il servizio funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo, fino alle ore 8 del primo giorno non festivo. Nel caso di un malore improvviso chiamare il 118.

Cosa fare in attesa dei soccorsi

- Prendere la temperatura corporea della persona.
- Se possibile, trasportare la persona in un luogo fresco e ventilato.
- Cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o, in alternativa, schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo.
- Fare bere molti liquidi.
- Non somministrare farmaci antipiretici (per esempio aspirina o tachipirina).

Quali sono i consigli generali e le buone norme da seguire?

Una serie di semplici abitudini e precauzioni, adottate dalla popolazione, possono contribuire notevolmente a ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute. Ad esempio è consigliabile uscire da casa nelle ore meno calde della giornata e indossare un abbigliamento leggero e comodo. Per quanto riguarda la temperatura degli ambienti, quella ideale per il benessere fisiologico è di 24-26°C. È quindi evidente che non si devono lasciare mai persone o animali nell'auto parcheggiata al sole.

A casa ed in ufficio, si raccomanda di mantenere chiuse le finestre durante il funzionamento dei climatizzatori, utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati.

Si consiglia di bere almeno 2 litri d'acqua il giorno e mangiare molta frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata. In particolare, gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete, privilegiando, se possibile, l'acqua del rubinetto, che ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore. Un'eccezione è rappresentata da chi soffre di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che ha problemi di ritenzione idrica. Queste persone devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi.

Se è salutare bere acqua, altrettanto lo è evitare gli alcolici e le bevande troppo fredde, limitare l'assunzione di bevande gassate, zuccherate e che contengono caffeina (caffè, the nero, coca-cola).

Le bevande molto zuccherate possono essere diluite con acqua fresca.

Da non dimenticare che l'acqua ci viene in aiuto anche in altro modo: fare docce e bagni tiepidi senza asciugarsi, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca riduce la temperatura del corpo.

Le ondate di calore possono influire sulla corretta conservazione dei farmaci?

In condizioni di temperature ambientali elevate, particolare attenzione deve essere posta alla corretta conservazione domestica dei farmaci. È importante:

- leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci. Qualora le modalità di conservazione non fossero esplicitate, conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30°C solo per brevi e occasionali periodi;
- conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta;
- durante la stagione estiva riporre in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

Alcuni farmaci, una volta aperti, possono scadere prima della data riportata sulle confezioni. Luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura, possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.

Durante il periodo estivo quali attenzioni devono avere le persone che assumono regolarmente farmaci?

Non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo, per cui occorre segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica.

I medicinali che possono potenziare gli effetti negativi del caldo sono soprattutto quelli assunti per malattie importanti; in questo caso si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia per adeguare eventualmente la terapia. Non devono essere sospese autonomamente terapie in corso: una sospensione, anche temporanea, della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico.

Altri soggetti da seguire con particolare attenzione sono:

- **Pazienti ipertesi e cardiopatici**
- **Pazienti affetti da diabete**
- **Pazienti con insufficienza renale e dializzati**
- **Persone affette da disturbi psichici**
- **Persone non autosufficienti**

Infloran[®]Bio

Dove c'è
c'è vita.



Infloran[®]Bio

Stress, diarrea, terapie antibiotiche e alimentazione scorretta possono alterare il naturale equilibrio intestinale.

Infloran[®] Bio, grazie all'efficace sinergia di probiotici e prebiotici, favorisce il ripristino della flora batterica intestinale, contribuendo a rinforzare le difese immunitarie dell'organismo.

Infloran[®] Bio è disponibile in Farmacia nel formato BUSTINE, FLACONCINI e BUSTINE OROSOLUBILI.

Infloran[®] Bio, fermenti lattici per il benessere dell'organismo.



QUANTO OZONO C'È OGGI?

DA MAGGIO È RIPRESA L'EMISSIONE DEL BOLLETTINO OZONO
CHE AIUTA A CONOSCERE I LIVELLI PREVISTI GIORNO PER GIORNO

di Elisabetta Farina

Il bollettino ozono viene pubblicato nei giorni feriali del periodo tra la tarda primavera e l'estate, generalmente da maggio a fine settembre, e riporta il livello di ozono previsto sul territorio regionale per il giorno seguente a quello di emissione e, nel caso di distribuzione in giorno prefestivo, anche i livelli relativi ai giorni di festività. Il bollettino è strutturato con la previsione dell'ozono e la legenda con le relative raccomandazioni, così come previsto dalla normativa vigente.

L'Ozono è un gas dall'odore pungente dotato di un elevato potere ossidante che si forma nell'atmosfera per effetto di complesse reazioni chimiche. Le reazioni che portano alla formazione di questo gas generano anche piccole quantità di altre sostanze ossidanti che formano la miscela chiamata usualmente *smog fotochimico*, di cui l'Ozono è la componente principale.

Una dieta ricca di sostanze antiossidanti può assumere un ruolo importante nella riduzione della sensibilità di un individuo all'esposizione da Ozono; nella stagione estiva è quindi consigliabile integrare la propria dieta con cibi che contengono Vitamina C, E e selenio.

Sostanze antiossidanti e alimenti che le contengono

Vitamina C: Pomodori, peperoni rossi e verdi, patate, cavoli, broccoli, verdure a foglia verde, agrumi, fragole, meloni.

Vitamina E: Fegato, uova, asparagi, avocado, noci, mandorle, germe di grano, farina di grano intero, olio di oliva, olio di arachidi, olio di germe di grano, olio di fegato di merluzzo.

Selenio: Pollo, rognone, fegato, tonno, molluschi, pomodori, broccoli, cavoli, cipolle, funghi, cereali integrali, noci del Brasile, lievito di birra, germe di grano.



Il bollettino previsioni Ozono è disponibile al link
www.arpa.piemonte.it/upload/dll/Bollettini/bollettino_ozono.pdf

Queste reazioni sono catalizzate dalla luce solare; per questo motivo avvengono prevalentemente nelle ore diurne e nei mesi estivi quando, nei paesi tropicali e della fascia mediterranea, l'Ozono può raggiungere valori medi orari di concentrazione elevati che possono permanere su vaste aree per 8-10 ore al giorno e per numerosi giorni. Le infiammazioni ed alterazioni a carico delle vie respiratorie che possono manifestarsi a seguito dell'esposizione ad Ozono sono associate a sintomi come tosse, fatica a respirare profondamente, respiro corto, sensazione di affaticamento. Si può inoltre manifestare irritazione alla mucosa degli occhi.

Soggetti sensibili

In generale, si può affermare che gli asmatici sono il gruppo di popolazione maggiormente a rischio per l'esposizione all'azione irritante dell'Ozono.

Devono prestare attenzione anche le persone con patologie respiratorie o cardiache già in atto (polmoniti croniche ostruttive, bronchiti croniche, asma, enfisema polmonare, ischemie del miocardio). I bambini sono da considerarsi soggetti particolarmente sensibili, in quanto l'elevata frequenza del loro ritmo respiratorio fa sì che vengano inalate quantità maggiori di inquinante in relazione al loro peso corporeo.

Altrettanto sensibili sono gli anziani, a causa del normale calo che la funzionalità polmonare subisce con l'età e della diminuzione della resistenza alle infezioni batteriche polmonari che può essere provocata proprio dall'esposizione ad Ozono.

Gli anziani e l'estate

Semplici accorgimenti possono aiutare a difendersi dagli effetti negativi del caldo

Luisa Fabro

direttrice Farmacia Comunale 22 di Torino

Dopo una certa età l'organismo perde alcune capacità funzionali chiave contro il caldo.

Si perde lo stimolo della sete ed in concomitanza si eliminano maggiori quantità di liquidi tramite la sudorazione. Sono soprattutto gli anziani, in particolar modo i malati cronici (cardiopatici, diabetici ecc.), le persone più a rischio di complicanze, a causa di un sistema di termoregolazione compromesso dall'età. Queste persone non dovrebbero restare da sole per lunghi periodi. Nelle persone anziane, soprattutto quelle che fanno uso di farmaci, si verifica un'adeguatezza dei meccanismi di dispersione del calore. Come si sa, i sistemi che vi provvedono sono molteplici: l'irradiazione per emissione di onde elettromagnetiche, la convezione, la conduzione, la respirazione e l'escrezione. Ma alcune specifiche caratteristiche dell'organismo degli anziani possono aggravare il problema. A partire dal fatto che la temperatura corporea tende a diminuire con gli anni probabilmente a causa di un metabolismo più lento. Ne consegue che le ghiandole sudoripare risultano meno attive e richiedono temperature più elevate per attivarsi. Questo rende problematica l'acclimatazione, cioè il processo di adattamento a situazioni

sfavorevoli per l'organismo. Di conseguenza **l'anziano è più esposto a rischio di ipo o ipertermia.**

Il verificarsi del cosiddetto colpo di calore fa emergere la possibilità che questi vada incontro a disidratazione progressiva. Gli esperti della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) hanno diffuso utili consigli per superare senza problemi la calura estiva, in linea con quanto diffuso anche dal Ministero della Salute. Il **pericolo principale** per gli anziani quando la colonnina di mercurio sale **è la disidratazione**, anche perché agisce in maniera subdola e dà segni poco evidenti come smarrimento e confusione.

Non conviene però aspettare questi campanelli d'allarme, poiché quando gli over 65 già mostrano sintomi evidenti di distrazione la soglia di disidratazione è già vicinissima o raggiunta. Possono bastare semplici accorgimenti di stile di vita e alimentazione come quelli elencati nel riquadro nella pagina a fianco. Se si osservano questi consigli il nostro corpo non dovrebbe uscire troppo provato da caldo e umidità, ma sono possibili sensazioni di svenimento, mancamento,



Il materiale informativo diffuso su www.ministerosalute.it nella sezione emergenza Caldo

Prevenire è la regola base

1. **Bere di più**, in particolare acqua, senza aspettare di avere sete. Se il medico, in presenza di particolari patologie, ha consigliato di limitare la quantità di liquidi da bere, chiedere indicazioni su quanto si può bere e sui sali minerali da assumere o meno (come quelli contenuti nelle bevande per lo sport). **Non** bere liquidi che contengano **alcool** che agisce come vasodilatatore, con conseguente aumento riflesso della frequenza cardiaca. **Non** bere bevande **zuccherate**. **No** alle **bevande gassate** (specie se con **caffaina**) e troppo caffè. **Evitare** anche le **bevande ghiacciate** perché possono provocare pericolose congestioni. Sì a bevande ricche di **sali minerali**. Sono consentiti **frullati, sorbetti e gelati alla frutta**, meglio di quelli alla crema più difficili da digerire e che, dopo un momentaneo inganno, provocano più sete.
2. **Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche** e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15.00).
3. **Arieggiare la casa nelle prime ore del giorno** e poi chiudere le imposte per riaprirle alla **sera**.
4. Attenzione ai **ventilatori** che possono fornire refrigerio, ma hanno l'inconveniente che aumentano la disidratazione e il bisogno di acqua in soggetti come gli anziani che non hanno la percezione della sete. **Sì**, invece, al **deumidificatore**.
5. Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un **condizionatore** se è possibile. Ma attenzione a non abusare dei condizionatori ed evitare di creare sbalzi di temperatura troppo elevati (al massimo 5-6 gradi).
6. Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare **docce e bagni extra** o recarsi in **luoghi** vicini in cui vi sia l'**aria condizionata** (come centri commerciali, biblioteche...). Anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna a essere esposti ad esso.
7. Indossare **abiti leggeri, di colore chiaro**, non aderenti per permettere la circolazione dell'aria sul corpo. Scegliere abiti in fibre naturali come lino e cotone, perché il sintetico scalda e impedisce al corpo di liberarsi dal calore.
8. **Evitare esercizi fisici** non necessari **all'aperto** o in luoghi non condizionati ed **evitare l'esposizione** inutile al **sole diretto**. Nel caso sia necessario compiere sforzi fisici, riequilibrare i liquidi persi con la sudorazione assumendo bevande non alcoliche e riposarsi in luoghi ombreggiati.
9. Se esposti a sole diretto mitigare l'effetto con **cappelli leggeri a tesa larga o parasole, occhiali da sole** e usando sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro.
10. Nel caso in cui si debbano svolgere **attività all'aria aperta** limitarle alle **ore mattutine e serali**;
11. Preferire **pasti leggeri** e fare attenzione all'opportuna **conservazione dei cibi**. Privilegiare le proteine più digeribili del **pesce** rispetto a quelle della **carne** e il **formaggio** fresco rispetto a quello **stagionato**. La pasta solo una volta al giorno e limitate quantità di pane. **Evitate i cibi grassi**, fritti, troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero (dolci, caramelle ecc.);
12. In caso di **cefalea provocata da un colpo di sole** o di **calore**, **bagnarsi subito con acqua fresca**, per abbassare la temperatura corporea.
13. **Evitate i lunghi viaggi** in automobile o in pullman nelle ore calde (a meno che il mezzo non sia dotato di aria condizionata). In caso di assoluta necessità, effettuate ripetute soste in zone ombreggiate. Per gli anziani che si devono recare in vacanza è consigliabile privilegiare le zone collinari o quelle termali.



MASSIMA CREATINA, MINIMO SFORZO.



L'energia di **3g**
di creatina

Neovis sport: prodotto dietetico per sportivi a base di sali minerali, aminoacidi, creatina e antiossidanti.

Aiuta a contrastare la fatica conseguente all'attività fisica, favorendo il recupero dell'energia e della funzione muscolare.



**Neovis[®]
sport**



cali di pressione: in tal caso, la miglior cosa da fare è distendersi subito, se possibile in un ambiente fresco e rimanere un po' a riposo. Chi soffre di pressione alta non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico.

Quando il problema è la solitudine tra le pareti domestiche

La "Sindrome delle quattro mura" colpisce soprattutto gli anziani nel periodo delle calure estive e fa andare in tilt il loro sistema psicologico, causando forti crisi di **ansia e depressione**. Il caldo provoca dei cambiamenti negli stili di vita: obbliga ad una permanenza in casa quasi totale, vede l'assenza dei familiari che vanno in ferie, coincide con la chiusura di centri sociali e negozi di riferimento, si accompagna alla partenze di alcuni amici più cari... il caldo costringe l'anziano ad una situazione d'isolamento e solitudine. Le pareti domestiche, che inizialmente sono protettive e rassicuranti, divengono ben presto schiaccianti ed oppressive provocando stati d'ansia che si manifestano con vari sintomi: tachicardia, vertigini, grave senso di stanchezza, inappetenza, situazioni spesso confuse con problemi fisici dovuti magari al caldo - invece nel caso della "sindrome delle 4 mura" tutto parte dalla psiche. Tali sintomi innescano sempre uno stato d'ansia e di paura. Ma la "sindrome della quattro mura" si può **prevenire**; chiudersi e proteggersi in modo eccessivo può provocare un'oppressione psichica. Quindi, pur rimanendo consapevoli che le condizioni climatiche vanno affrontate con regole precise, **cercate di non risolvere il problema chiudendovi semplicemente in casa**.

Alcuni semplici e pratici consigli possono aiutare a prevenire e contrastare la "sindrome della quattro mura":

- **alzatevi la mattina, preparatevi** e vestitevi avendo comunque cura di voi, non rimanete in pigiama tutto il giorno;
- **uscite la mattina presto**, la passeggiata, il giornale e, se siete abituati, anche il caffè sono piaceri e abitudini alle quali non bisogna rinunciare anche se siete costretti a camminare un po' di più quando i vostri negozi di riferimento sono chiusi per ferie;
- **non poltrite passivamente davanti al televisore**, scegliete voi i programmi che desiderate vedere;
- rimanete in **contatto** con le poche **persone** che non sono partite e se tra di loro c'è qualcuno che



può muoversi in auto coinvolgetelo per radunarvi organizzando una qualsiasi cosa piacevole da fare in compagnia nelle ore più fresche;

- informatevi (sicuramente nel vostro quartiere avranno dato corso ad intrattenimenti proprio per voi) sui luoghi dove si può fare movimento in compagnia o partecipare a spettacoli serali;
- **non** abbiate paura, non ditevi "**non conosco nessuno**", sono iniziative tese proprio a conoscere altre persone che hanno i vostri stessi bisogni. Può essere l'opportunità per farvi nuovi amici;
- sforzatevi di mantenere quindi il **contatto con i vostri piaceri** e desideri cercando di realizzarli; **non ditevi** "sono stanco, fa caldo, non lo posso fare".

A chi rivolgersi in caso di necessità

- **Il Medico di famiglia** è la persona che conosce meglio la situazione personale e familiare dell'anziano, in particolare le sue condizioni di salute, le malattie esistenti e i farmaci assunti, dunque gli eventuali pericoli che il caldo può comportare. **Il medico di famiglia è la prima persona da consultare**. In caso di sua assenza, è sempre presente un sostituto da lui nominato, reperibile cinque giorni su sette, dal lunedì al venerdì. Se non è possibile recarsi in ambulatorio per motivi di salute, il medico effettuerà una visita al domicilio dell'anziano. La visita domiciliare è gratuita.

NUOVO

ACCU-CHEK® Aviva Nano

Piccole dimensioni. Grande carattere.



DIMENSIONI REALI

Il misuratore di glicemia che unisce tecnologia e stile per un autocontrollo discreto.

- Display LCD retroilluminato.
- Media glicemie degli ultimi 7, 14, 30 e 90 giorni.
- Risultati pre e post prandiali evidenziabili con simboli.

Scopri su:
www.accu-chek.it/nano

Roche

Numero Verde
800-822189

Numero Verde per avere assistenza tecnica sull'uso dei prodotti della linea Accu-Chek e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia.

ACCU-CHEK®

Se la visita è richiesta entro le **ore 10**, deve essere effettuata nel corso della stessa giornata; se richiesta dopo le **ore 10**, può essere effettuata entro le **ore 12** del giorno dopo. Il sabato, la domenica e nelle altre festività l'ambulatorio è chiuso ed è disponibile il servizio di continuità assistenziale (guardia medica). I giorni prefestivi il medico garantisce l'assistenza fino alle **ore 10** ed è tenuto a effettuare gratuitamente sia le visite domiciliari richieste entro la stessa ora sia quelle non effettuate il giorno precedente.

- Se l'anziano manifesta un problema di salute di notte o nei giorni festivi, quando il suo medico di fiducia non è reperibile, c'è il **Servizio di Guardia Medica** (ora denominato di **Continuità Assistenziale**) che è pubblico, gratuito e sostituisce in tutto e per tutto il medico di base. **Il servizio è attivo: ogni sera** a partire dalle ore 20 fino alle ore 8 del mattino seguente; dalle ore 10 di **ogni sabato** fino alle ore 8 del lunedì seguente; dalle ore 10 di **tutti i giorni prefestivi** fino alle ore 8 del primo giorno non festivo.

- Se l'anziano accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita (es. incidente domestico grave), è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria chiamando il numero gratuito **118** da qualsiasi telefono, pubblico, privato o cellulare, senza prefisso. La richiesta di aiuto viene raccolta da un medico che chiede informazioni sullo stato della persona e attiva i soccorsi a seconda della gravità presunta. Se il 118 decide di inviare l'ambulanza, durante l'attesa, si deve stare al telefono con l'operatore che fornirà indicazioni per un primo soccorso attuabile dai presenti.

- **L'Assistente Sociale** è in grado di orientare la persona verso la prestazione e/o il servizio più adatto alle sue esigenze dopo aver valutato la situazione complessiva. È presente negli uffici dislocati sul territorio e/o nelle sedi centrali del servizio socioassistenziale.

Per quanto riguarda l'"Emergenza caldo", l'assistente sociale, in relazione al bisogno, potrà definire l'erogazione del Servizio di assistenza domiciliare che comprende:

- **l'aiuto domiciliare** per la cura e l'aiuto alla persona, per il governo della casa, per il sostegno relazionale; **il servizio di lavanderia** che consiste nella lavatura, stiratura, rammendo di biancheria e indumenti personali;

- **il servizio pasti** che prevede la fornitura e consegna quotidiana a domicilio del pasto di mezzogiorno o la somministrazione dello stesso presso i punti mensa;

- **il telesoccorso e telecontrollo** che assicura un collegamento costante con una centrale operativa al fine di garantire un intervento tempestivo e mirato in caso di malore, infortunio o altra necessità;

- **i centri diurni** che offrono accoglienza nel corso dell'intera giornata a persone parzialmente non autosufficienti, assicurando assistenza e tutela;

- **i centri di servizi** che assicurano varie prestazioni sia di igiene e cura della persona (quali bagno assistito, pedicure, parrucchiere), sia il servizio mensa, servizi socio-ricreativi-culturali, attività motoria ecc.;

- **i soggiorni marini, termali e lacustri** che sono organizzati in maniera diversificata dai diversi enti gestori, per garantire una occasione di socializzazione e svago.



Offerte!

EUCERIN EMULS.CORPO IDR.200 ML	€15,00	€7,90	47,00%
EUCERIN PH5 SHAMPOO 200 ML	€12,00	€6,90	42,00%
EUCERIN DEOD. PH5 DEOD. CREMA 50 ML	€ 8,50	€4,50	47,00%
EUCERIN DEOD. PHE DEO VAPO LATTE 75 ML	€ 8,50	€4,50	47,00%
EUCERIN DEOD.PH5 DEO. ROLL ON 50 ML	€ 8,50	€4,50	47,00%
EUCERIN DET. INTIMO 250 ML	€ 7,50	€4,90	35,00%
EUCERIN PH5 GEL DOCCIA 200 ML	€ 8,50	€5,50	35,00%
EUCERIN PH5 OLIO DET. DOCCIA 200	€ 8,50	€6,50	25,00%

Vacanza sicura

Consigli e raccomandazioni per organizzare una vacanza in salute

Margherita Meda

direttore S.C. Igiene e Sanità pubblica

Prima di affrontare un viaggio, è importante conoscere alcune regole di comportamento che possono prevenire le più frequenti malattie infettive dei viaggiatori.

Se si partecipa a una crociera o a un viaggio organizzato, è conveniente alimentarsi di preferenza con cibi e bevande forniti dagli organizzatori. Altrimenti, frequentare solo locali pubblici che presentino un buon aspetto di decoro igienico (attenzione a mosche, qualità della biancheria dei tavoli e delle toilettes). Consumare esclusivamente cibi cotti; evitare verdure crude e frutti di mare di qualunque tipo (cozze, vongole, ostriche ecc.).



Bere solo bevande imbottigliate e sigillate; evitare l'uso di ghiaccio (se l'acqua con cui è confezionato è inquinata anche il ghiaccio lo sarà).

In mancanza d'acqua potabile provvedere all'ebollizione per alcuni minuti o alla aggiunta di sostanze potabilizzanti seguendo le istruzioni per l'uso.

Non acquistare cibi, dolci, gelati, bevande da venditori ambulanti, spacci improvvisati, etc. Evitare in modo assoluto il consumo di latte non bollito.

Tenere lontano, per quanto possibile, gli insetti domestici (mosche) dagli alimenti.

Curare scrupolosamente l'igiene personale e portare con sé articoli da toilette in quantità sufficiente per l'intero viaggio; questi articoli comprendono gli strumenti per l'igiene dentaria (spazzolino da denti, filo interdentale), per l'igiene dell'occhio (colliri, liquido per lenti a contatto), per la cura della pelle.

Da portare con sé

Dispositivi universali:

- Garze e cerotti, pomata antisettica (es. Iodopovidone);
- Termometro;
- Analgesici ed antipiretici (es. paracetamolo);
- Sali per la reidratazione orale;
- Crema solare e dopo sole;
- Antibiotico che possa coprire le principali infezioni delle vie aeree ed urinarie (es. amoxicillina-clavulanato, ciprofloxacina, co-trimossazolo), intestinali (es. ciprofloxacina, co-trimossazolo, rifaximina);
- Antidiarroico (es. loperamide);
- Antispastico;
- Anti-istaminico per reazioni allergiche, farmaci per il mal di aereo o di mare (antichinetosici);
- Pomata oftalmica antibiotica (es. tobramicina);
- Pomata antiistaminica e/o cortisonica per scottature o punture di insetto;
- Farmaci abitualmente assunti (accompagnati da lettera del medico curante).

Dispositivi o farmaci per casi particolari:

- Profilassi per la malattia da altitudine (Acetazolamide);
- Siringhe monouso.

Inoltre:

- Occhiali di riserva;
- Repellente per insetti;
- Zanzariera;
- Kit per la potabilizzazione dell'acqua;
- Profilatnici.

Particolare attenzione va data al lavaggio delle mani che deve essere fatto con acqua e sapone o detersivo a base di alcol prima dei pasti e dopo aver usato i servizi igienici. In mancanza d'acqua si può utilizzare un gel disinfettante che andrà strofinato fino a completo assorbimento. È importante ricordare che il lavaggio delle mani è una misura di prevenzione fortemente raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "misura salvavita".

Usare ogni precauzione nell'utilizzo di servizi igienici. Fare il bagno esclusivamente in acque e spiagge lontane dai centri abitati e non sovraffollate, evitare il bagno in acque di fiume o di lago.

Evitare il contatto con animali anche domestici.

Evitare rapporti sessuali "non protetti".

Piccola farmacia da viaggio

È sempre prudente portare con sé un certo quantitativo di farmaci e di prodotti per medicazione. Questi prodotti dovrebbero essere ordinati in un contenitore di facile accesso; i farmaci abitualmente utilizzati dovrebbero infatti seguire sempre la persona. La scelta dei prodotti da portare in viaggio dipende come sempre dalle caratteristiche del viaggio (destinazione, durata, alloggio, organizzazione, possibilità di ottenere una visita medica in ambulatorio o clinica attrezzata). La scelta dei farmaci dovrebbe essere sempre discussa con il medico curante e i viaggiatori dovrebbero avere familiarità con le caratteristiche, le indicazioni e le controindicazioni dei prodotti. Le istruzioni per l'uso devono essere sempre conservate nella confezione. Nel box qui a fianco sono elencati i principali dispositivi e farmaci che dovrebbero far parte di una farmacia da viaggio.



Nuove confezioni.*

Non solo un nuovo packaging, ma ricerca e sviluppo per la salute dei pazienti.

Vecchie confezioni



Nuove confezioni

Caratteristiche delle nuove confezioni:

Il colore del principio attivo varia in modo che non vi siano mai due colori uguali in ordine alfabetico nè tra prodotti che vengono facilmente prescritti insieme.

Colore del dosaggio in netto contrasto con quello della molecola.

Caratteri più leggibili.

Chiara indicazione di contenuto e forma farmaceutica.

Le informazioni principali sui tre lati della confezione.



Grazie ad un'attenta combinazione di colori e all'innovativa veste grafica, le nuove confezioni Teva agevolano la corretta dispensazione del farmaco aumentando così la sicurezza dei vostri clienti.

* La sostituzione delle vecchie confezioni con le nuove non avverrà simultaneamente per tutte le tipologie di prodotto. Teva si impegna a sostituire tutte le proprie confezioni gradualmente nel più breve tempo possibile e in relazione alle proprie scorte.

TEVA

Alcuni temi specifici

A proposito di malaria

La malaria è una malattia infettiva trasmessa all'uomo dalla zanzara femmina del genere **Anopheles** (precedentemente infettata), della quale esistono centinaia di specie variamente distribuite in tutti i continenti.

Le zanzare tendono a pungere all'imbrunire e di notte. È soprattutto in questi momenti che devono essere messe in atto tutte le misure necessarie (zanzariere, repellenti, insetticidi). Una buona prevenzione della malaria può essere ottenuta seguendo alcuni consigli:

- organizzare il viaggio in area endemica in periodo di bassa trasmissione;
- non esporsi alle punture infettanti alla sera e di notte;
- indossare vestiti impregnati di insetticida ed utilizzare le zanzariere (possibilmente impregnate), e indossare vestiti coprenti (maniche lunghe, pantaloni lunghi), di colore chiaro;
- evitare di soggiornare vicino a raccolte d'acqua;
- applicare sulla pelle repellenti per insetti (evitando di contaminare la regione orale e gli occhi);
- utilizzare una chemioprolifassi se indicato dal medico.

La malaria è la più diffusa fra tutte le malattie parassitarie. I vettori sono zanzare del genere Anopheles

A proposito di diarrea del viaggiatore

La diarrea del viaggiatore è un evento molto comune: dal 20 al 50% dei viaggiatori verso paesi caldi manifestano un episodio diarroico, di solito breve (meno di 48-72 ore) e di gravità limitata.

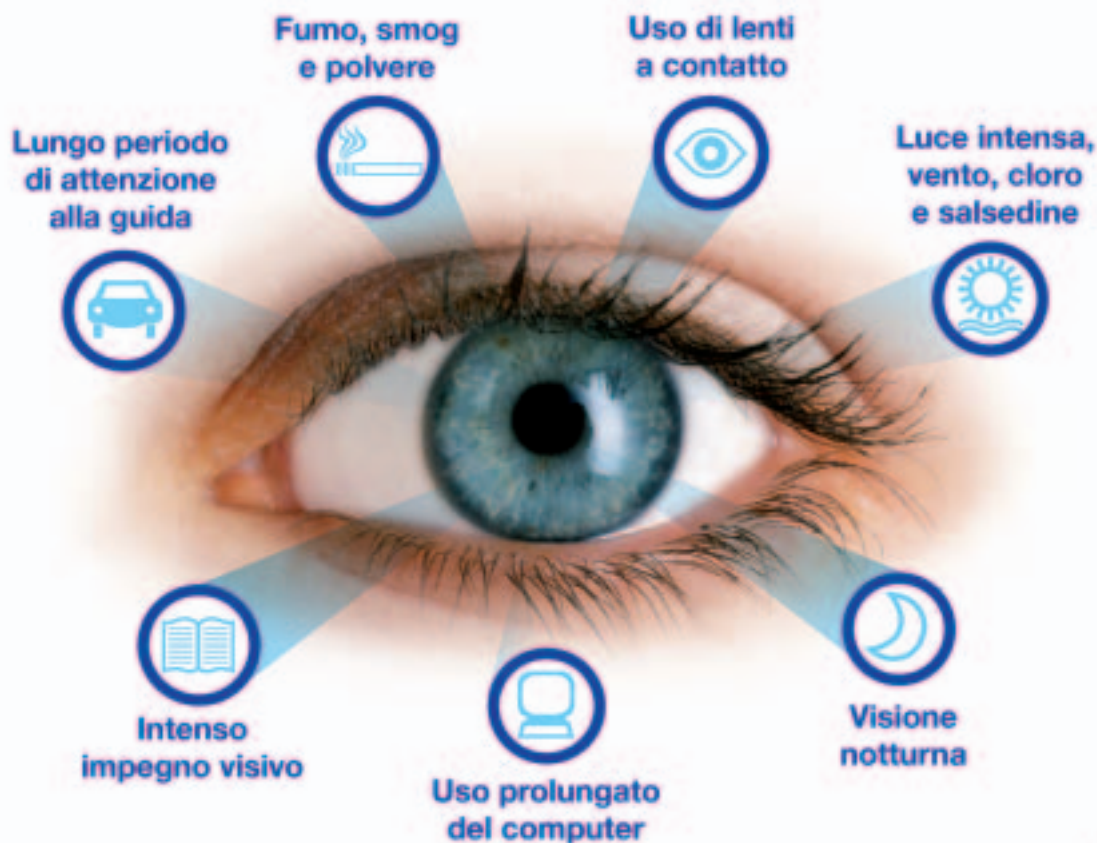
I fattori di rischio comprendono: il paese di origine del viaggiatore (sono più suscettibili coloro che provengono da paesi industrializzati), la destinazione, la sensibilità individuale, l'esposizione ad alimenti o acqua contaminati.

Le cause principali di diarrea possono essere batteri, virus o parassiti, ma talora anche lo stress del viaggio, il cambio dell'alimentazione, il clima, l'altitudine la possono scatenare. I sintomi (feci acquose, dolori addominali, nausea, malessere generale) si manifestano in genere nei primi giorni (2 settimane) dall'arrivo nell'area a rischio, ma possono insorgere in qualunque momento del viaggio e talora ripresentarsi nel corso dello stesso soggiorno.

Non è disponibile, al momento attuale, un vaccino. Pertanto, il principale provvedimento per ridurre il rischio di contrarla è seguire con scrupolo i suggerimenti forniti. La profilassi farmacologica (chemioprolifassi) è indicata soltanto in alcune circostanze e deve essere valutata attentamente ed in modo individuale dal Medico.



Apri gli occhi, scegli Acuvvis.



Triplice azione

lubrificante, rinfrescante, lenitiva,
per il benessere dei tuoi occhi

Acuvvis gocce oculari è un prodotto Planta Medica, efficace per dare sollievo a occhi affaticati e arrossati. La sinergia delle acque distillate di **Mirtillo**, **Eufrasia** e **Calendula** e dell'**idrossipropilmetilcellulosa**, derivato della cellulosa, offre un'azione lubrificante, rinfrescante e lenitiva. La formulazione di Acuvvis gocce oculari, senza conservanti, è adatta anche per bambini e per chi usa lenti a contatto.



È UN DISPOSITIVO MEDICO 

Leggere attentamente il foglio illustrativo e le istruzioni d'uso



PLANTA
MEDICA

www.plantamedica.it

MEDICINA DEI VIAGGIATORI

Margherita Meda

direttore S.C. Igiene e Sanità pubblica

Negli ultimi anni si è verificato un forte incremento dei viaggi internazionali, specie in aree tropicali, per vari motivi: turistici, di lavoro, sociali, umanitari e religiosi.

Sempre più persone, di tutte le età, viaggiano a grandi distanze e con maggior frequenza, esponendosi a situazioni nuove in ambienti non familiari. Purtroppo spesso il viaggio è affrontato senza un'adeguata preparazione e senza conoscere i rischi legati a soggiorni, anche brevi, in Paesi con condizioni igienico-sanitarie, climatiche, politiche, sociali e tradizioni profondamente diverse dalle nostre. È importante invece che i viaggiatori, prima di partire, ricevano informazioni corrette, aggiornate e personalizzate sulla base delle caratteristiche del viaggio, del periodo di permanenza, della stagionalità e del proprio stato di salute. Inoltre alcune profilassi vaccinali richiedono più som-

ministrazioni prima della partenza affinché risultino efficaci. Ecco perché una **pianificazione anticipata** del viaggio (almeno un mese prima) è un requisito fondamentale per ridurre i rischi di conseguenze spiacevoli ed anche pericolose per la salute che potrebbero rovinare il piacere del soggiorno, compromettendo una vacanza diversamente sognata. Per offrire un corretto servizio ai viaggiatori e per agevolare le loro esigenze, l'accesso all'ambulatorio viene erogato su **prenotazione**, anche telefonica. In condizioni di particolare urgenza, è consentito l'accesso diretto all'ambulatorio. Si ricorda che nei mesi estivi le due linee telefoniche

dedicate sono particolarmente roventi e quindi bisogna ritelefonare. Con una telefonata, l'utente può trovare una risposta alle proprie domande: trova sempre

un operatore sanitario (un medico o un infermiere) capace di effettuare un counselling personalizzato che si conclude con la risoluzione del problema (*counselling problem solving*) o con una prenotazione ambulatoriale. Il viaggiatore che si reca in ambulatorio viene accolto dal personale sanitario che insieme a lui analizza l'itinerario del viaggio definendone le caratteristiche (motivo, luogo, data di partenza, durata, organizzazione). Quindi, viene esaminato lo stato di salute del viaggiatore attraverso un'anamnesi accurata, che evidenzia la presenza di eventuali condizioni di rischio (età, abitudini particolari, gravidanza, allattamento, presenza di patologie, allergie, terapie in

atto). Conseguentemente, viene proposta la profilassi vaccinale, comportamentale, farmacologica. Il colloquio si conclude con la vaccinazione (se prevista), la consegna del certificato e di materiale informativo (per la prevenzione delle malattie vettoriali, alimentari e sessualmente trasmissibili) e i suggerimenti per una piccola "farmacia da viaggio". Linee guida basate sulle evidenze (O.M.S./C.D.C./Ministero, Regione) e siti web accreditati sono i criteri che regolano l'attività dell'ambulatorio; e su queste evidenze il personale dedicato a quest'attività (due medici e due infermieri) viene formato e aggiornato periodicamente.



Ambulatorio di Medicina del viaggiatore a Torino

Via della Consolata n. 10 – piano terra.
È aperto dal lunedì al venerdì
con orario continuato dalle 8,30 alle 15,00
su prenotazione telefonica.

telefono: 011.5663054 e 011.5663156.
fax: 011.5663048.

e-mail: vaccinazioni@aslto1.it

Estate, pelle e rischio infettivo

Paolo Broganelli

dirigente medico - Ospedale S. Lazzaro - Torino

La superficie cutanea è ricca di vita in quanto è in grado di ospitare sino ad un milione di batteri e lieviti per cm quadrato. La loro sopravvivenza e l'equilibrio tra le numerose varietà è alla base di un buon funzionamento del nostro tegumento ma le temperature e l'umidità possono influire nel modificare il nostro ecosistema cutaneo favorendo la progressione verso situazioni patologiche di gravità variabile. È il caso per esempio della frequente Pitiriasi Versicolor, detta erroneamente in gergo popolare "fungo di mare". Il primo errore sta nel fatto che non si tratta di un fungo vero e proprio ma di un lievito saprofito che va in esubero grazie all'umidità ambientale e diviene pertanto patogeno. In quanto saprofito, inoltre, non è in grado di essere tra-

smesso da un individuo all'altro, semplicemente perché ognuno di noi già lo possiede nel proprio corredo. Il secondo errore sta nel fatto che il periodo balneare permette di osservare gli effetti depigmentanti perché l'esposizione accentua la tipica discromia della fase di ipopigmentazione finale della dermatosi. In realtà gli unici effetti di questa patologia cutanea sono rappresentati dall'inetetismo che crea e dalla frequenza di recidiva che si osserva in alcune persone. Gli esempi di malattie cutanee legate a squilibri della flora residente possono essere molto numerosi (intertrigini micotiche delle pieghe, candidiasi della cute e delle mucose ecc.), ma i problemi più concreti arrivano dalla flora transitoria rappresentata da germi pervenuti sulla nostra

pelle accidentalmente (mani sporche, terreno, sabbia, animali), maggiormente aggressivi nei soggetti con pelle atopica perché spesso deficitaria in meccanismi difensivi di barriera. In particolare sabbia e terra scaldate dai raggi del sole rappresentano un ottimo terreno di cultura per lo sviluppo di Cocchi in causa nello sviluppo dell'impetigine bollosa (strepto e stafilococchi) che compare spesso durante l'estate con vescicobolle su cute infiammata e seguite dalla formazione di croste del caratteristico colore del miele (croste mieliceriche).

Un'immagine dell'Impetigine Bollosa in fase acuta



Così come particolarmente frequenti sono le follicoliti e le pustole infettive (es. *Pseudomonas aeruginosa*) diagnosticabili solo con ricerca culturale mediante tampone cutaneo. Nell'anziano l'estate fa spesso rima con Erisipela (streptococco beta-emolitico di gruppo A e streptococchi di gruppo G) che si manifesta più frequentemente agli arti inferiori o al volto con un classico eritema ed edema accompagnato o preceduto da rialzo febbrile e che, se trascurato, può condurre a fasciti profonde e gangrene infettive anche molto gravi per la vita delle persone colpite. Spesso la porta d'ingresso di queste infezioni è rappresentata dalle punture d'insetto escoriate dal grattamento ed impetiginizzate. Nella maggior parte di questi casi un tempestivo intervento con antibiotici topici può scongiurare le fasi successive e portare a guarigione per la quale risulta

normalmente necessario comunque l'assunzione di un antibiotico sistemico. Al contrario, l'uso improprio di corticosteroidi può rappresentare un aiuto alla carica batterica e favorire l'aggravarsi di queste patologie. Soprattutto nel periodo estivo è invece consigliabile l'utilizzo di detergenti dotati di potenziale antibatterico (es. clorexidina) da usare a scopo preventivo.

Ovviamente una delle cause della maggior propensione della cute allo sviluppo di malattie infettive durante l'estate è rappresentato banalmente dalla riduzione delle barriere meccaniche verso l'ambiente esterno (abiti). Negli ultimi anni si sono moltiplicati infatti i produttori di capi di abbigliamento caratterizzati dal maggior comfort dovuto a fibre traspiranti e dotate di potenziale antibatterico ed antifungino, particolarmente adatte a chi ama l'attività sportiva.

Insetti & Meduse

Stefano Fazio

medico di famiglia e specialista in Dermatologia e Venereologia - La Spezia

Le punture di insetti e di animali acquatici rappresentano un'evenienza frequente nella stagione estiva. Nel caso di punture di imenotteri (vespe, api, calabroni) bisogna cercare di estrarre il pungiglione, se questo è rimasto nella pelle, e disinfettare la parte colpita, eventualmente apponendo sulla cute un cubetto di ghiaccio nel tentativo di alleviare il fastidio immediato. Nel caso di punture di zanzare invece, bisogna evitare di grattare ripetutamente la zona attaccata dall'insetto. In entrambi i casi, per attenuare l'infiammazione e i sintomi soggettivi molto utile risulta l'applicazione di una crema corticosteroidica e l'assunzione per bocca di un antistaminico. Le dermatiti da meduse sono frequenti, in genere limitate alla zona del contatto. Le lesioni, di tipo eritemato-edemato-vescicoloso possono assumere varie figurazioni (anche se più spesso risultano lineari), con erosioni, ulcerazioni ed intenso dolore. Gli esiti locali a distanza di tempo possono essere di tipo cicatriziale, granulomatoso, cheloideo, discromico. Anche la puntura di alcuni pesci (scorfani, pesci ragno) può risultare particolarmente fastidiosa con vivo dolore ed edema della parte interessata (spesso la zona

Le meduse che popolano i nostri mari non sono pericolose, a differenza delle specie tropicali del Pacifico, ma sono pur sempre causa di fastidio, arrossamenti, prurito e piccoli stati di panico nei bagnanti, in particolare nei bambini



plantare), talora associati ad ipotensione, vertigini, collasso. Vanno infine ricordati i ricci di mare, i cui aculei appuntiti possono conficcarsi nella pianta del piede provocando forti dolori e sanguinamento, con possibile ritenzione di frammenti di aculei. Utile in tutti questi casi è la rimozione con un guanto degli organi e filamenti urticanti (nematocisti) e delle spine, il lavaggio con acqua salata calda o ammoniaca e l'applicazione di un corticosteroide topico. È invece assolutamente da evitare l'applicazione di topici contenenti antistaminici, poiché proprio questi ultimi si rivelano spesso irritanti, rendendosi responsabili di dermatiti allergiche da contatto. In caso di peggioramento dei sintomi locali (rossore, gonfiore, dolore) o di comparsa di altri sintomi più gravi (debolezza, nausea, vomito, mal di testa, difficoltà respiratorie ecc.), è bene rivolgersi con tempestività al più vicino pronto soccorso.

La raccolta di piante spontanee o coltivate a scopo alimentare

La conoscenza è la migliore prevenzione per evitare effetti avversi (Parte prima)

Maria Laura Colombo

presidente Corso di Laurea in Tecniche Erboristiche

Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Facoltà di Farmacia, Università di Torino

Le piante sono degli esseri viventi molto vicini alla vita dell'uomo e che tutti noi conosciamo molto bene. O, forse, sarebbe meglio dire: crediamo di conoscere molto bene. Le piante si possono suddividere in erbacee ed arbustive. Tutti sanno distinguere un'erba, ad es. la fragola, da un arbusto, ad es. il rosmarino, oppure da un albero, ad es. il castagno.

Al momento dell'eventuale raccolta, soprattutto se si volesse far ricorso a piante spontanee oppure coltivate quali alimento o rimedio erboristico, è molto importante la conoscenza delle piante e delle loro caratteristiche. Non si devono, infatti, dimenticare le possibili forme di esposizione e/o intossicazione che si potrebbero avere, nella eventualità che si dovesse raccogliere la pianta sbagliata. Nutrendoci di vegetali sia crudi che cotti, oppure bevendo un infuso, decotto, macerato, ecc. noi assumiamo un insieme di sostanze chimiche contenute in un vegetale (cioè migliaia di composti), il cosiddetto "fitocomplesso".

Solo in alcuni casi sappiamo con precisione quale sia il composto o la classe di composti responsabile di quella determinata attività biologica sull'organismo umano.

Talvolta non lo si sa e si attribuiscono quindi le attività salutistiche all'intero fitocomplesso. Ne deriva quindi come sia indispensabile essere certi che la pianta raccolta (discorso analogo vale anche per i funghi) sia effettivamente quella che si desidera consumare e che sia stata raccolta nel momento idoneo per il consumo umano: pensiamo ad es. ai fiori ed ai frutti di sambuco impiegati per la preparazione di frittelle, sciroppi, marmellate, che soltanto in piena antesi oppure a completa maturità sono privi di derivati dell'acido cianidrico.



I fiori e i frutti di sambuco, impiegati per preparazioni alimentari, soltanto in piena antesi oppure a completa maturità sono privi di derivati dell'acido cianidrico



Già Paracelso, nella prima metà del XVI secolo, aveva intuito che ogni sostanza può essere un veleno e che nessuna sostanza è perfettamente innocua.

Molte piante possono essere tossiche oppure possono risultare tossiche solo alcune parti o, ancora, la modalità con cui le assumiamo le fa risultare tossiche o benefiche.

Ad esempio, la masticazione di un seme di ricino può risultare molto velenosa ma l'olio di ricino ha molte ottime proprietà.

Allo scopo di diffondere necessarie conoscenze di base e di invogliare improvvisati raccoglitori a volersi soffermare sulla identificazione botanica della pianta che si voglia personalmente raccogliere a scopo alimentare ed erboristico, è stato pubblicato un articolo di riconoscimento botanico pratico.

Il criterio con cui sono state prescelte le specie da trattare è stato dettato dalla elevata incidenza di errori nella raccolta; si vuole sottolineare perciò che le situazioni descritte non sono tratte da dati di letteratura, bensì da casi reali di esposizioni e/o intossicazioni più o meno severe registrate principalmente nel Centro - Nord Italia. In particolare, gli esempi riportati sono riferiti al periodo 1985 – 2006, e registrati presso il Centro Antiveneni dell'Ospedale di Niguarda a Milano.

Vengono descritte 42 specie di piante, suddivise in gruppi in base allo stato vegetativo in cui avviene la loro raccolta. Per ciascun gruppo si mette a confronto la specie edule (ovvero quella commestibile che le persone avrebbero voluto raccogliere) con le specie tossiche che hanno causato errori di riconoscimento. Si analizzano 8 specie raccolte allo stato di germoglio, 14 specie raccolte per le loro foglie, 6 raccolte come fiore, 6 raccolte come frutto o seme, 2 raccolte come radice e infine 6 per avere effetto fotosensibilizzante. Per ciascuna specie o genere viene data una descrizione morfologica, evidenziando i caratteri distintivi del momento della raccolta e i relativi aspetti tossicologici.

Lo scopo principe di questo lavoro, espressamente voluto e scritto in lingua italiana, è quello di fare conoscere al maggior numero possibile di persone la potenziale tossicità insita nelle piante e sottolineare la facilità con cui le piante selvatiche possano essere confuse fra loro, se non vengono considerate con sufficiente attenzione.

Le specie descritte in questo breve compendio sono piante spontanee nella nostra flora ed arricchiscono con la loro presenza la biodiversità dei nostri ambienti. Molte piante, dovendo vivere in ambienti diversi e talvolta ostili e soprattutto non potendo fuggire dal nemico (sono ancorate al terreno con le radici), hanno sviluppato un programma di difesa chimica: sintetizzano composti tossici per l'uomo e per molti altri mammiferi (gli insetti reagiscono diversamente), potendo così difendersi chimicamente e sopravvivere nonostante i predatori.

Ciò che possiamo tener presente è che non esistono piante "tossiche – cattive": lo diventano per noi che ne facciamo un uso improprio, come ad es. non esistono animali "cattivi", tutto dipende dall'uomo, dal suo comportamento e dal suo grado e desiderio di conoscenza. Ed è proprio questo il punto: soltanto la conoscenza corretta, lo studio di fonti sicure ed attendibili permettono di sapere e quindi di potersi difendere da ciò che ci potrebbe recare danno.

Ed infine non dimentichiamo che le piante che noi definiamo "tossiche", le sostanze naturali "tossiche" che le piante contengono, sono utili ed indispensabili per la preparazione di nuovi farmaci. Molecole con attività citotossica sono costantemente ricercate dagli studiosi per aggredire nuove e vecchie malattie. La cosa importante è conoscere e continuare a studiare.

L'articolo ha come autori M.L. Colombo, S. Peregò, K. Marangon, F. Davanzo, F. Assisi, P.A. Moro (2006)

Esempi di piante superiori spontanee in Italia: modalità di riconoscimento botanico per evitare intossicazioni. Esperienze del Centro Antiveneni di Niguarda, Milano. Pagine Botaniche 31: 3-51. L'articolo è scaricabile gratuitamente al link:

www.centroantiveneni.org/erba.php.

Da questo testo sono tratte le informazioni della scheda a pag. 29.

belle
Belle e in forma
per l'estate
forma

PERDI PESO RESTI IN FORMA
PESOFORMA

Perdi peso e resti in forma



Scopri tutta la gamma
una gamma completa per ogni esigenza!

in farmacia da: **PESOFORMA**



Il Mirtillo

Mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus* L.)
famiglia: **Ericaceae**

Il Mirtillo nero è una piccola pianta perenne alta 40 – 60 cm. con fusto legnoso e foglie alterne, caduche, con corti piccioli e lamina minutamente dentelata, verde sulle due facce. I fiori singoli, che crescono su brevi peduncoli, sono di colore rossastro.

Il frutto, che matura ad agosto - settembre, è costituito da una bacca tondeggianti (4–6 mm) con la superficie di colore nero-azzurrognolo. Cresce nei boschi e pascoli della zona montana sulle Alpi e sull'Appennino fino in centro Italia, sempre su suolo ricco di humus e acido, e fiorisce da maggio a giugno.

Aspetti tossicologici: assenti. I frutti di mirtillo sono ricchi di vitamine, di antocianosidi (sostanze blu



Si ritiene che il mirtillo abbia proprietà astringenti, antiistaminiche, antimicrobiche e antidiarroiche. Gli antocianosidi presenti nella pianta hanno attività antiulcera, antiinfiammatorie

violetto) che non vengono modificati o diminuiti dalla cottura (marmellate) o surgelamento.

Tali principi attivi colorati hanno una azione antiossidante e sono utili per contrastare la fragilità dei vasi sanguigni, soprattutto dei capillari.

Piante i cui frutti sono *erroneamente* raccolti invece del mirtillo

Belladonna (*Atropa belladonna* L.)

famiglia: **Solanaceae**

Cresce in tutta Italia e preferisce radure di boschi della fascia montana con terreno umido. Fiorisce da giugno a settembre. Il frutto si distingue da quello del mirtillo per la sua dimensione maggiore, la mancanza della larga cicatrice apicale e perché ha soltanto la "buccia" violacea, mentre la polpa è biancastra (come nelle melanzane); inoltre la pianta è tutta erbacea ed ha dimensioni decisamente maggiori rispetto a quelle del mirtillo (50–150 dm).

Aspetti tossicologici: *Atropa belladonna*, come molte piante appartenenti alla famiglia delle Solanaceae, produce alcaloidi, da cui la medicina ha ricavato farmaci importanti ed utili per la salute umana. Tuttavia se frutti di *A. belladonna* vengono consumati come se si trattasse di mirtilli, si va incontro ad un quadro tossicologico che provoca aumento del ritmo cardiaco, vasodilatazione, inibizione delle secrezioni salivare, gastrica e pancreatica, sudorazione, eccitazione con agitazione, disorientamento, allucinazioni, delirio, confusione mentale. Se i frutti di *A. belladonna* vengono scambiati per mirtilli e posti nella grappa per aromatizzarla, questa si arricchisce in alcaloidi e diventa tossica.



Uva di volpe (*Paris quadrifolia* L.)

famiglia: **Trilliaceae**

Cresce in quasi tutta Italia nella fascia submontana e montana, in boschi umidi di latifoglie e aghifoglie, e fiorisce da giugno a luglio. Il frutto si distingue da quello del mirtillo per le maggiori dimensioni, per la cicatrice più piccola lasciata dal distacco dello stamma, inoltre la pianta ha un solo frutto per gambo ed è tutta erbacea.

Aspetti tossicologici: la tossicità è elevata, non solo per frutti e semi, ma anche per il rizoma. La tossicità è dovuta a presenza di saponine (la principale è la pennogenina tetraglicoside) che, tuttavia, vengono assorbite in scarsa misura, di conseguenza è raro che i casi di intossicazione siano mortali nell'uomo, si verificano comunque seri problemi cardiaci. Possono invece essere mortali negli animali.





senza glutine

Novalac®

Una gamma completa di latti di proseguimento per crescere in salute

Per il tuo bambino, in assenza di latte materno, dal 6° mese si consiglia utilizzare il latte di proseguimento fino ad un anno di età

Novalac latte di proseguimento è disponibile presso farmacie, sanitarie e negozi specializzati

I probiotici specifici per il bambino e l'adulto

Linea Tribif® Bifidobacterium longum BB536®


Bifidobacterium longum BB536®
Bifidobacterium infantis M63®
Bifidobacterium breve M-16V®

Dalla nascita
1 bustina al giorno o secondo consiglio del medico.

Bifidobacterium longum BB536®
Lattoferrina Freeze dry

Dall'età scolare all'adulto
1, 2 capsule al giorno



In co-promotion con  Chiesi

NOVITÀ PER I MALATI ONCOLOGICI NEL PUBBLICO IMPIEGO

CHIARITI I TERMINI DELLE ASSENZE PER MALATTIA GRAVE. IL MINISTRO INVITA LE AMMINISTRAZIONI A FAVORIRE TEMPO PARZIALE E TELELAVORO, PER CONSENTIRE AL DIPENDENTE DI CONTINUARE A PRESTARE LA PROPRIA ATTIVITÀ ANCHE DURANTE LE CURE

di EF

“È interesse precipuo del legislatore e della pubblica amministrazione favorire il recupero e il reinserimento dei lavoratori colpiti da malattie, specie se gravi, e ridurre al minimo la necessità di rimanere fuori dal ciclo produttivo durante il periodo di cura della patologia”. Con queste premesse si apre la circolare applicativa del Decreto Legge n° 112/2008 convertito poi nella legge 133, firmata dal ministro per la Funzione Pubblica Renato Brunetta, volta ad eliminare le problematiche sorte, soprattutto per i malati di cancro, a causa dei vincoli imposti da una reperibilità a detta di tutti assai punitiva. La circolare n.1 del 30 aprile 2009 firmata dal Ministro Brunetta è stata sollecitata dalla Favo (Federazione Italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia) nell’interesse delle centinaia di migliaia di malati di cancro che lavorano per lo Stato e gli enti pubblici. I chiarimenti contenuti nella circolare, in primo luogo, sono finalizzati ad evitare inutili e costosi controlli medici in malattia nei casi di patologie gravi come quella oncologica. Il successivo richiamo all’utilizzo di forme flessibili di lavoro come il part-time ed il telelavoro, deve essere letto come facoltà del lavoratore pubblico ad accedervi senza che gli vengano opposti ostacoli di qualsivoglia natura e non certo come obbligo a lavorare ad ogni costo ed in qualsiasi condizione psico-fisica. Da un sondaggio commissionato dall’AIMaC (Associazione Italiana Malati di Cancro) all’istituto

Piepoli lo scorso anno è risultato che l’ottantanove per cento dei malati di cancro desidera continuare a lavorare e non solo per evidenti ragioni economiche ma, anche e soprattutto, per sentirsi vivo e attivo. Il lavoro per i malati oncologici è terapeutico ed aiuta a combattere la malattia, gli effetti collaterali delle terapie oltre che la conseguente depressione. Con la circolare 1/2009 il Ministro ha accolto la richiesta dei pubblici dipendenti che, benché malati, vogliono continuare ad essere utilmente inseriti nel loro contesto sociale e lavorativo. In occasione della IV Giornata nazionale del malato oncologico celebrata il 3 maggio 2009 a Taranto, essa è stata accolta con soddisfazione dai malati convenuti da tutta Italia e dai rappresentanti delle oltre 400 Associazioni aderenti a Favo.

l’homepage del sito <http://www.favo.it/>



Emergenza Igiene

L'igiene della persona in generale, e delle mani in particolare, rappresenta un efficace deterrente all'insorgere e al propagarsi di malattie infettive e virali. **Gel Lavamani Antimicrobico Virginiana** è una soluzione pratica ed efficace per proteggere e prevenire forme di contagio che avvengono per stretto contatto, da persona a persona, o da oggetti contaminati. Ideale in viaggio, adatto per chi frequenta luoghi e locali pubblici, **Gel Lavamani** garantisce la migliore protezione e assicura la massima igiene in assenza di acqua. L'esclusiva formula del **Gel Lavamani Antimicrobico Virginiana** a base di Hamamelis, Alcool e Triclosan è in grado di distruggere in 15 secondi la maggior parte dei germi.



Il nutrimento per le labbra

Dall'esperienza di **Foille**, nasce **LabbraFoil**, uno stick emolliente e protettivo per le tue labbra. Grazie ai suoi ingredienti, mantiene le labbra morbide e protette per tutto il giorno. Un irrinunciabile aiuto per prevenire la disidratazione delle labbra. Ideale per ogni stagione!



Zanzare: il brutto della bella stagione

Caldo, sole, mare... è arrivata la bella stagione e con lei, purtroppo, anche il fastidio delle zanzare. **Neo Azolin Protezione Naturale** è la formulazione, a base di olii essenziali

naturali, che **Bracco** ha messo a punto a partire da piante e fiori che in natura hanno sviluppato profumi capaci di allontanare gli insetti indesiderati. I prodotti della linea **Neo Azolin Protezione Naturale** sono presenti in diverse forme per soddisfare le esigenze di tutti. Sono facili da applicare e comodi da tenere sempre a portata di mano: in borsetta, in auto e ovunque ce ne sia bisogno. **Neo Azolin Spray** con nebulizzatore è senza gas, è pratico e veloce da applicare e può essere utilizzato più volte al giorno. Scopri tutti i cinque prodotti della linea **Neo Azolin Protezione Naturale** (Spray, Gel, Lozione cutanea, Salviette, Gel dopo Puntura) e difendi i tuoi momenti all'aria aperta!



La forza dei sali minerali racchiusa in una bustina

Salinum New è un integratore dei sali minerali Potassio, Magnesio e Cloro. È consigliato nei casi di: eccessiva sudorazione (conseguente allo svolgimento di attività fisica, anche lavorativa), esposizione a climi caldo - umidi, eventi diarroici, vomito, situazioni per le quali il nostro organismo può perdere velocemente sali minerali. L'integrazione con **Salinum New** può essere di aiuto quando si manifestano affaticamento fisico (astenia), irritabilità, scarsa concentrazione e per contrastare l'insorgenza di crampi muscolari, un pro-



blema che colpisce non solo gli atleti, ma soprattutto donne ed anziani, specie durante le ore notturne. **Salinum New** non contiene conservanti, saccarosio, lattosio né aspartame. È disponibile in bustine che si sciolgono facilmente in acqua ed ha il piacevole aroma di limone.

Freschezza e protezione in una pratica salvietta

Le salviettine intime sono indispensabili nella borsa di ogni donna. In estate poi diventa ancor più necessario avere con sé in ogni momento una protezione efficace dalle infezioni intime. Le salviettine di **Saugella Attiva** sono l'ideale per la loro praticità - sono disponibili sia in bustine monodose sia sfuse in un comodo pacchetto da 15 pezzi - ma soprattutto garantiscono una protezione attiva contro l'insorgenza di eventuali stati irritativi e infezioni e favoriscono il ripristino delle naturali difese fisiologiche.



Imbevute di **Saugella Attiva**, ne ripetono le proprietà delicatamente detergenti e antibatteriche, grazie alla presenza di estratto di Timo.

Orari

delle Farmacie Comunali

previsti per il 2009



N.	FARMACIA	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	C.so Orbassano 249	011.39.00.45	9,00-12,30	15,00-19,30
2	Via Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8,30-12,30	15,30-19,30
4	Via Oropa 69	011.899.56.08	8,30-12,30	15,30-19,30
5	Via Rieti 55	011.411.48.55	9,00-12,30	15,00-19,30
7	C.so Trapani 150	011.335.27.00	9,00-12,30	15,00-19,30
8	C.so Traiano 22/E	011.61.42.84	9,00-19,30	
9	C.so Sebastopoli 272	011.35.14.83	9,00-12,30	15,00-19,30
10	Via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9,00-12,30	15,00-19,30
11	Via Lanzo 98/G	011.226.29.53	9,00-13,00	15,00-19,00
12	C.so Vercelli 236	011.246.52.15	9,00-12,30	15,00-19,30
13	Via Negarville 8/10	011.347.03.09	9,00-19,30	
15	C.so Traiano 86	011.61.60.44	9,00-12,30	15,00-19,30
17	C.so V. Emanuele 182	011.433.33.11	8,30-12,30	15,30-19,30
19	Via Vibò 17/b	011.21.82.16	8,30-12,30	15,00-19,00
20	Via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9,00-12,30	15,00-19,30
21*	C.so Belgio 151/B	011.898.01.77	9,00-12,30	15,00-19,30
22	Via Capelli 47	011.72.57.42	9,00-12,30	15,00-19,30
23	Via G. Reni 155/157	011.30.75.73	8,30-12,30	15,30-19,30
24	Via Bellardi 3	011.72.06.05	9,00-19,30	
25**	Stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7,00-19,30	
28	C.so Corsica 9	011.317.01.52	8,30-12,30	15,00-19,00
29	Via Orvieto 10/A	011.25.94.60	9,00-13,00	15,30-19,30
33	Via Isernia 13B	011.739.98.87	9,00-13,00	15,00-19,00
35	Via Cimabue 8	011.311.40.27	9,00-12,30	15,00-19,30
36	Via Filadelfia 142	011.32.16.19	8,30-12,30	15,30-19,30
37	C.so Agnelli 56	011.324.74.58	8,45-12,30	15,15-19,30
38	Via Vandalino 9/11	011.72.58.46	8,45-12,45	15,30-19,30
40	Via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8,30-19,00	
41	Via degli Abeti 10	011.262.40.80	8,30-12,30	15,00-19,00
42	Via XX Settembre 5	011.54.32.87	9,00-19,30	
43	Piazza Statuto 4	011.521.45.81	9,00-19,30	
44	Via Cibrario 72	011.437.13.80	8,30-19,30	
45	Via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9,00-12,30	15,00-19,30
46	P.zza Bozzolo 11	011.663.38.59	8,30-12,45	15,15-19,00

* la Farmacia Comunale n. 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19,30 alle ore 9,00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

** la Farmacia Comunale n. 25, sita nella Stazione di Porta Nuova è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



Offerte!

LUG - AGO '09

-50%

-43%

-30%

	LISTINO	OFFERTA
NEOVIS SPORT 30 BUSTE	€ 24,00	€ 11,90
VIRGINIANA GEL LAVAMANI	€ 5,10	€ 2,90
ANTISTAX 360 MG 30 CPR	€ 16,50	€ 11,50
ANTISTAX FRESH GEL 125 ML	€ 9,30	€ 6,50
ANTISTAX SPR RINFR 75 ML	€ 8,90	€ 6,20
AZOLIN INSETTOREPEL SPR 100 ML	€ 6,90	€ 4,90
CANESTEN UNIDIE CREMA 30 GR.	€ 9,80	€ 6,80
DULCOFIBRE 20 BUSTE 112 GR.	€ 11,00	€ 7,70
FENISTIL GEL 30 GR.	€ 7,40	€ 5,15
FOILLE INSETTI CREMA 15 GR.	€ 7,25	€ 5,00
FOILLE SCOTTATURE POM 29,5 GR.	€ 7,80	€ 5,40
INFLORAN 300 OROSOLUBILE	€ 10,10	€ 7,05
KETODOL 20 CPR 200 MG	€ 7,40	€ 5,15
MIRTILLO PLUS 70 OPR	€ 16,50	€ 11,50
MIRTILLO PLUS SUCCO CONC 100 ML	€ 19,50	€ 13,60
POLARAMIN CREMA 25 GR. 1%	€ 7,90	€ 5,50
PROCTOLYN CR 30 GR.	€ 7,50	€ 5,25
STILLA DECONG. COLL. 8 ML	€ 5,90	€ 4,10
STILLA UNIDOSE COLL. 20 AMP	€ 6,30	€ 4,40
TRIBIF AD 10 CPS 45 GR.	€ 14,00	€ 9,80
TRIBIF BB 10 BUST 30 GR.	€ 14,00	€ 9,80

-20%

ASPIRINA C 10 CPR EFF CVIT C	€ 4,40	€ 3,50
ASPIRINA C 20 CPR EFF CVIT C	€ 7,20	€ 5,75
ASPIRINA OS GRAT 20 BUSTE 500 MG.	€ 8,30	€ 6,60
BISOLVON LINCTUS SCIR FL 250 ML	€ 7,90	€ 6,30
BRONCHENOLO SCIR FL 160 ML	€ 8,10	€ 6,50
CENTELLASE BAYER 30 CPR 30 MG	€ 13,50	€ 10,80
CENTELLASE BAYER VITALGAMBE CR 75	€ 12,50	€ 9,90
CITROSODINA OS GRAT 150 GR	€ 5,00	€ 4,00
ENTEROGERMINA OS 10 FL 2 MLD/5ML	€ 7,40	€ 5,90
ENTEROGERMINA OS 20 FL 2 MLD/5ML	€ 12,60	€ 10,00
IMODIUM 8 CPS 2 MG	€ 5,20	€ 4,15
KUKIDENT PLUS CR. 40 ML	€ 8,45	€ 6,75
MOMENT 12 CPR RIV. 200 MG	€ 4,50	€ 3,60
MOMENT 24 CPR RIV. 200 MG	€ 8,20	€ 6,55
TANTUM VERDE COLLUTT. 240 ML	€ 6,50	€ 5,20
VENORUTON 20 CPR 500 MG	€ 10,00	€ 8,00
VENORUTON GEL 40 GR.	€ 6,00	€ 4,80
VENORUTON OS 30 BUSTE 1 GR.	€ 15,30	€ 12,20
VIVIN C 20 CPR EFF 330 MG. + 200 MG.	€ 6,60	€ 5,25
VOLTADOL 5 CER 140 MG.	€ 13,70	€ 10,95
VOLTADOL 10 CER 140 MG.	€ 20,90	€ 16,70
VOLTADVANCE OS POLV 20 BUSTE	€ 8,90	€ 7,10
VOLTAREN EMULGEL GEL 60 GR.	€ 8,80	€ 7,00

SU TUTTI I SOLARI ANGSTROM

SCONTO 20%

OFFERTA VALIDA DAL 1° LUGLIO AL 31 AGOSTO O SINO AD ESAURIMENTO SCORTE