



farmacie

SPAZIO **SALUTE**

attualità e benessere

La rivista delle 18 farmacie SpazioSalute al vostro servizio



Settembre 2009

Caduta dei capelli? Priorin® N

Il segreto
per capelli
forti.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

www.priorin.ch
Leggere il foglietto illustrativo.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, alle nostre latitudini si attribuisce sempre più alla pediatria, accanto alle sue funzioni medico-terapeutiche, un compito di prevenzione e di promozione della salute. Infatti se fino a poco tempo fa l'attività preventiva si limitava quasi esclusivamente al piano di vaccinazioni ed all'igiene dentale, oggi si concede crescente importanza all'educazione ad un corretto stile di vita, ad un'alimentazione equilibrata ed al mantenimento di uno stato di buona salute, per prevenire problemi che potrebbero insorgere in età più avanzata (obesità, diabete, osteoporosi ecc.). Questa nuova tendenza, sull'onda dei progressi della medicina, è dovuta all'importante diminuzione nei bambini delle patologie acute gravi, al conseguente drastico calo della mortalità infantile e più in generale alla costante ricerca della nostra società di prolungare la vita in buona salute fisica e mentale. Abbiamo inoltre la possibilità, in strutture specialistiche sempre più sofisticate, di sviluppare nuove terapie per le malattie infantili più rare.

Tuttavia questa situazione privilegia solo il mondo occidentale. Altra rimane la realtà nel terzo mondo dove, pur avendo la stragrande maggioranza delle nascite, si può contare su di un numero molto minore di pediatri e di strutture sanitarie, così che la pediatria assume un ruolo ancora più importante in considerazione del grande lavoro che rimane da svolgere.

L'associazione pediatrica internazionale auspica, per ogni bambino del mondo, il diritto al più alto standard di salute possibile. Un'utopia?

Buona lettura

I farmacisti SPAZIOSALUTE

e-mail: spaziosalute@ticino.com
sito internet: www.farmaciespaziosalute.ch

Settembre 2009

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari
Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Foto: Massimo Pedrazzini, 6616 Losone
Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone
Coordinamento: Poncioni SA - 6616 Losone

La visione del bambino 5
salute



Comportamento dei ragazzi nel web e computer 9
salute



Disturbi posturali del piede del bambino 13
salute



Eliminiamo il morbillo 17
salute



Farmacie SPAZIO**SALUTE** 20



Test dell'udito 21
spazio agenda



Epidermolisi bollosa 23
salute



Statistiche di interesse pediatrico 25
salute



Associazione Alessia 26
associazioni



La natura amica dei bambini 29
spazio verde



Latti per lattanti e latte materno 31
salute



Corsa della speranza 33
salute e sport



Le nostre promozioni 35
spazio promo



• f a r m a c i e •
SPAZIOSALUTE
attualità e benessere



ECCOI!

SALUTE!



Aspirina Complex: in caso di raffreddore con dolori e febbre dovuti all'infreddatura. Leggere il foglietto illustrativo.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Dynamisan forte 20 fiale
a fr. **35⁹⁰**
invece di **59.-**
valido fino al 30.11.2009

Stanchezza? Spossatezza?

ENERGIA

Dynamisan® forte

Aminoacidi ad alta concentrazione favoriscono la produzione di energia e la depurazione metabolica.



NOVARTIS

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

Visione del bambino: non toglietela dagli occhi!

L'obiettivo di questo articolo è quello di sensibilizzare i genitori nei confronti della visione dei loro bambini per scoprire al più presto eventuali disturbi visivi.

La visione è fondamentale per lo sviluppo del bambino

Nei bambini piccoli più dell'80% delle conoscenze avvengono grazie alla visione. La vista è molto importante per acquisire delle abilità elementari come il camminare e il linguaggio. Un problema di vista può spesso causare un rallentamento dello sviluppo del bambino sia sul piano psichico sia su quello fisico.

Qualche dato di base: la vista di un bambino si costruisce di mese in mese.

Alla nascita il bébé vede a 30 cm anche se spesso tiene gli occhi chiusi, teme la luce e non sa aggiustare la sua vista cioè adattare il suo sguardo alla distanza degli oggetti.

A 3 giorni comincia a fissare il viso della madre per poi riconoscerlo verso le 6 settimane. Al loro primo tentativo di fissare un oggetto, i neonati trovano delle difficoltà ad allineare bene gli occhi, ma questo problema dovrebbe essere risolto all'età di 6 mesi.

Dopo i 3 mesi il bébé riesce a seguire dei movimenti rapidi e distingue meglio le distanze, i rilievi e la profondità di campo.

Verso i 9-12 mesi percepisce i dettagli e i colori nitidamente. La sua acutezza visiva (capacità di distinguere i dettagli) raggiunge i 10/10 verso i 5 anni.

Tra i 6 e i 10 anni il bambino acquista le capacità d'accomodamento come pure i movimenti oculari e la convergenza di qualità essenziali per una sua riuscita scolastica.

Segni da sorvegliare

Osservate il vostro piccolo specialmente se nato prematuro.

Domandate consiglio ad un medico in caso di occhi rossi o strabismo, lacrimazioni persistenti, riflessi bianchi nella pupilla, disturbi del comportamento visivo (sguardo inespressivo, movimenti anomali, strizzamento degli occhi) oppure se inciampa spesso.

Verso i 3-4 anni, nell'età prescolastica ed all'inizio della loro scolarizzazione, la maggioranza dei bambini è ipermetrica. Comunque l'ipertropia diminuisce con l'età per normalmente stabilizzarsi nell'adolescenza. I genitori dovrebbero consultare un oftalmologo se un bambino di questa età presenta i seguenti segnali:

- il bambino si siede troppo vicino al televisore
- si sfrega gli occhi
- è strabico
- strizza gli occhi
- è maldestro (sbatte o cade più del dovuto e coordina male i gesti).
- piega la testa in modo bizzarro
- a fine giornata soffre di mal di testa frequenti.

A questo stadio gli esami della vista permettono di scoprire la miopia (visione buona da vicino, sfocata da lontano) l'ipertropia (il contrario della miopia) e l'astigmatismo (visione deformata e sfocata delle lettere viste da vicino), prima che le capacità di apprendimento o le attività ricreative del bambino ne soffrano.

Vanda Schwalm-Fayad
Pharmacienne-Formatrice
50, Résidence de la Côte
1110 Morges

vanda.schwalm@adnav.ch



Si applica prima di dormire

NOVITÀ

fangocrema® notte

GUAM

Percentuale media
di riduzione:

dopo 2
settimane

dopo 4
settimane

plica addominale	-5.5%	-11.5%
plica fianchi	-3.4%	-8.8%
plica girocoscia	-1.3%	-2.4%

La cura di bellezza
naturale dal profondo
dell'Oceano.

I prodotti Fanghi d'Alga GUAM
sono in vendita in tutte
le farmacie SPAZIO SALUTE.

www.guam.ch

Ulteriori informazioni direttamente presso:

KIRIN  **HEALTH CARE**
postmaster@kirin.ch



Cura dermatologica della pelle.
Made in Switzerland.

**Louis
Widmer**

www.louis-widmer.com

Trattamento da giorno con biostimolatori:
Più idratazione e meno rughe.

GRATIS con ogni trattamento da giorno: Crema da notte adatta al suo tipo di pelle (10 ml)

Un sistema delicato fino ai 6 anni: strabismo e ambliopia

Circa il 4% dei bambini soffre di strabismo. Spesso un occhio guarda fissamente in avanti mentre l'altro devia verso l'interno, l'esterno, l'alto o il basso. Non curato, lo strabismo può causare una perdita della percezione della profondità o una pigrizia oculare (ambliopia).

Circa il 2% dei bambini sviluppa una ambliopia. Questo problema diminuisce l'intensità visiva e può rallentare lo sviluppo della visione. Tra le cause della ambliopia, menzioniamo lo strabismo, una palpebra cascante, una cataratta o dei disturbi della rifrazione (ipermetria, miopia o astigmatismo). L'ambliopia è una perdita progressiva della visione che si presenta perché un occhio o i due occhi non si sviluppano come dovrebbero durante la prima infanzia o l'infanzia. Il bambino si strofinerà gli occhi, li strizzerà o sbatterà contro degli oggetti situati al lato dell'occhio debole.

In certi casi di ambliopia, la chiave del trattamento passa per l'occlusione: si obbliga l'occhio deviato a lavorare coprendo l'altro. In generale solo un occhio ne è affetto.

I neonati con l'ambliopia protesteranno e piangeranno se uno dei loro occhi viene coperto. I bambini vedranno bene con un occhio ma avranno delle difficoltà a vedere chiaramente tutti gli oggetti e a valutare correttamente la profondità e la distanza.

I bambini con gli occhi non ben allineati (strabici) soffrono spesso di ambliopia. Comunque questa malattia degenerativa può apparire senza che ci sia un segno evidente perché l'occhio colpito ha spesso un aspetto completamente normale.

I bambini con un occhio più debole non soffrono necessariamente di ambliopia. Un oftalmologo esaminerà l'interno dell'occhio e determinerà se il bambino è affetto da ambliopia o da altre malattie degli occhi o se necessita solamente di occhiali correttivi per migliorare la vista.

In tutti i casi, più la diagnosi è precoce più la presa a carico del paziente è efficace. Siccome il bambino ha bisogno della massima efficienza visiva per l'apprendimento della lettura e della scrittura, non esitate a far controllare la vista di vostro figlio a partire dai 3 anni.

Vanda Schwalm-Fayad



Riduce l'alito cattivo dalla prima applicazione.



NUOVO

L'alito cattivo (alitosi) è un odore sgradevole della respirazione e trova origine in 9 casi su 10 per la presenza di depositi batterici sulla lingua.

Con il suo **triplice meccanismo** d'azione per combattere l'alitosi il collutorio meridol® HALITOSIS combatte non solo l'effetto ma pure la causa dell'alitosi sulla lingua e in tutta la cavità orale.

meridol® HALITOSIS:

- 1.** Inattiva i batteri generanti i cattivi odori
- 2.** Neutralizza la formazione di composti maleodoranti
- 3.** Riduce il metabolismo dei batteri che generano i cattivi odori.

I test clinici dimostrano che dopo la 1a applicazione del collutorio meridol® HALITOSIS si riduce significativamente l'alito cattivo provocato dai batteri. In seguito all'assenza di clorexidina o alcool nel collutorio meridol® HALITOSIS viene preservata la naturale flora orale e viene garantita una lunga sensazione di freschezza in bocca a cui può affidarsi giornalmente. Lo provi subito.

meridol®
HALITOSIS

meridol® HALITOSIS è disponibile in farmacia o drogheria.

www.meridol-halitosis.ch

Comportamento dei ragazzi nel web e al computer

Un sondaggio su 750 allievi delle scuole dell'obbligo della Svizzera italiana

Recentemente la SUPSI¹ ha promosso e sostenuto nella Svizzera italiana un'indagine volta a fare il punto sull'utilizzo del PC e di internet da parte di allievi della scuola dell'obbligo e sui comportamenti dei minori nel web². L'indagine è stata condotta dai ricercatori SUPSI-DSAS Michele Mainardi e Lara Zraggen ed è stata svolta in collaborazione con gli Uffici preposti e grazie alla disponibilità delle direzioni delle sedi coinvolte.

La ricerca ha interessato 750 allievi fra gli 8 e i 15 anni di età provenienti da 11 sedi scolastiche di scuola elementare e media della Svizzera italiana e ha consentito di stilare un primo inventario dei comportamenti dei minori al computer e nella "rete delle reti". Lo studio raccoglie e analizza le dichiarazioni delle allieve e degli allievi, verifica la consapevolezza di rischi e la conoscenza di norme comportamentali e legali nonché, l'effetto della presenza di regole d'uso sui comportamenti assunti in internet. La constatazione del concorso di più variabili nella determinazione di comportamenti a rischio, permette di stabilire che la conoscenza di regole d'uso ha un impatto rilevante sul comportamento adottato dai ragazzi nel web. Il fatto di poter disporre di regole e di un maggiore inquadramento nelle condizioni d'utilizzo accentua in modo significativo scelte comportamentali più caute e previdenti in termini di rischio rispetto a chi non fruisce di tale supporto. Oltre all'importanza di un inquadramento generale e di un monitoraggio attivo da parte del contesto d'appartenenza, si evince inoltre ed in particolare, al di là di tutta una serie di dati interessanti, la reticenza di ragazze e ragazzi in età di scuola dell'obbligo, nel segnalare o nel discutere con qualcuno - amici, docenti o familiari - fatti insoliti, disturbanti, gravi o non graditi, accaduti loro nel web. I dati raccolti suggeriscono la necessità di non dare per scontata la consapevolezza e l'informazione di ragazzi e genitori o altre figure educative rispetto a rischi che il web può celare e alle conseguenti misure protettive e preventive da promuovere. Bambini e adolescenti tendono, ingenuamen-

te, a sottovalutare i pericoli presenti nella rete o a sopravvalutare le proprie capacità di controllo delle situazioni minimizzandone le conseguenze, le paure e le implicazioni personali. In questo senso il ruolo e l'apporto educativo dell'adulto è fondamentale per permettere al minore di sviluppare uno spiccato senso critico nei confronti delle potenzialità e dei rischi di internet. Esclusivamente attraverso la sensibilizzazione di figli e genitori la rete potrà restare o divenire un interessante strumento di apprendimento e di scambio sicuro e funzionale mantenendo chiaro nella mente che il mondo non è solo dentro la rete.

Per strutturare l'ambiente di navigazione e alla luce dei rischi legati ai comportamenti dei minori nel web, è stato stilato un elenco di regole o suggerimenti utili per facilitare il monitoraggio dell'attività dei ragazzi, evitare il rischio di dipendenza e tutelarli dai rischi insiti nel mondo virtuale. Per questo è importante preoccuparsi di:

- 1** Installare il PC in un locale visibile e accessibile a tutti, come per esempio il salotto o il soggiorno (in classe fare in modo che il monitor sia facilmente visionabile dall'insegnante); un'ubicazione del PC in camera, ad esempio, pur consentendo un uso più tranquillo e discreto dello strumento, facilita l'insorgere di potenziali comportamenti a rischio, di eccessi d'uso e riduce le possibilità di condivisione e di accompagnamento delle esperienze individuali realizzate online dal minore.
- 2** Dare dei limiti di tempo nell'utilizzo del PC e di internet.
- 3** Responsabilizzare il minorenne (figlio o figlia) verso le azioni che compie attraverso la rete, renderlo attento al fatto che tutti i loro comportamenti nel "mondo digitale" hanno ripercussioni nel "mondo reale".
- 4** Mostrare interesse verso le attività che fa in rete allo scopo di stimolare il dialogo sull'esperienza.
- 5** Suggestire di riportare a voi o ad un altro adulto di fiducia cose accadute in rete che considera strane o turbanti e sottolineare l'importanza del giudizio di un adulto nella gestione di situazioni o episodi che creano disturbo, insicurezza o incertezza.

**Michele Mainardi e
Lara Zraggen
ricercatori SUPSI-DSAS**



¹ L'inchiesta s'inserisce nel programma SUPSI più generale denominato "webminore" nel quale convergono in particolare gli sforzi del DTI, sempre con il sostegno del DSAS e del DACD per il design e d'ulteriori istanze cantonali (PolTI, Gruppo minori e internet) svizzere (ASPI) e internazionali (action innocence).

² Mainardi M., Zraggen L. (2008) *Minori e internet: indagine sui comportamenti dei minori in internet e sull'uso del PC nella Svizzera italiana. Rapporto di ricerca, DSAS/SUPSI*

ATTUALE

Berocca®

CALCIUM, MAGNESIUM + ZINC

Comprimés effervescents
Tropical
Brausetabletten
Tropical

Zusammensetzung/ Composition:

1 compr. effervescent / Dosierung/Anwendung: siehe Packung/beilage

...per nervi saldi.

Nei casi di sovraccarico nervoso nella vita quotidiana
dovuto a carenza vitaminica.

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE

Berocca
45 effervescenti
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Leggere il foglietto illustrativo.

- 6 Promuovere un atteggiamento critico verso tutto ciò che può trovare e incontrare nel web, soprattutto per quanto riguarda la ricerca e il contenuto delle informazioni trovate in internet.
- 7 Renderlo attento al fatto che tutto ciò che pubblicano sul web è di dominio pubblico, di conseguenza è accessibile a tutti senza distinzioni di sorta.
- 8 Ricordargli che internet è un luogo pubblico e nonostante l'anonimato, la legge è applicabile anche in questo contesto.
- 9 Portarlo a capire chiaramente che in internet, più che altrove, non «tutto e tutti sono ciò che sembrano o che dicono di essere» o perlomeno che c'è la possibilità che non lo siano.
- 10 Abituarlo a riflettere su eventuali alternative offline più qualificanti rispetto all'attività online che si sta per intraprendere e sul tempo passato online a scapito o a vantaggio di cosa.
- 11 Insegnare le regole base a protezione della privacy e della persona nell'uso delle chat, dei blog, dei social network e del web in generale:
 - non fornire o diffondere dati personali o di terzi come le generalità (nome, indirizzo, ecc.) in contesti pubblici ossia in sessioni di scambio aperte a chiunque o comunemente a persone sconosciute;
 - in tali sessioni di scambio usare uno pseudonimo, ma soprattutto prudenza nel diffondere elementi della propria identità e nel rispondere alle domande;
 - mostrare estrema prudenza nel chattare con persone conosciute esclusivamente nel web;
 - non accettare incontri di persona con qualcuno conosciuto online e parlare subito della richiesta avuta con qualche persona di fiducia meglio se adulta; in ogni caso non andare all'incontro se non si è accompagnati.

Il rapporto completo della ricerca sarà disponibile sul web ed in forma cartacea ad inizio autunno. Maggiori informazioni in merito a questi documenti o alla ricerca in generale possono essere ottenuti contattando la segreteria del Dipartimento di Scienze Aziendali e Sociali della SUPSI al seguente indirizzo di posta elettronica: dsas.sociale@supsi.ch.

Michele Mainardi e Lara Zraggen



Milupa Menu

Di vasetto in vasetto, bebè arriva più lontano.

Milupa Menu è un programma innovativo di nutrizione infantile sviluppato in conformità alle raccomandazioni dei pediatri svizzeri che si evolve con il bebè favorendone i progressi.

- Vasetti da 125 g da 4 mesi, 200 g da 6-8 mesi, 250 g da 12 mesi.
- Ricette semplici a 4 mesi, sapori più elaborati che introducono la carne di manzo e di pesce dopo i 6 mesi.
- La consistenza liscia dei 4 mesi lascia il posto ai pezzetti dagli 8 mesi e ai pezzi più grandi dai 12 mesi.

Maggior informazioni su www.milupa-menu.ch
I nostri consulenti di nutrizione infantile sono a vostra disposizione allo 0800 55 06 09 (n° gratuito).

Milupa Menu. I bebè evolvono, i nostri vasetti anche.



Milupa-Garanzia

- ✓ Qualità superiore
- ✓ Sviluppata da nutrizionisti
- ✓ Assistenza personalizzata

4 mesi 6-8 mesi 12 mesi

Il tuo ginseng, che ginseng è?

...c'è ginseng e ginseng!



In vendita in farmacia e in drogheria
www.ginsana.ch

In caso di dolori dorsali e articolari

Voltaren Dolo[®] forte 25mg



 **NOVARTIS**

Novartis Consumer Health Suisse SA

Leggere il foglietto illustrativo.

Voltaren Dolo[®] 
ANALGESICO E ANTINFIAMMATORIO

Guarda, mio nipote ha i piedi storti! Fallo subito vedere!

Disturbi posturali del piede del bambino

Quante giovani madri hanno sentito questa frase dalle nonne? Ma è vero che i bambini hanno il piede piatto?

Quando allarmarsi, quando intervenire, a chi bisogna rivolgersi?

Queste sono le principali domande che vengono rivolte al medico o presso il nostro centro d'ortopedia tecnica del piede a Mendrisio e Cadenazzo.

Le richieste di visite tecniche ortopediche per i bambini sono per il sessanta per cento ca., dovute al piede piatto. I genitori spesso paragonano il proprio piede a quello del loro bimbo, notando giustamente delle grandi differenze soprattutto nella forma, diversa, meno armoniosa, più goffa e senza apparentemente archi plantari. Il piede del bambino nella gran parte dei casi presenta un retro piede in valgo che, abbinato ad uno strato di tessuto grasso abbondante simula un piede piatto. I genitori, condizionati dal fatto, che quando erano a loro volta bambini hanno portato scarpe tipo polacchino rigide, con plantari incorporati anatomici, ritengono che la strada da percorrere per evitare il piede piatto sia la stessa percorsa da loro.

Bisogna sapere che il valgismo è presente in forma fisiologica con un angolo osservabile dal retro piede, dai 12 ai 15 gradi. Questo ipotetico cedimento è presente dal momento che il bambino incomincia a camminare. Nell'arco dei primi 5 - 6 anni questo angolo diminuisce fino a circa 5 - 7 gradi: solo a quest'età il piede assumerà gradualmente una forma più vicina a quello del piede dell'adulto. Il grasso sottocutaneo diminuirà di spessore, armonizzando la forma del piede. Tuttavia non bisogna incorrere nell'errore di vedere un bambino come un adulto in miniatura, ma come una persona che sta crescendo e si sta sviluppando ed in questo lungo periodo di trasformazione bisogna saper attendere questa evoluzione. Stranamente questa fretta nel vedere il cambiamento di crescita del bimbo non è uguale per il genitore.

L'adulto ed in particolare le madri, cercano con tutte le loro forze di rallentare questo processo di "crescita", evitando l'invecchiamento che avviene con gli stessi ritmi fisiologici loro, che tuttavia non desiderano accada con la stessa velocità, dello sviluppo del proprio figlio. Le scarpe che accompagnano fin dai primi passi il bimbo, devono essere comode, per permettere al piede di alloggiarsi correttamente, della lunghezza corretta, flessibili e con contrafforti di sostegno nel retro piede. Le calzature vanno adeguate alla situazione dell'utilizzo. La scelta della scarpa oltre alla qualità deve tenere in considerazione altri fattori come la meteo, il terreno, l'ambiente, ecc. Camminare a piedi nudi, su diversi terreni, è la soluzione migliore poiché migliora la qualità sensomotoria e la crescita corretta del piede.

Massimo Tulipani
Dipl. fed. OSM
Centro d'ortopedia tecnica
del piede
6850 Mendrisio
6598 Cadenazzo
Tel. 091 858 19 30
www.orthoswiss.net



Funziona anche se
non ci credete.



Allevia rapidamente il mal di testa.
Dopo circa 30 minuti.

Leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA.

 Vifor Pharma

**Per alzarvi dalla sedia vi ci
vorrebbe la carrucola?**



Perskindol Dolo allevia i dolori alla schiena e articolari.

Leggere il foglietto illustrativo. Vifor SA.

 Vifor Pharma

Quando e a chi rivolgersi in caso di un dubbio?

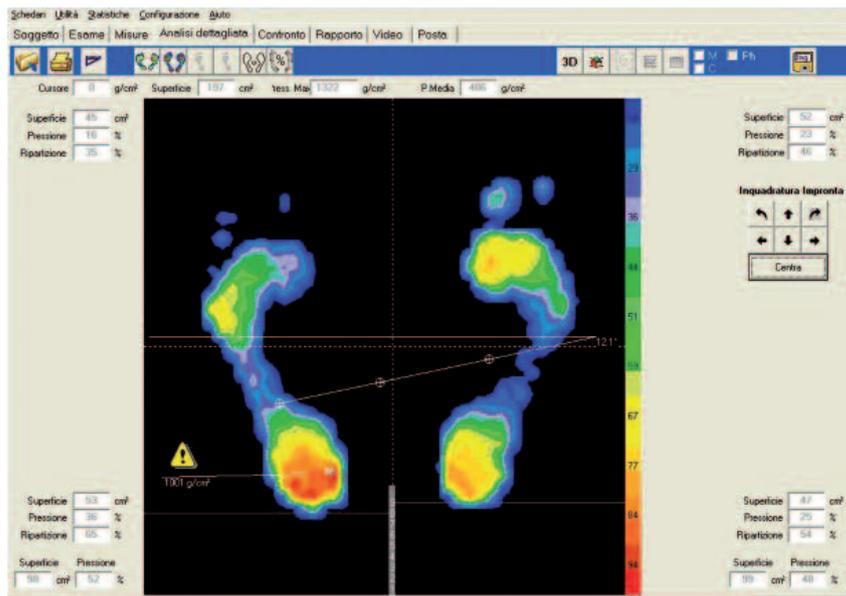
Il medico pediatra è la figura più indicata per valutare la patologia del piede piatto infantile. Sarà lui a indicare quale strada percorrere per trovare la soluzione al disturbo podalico.

Il maestro calzolaio ortopedico, diplomato federale, è una figura professionale importante che grazie alle conoscenze acquisite e alla grande esperienza collabora strettamente con il medico, qualora sia necessario confezionare plantari su calco in gesso correttivi per il piede piatto valgo. Il fisioterapista riesce a tonificare l'apparato muscolare tendineo al fine di rinforzare il piede migliorando la postura. La chirurgia si rende necessaria quando la patologia del piede piatto compromette la mobilità ed il normale funzionamento del piede. Presso i centri d'ortopedia tecnica del piede si possono realizzare analisi posturali statiche e dinamiche per valutare correttamente l'appoggio ed il movimento del piede. Un rapporto tecnico, orienterà correttamente il medico sulle opportunità che il nostro laboratorio può offrire a favore della patologia. Oggigiorno l'ortopedia grazie ad un continuo aggiornamento può confezionare dei plantari propriocettivi. Questo nuovo approccio multidisciplinare, tiene conto sia della struttura ossea che di quella muscolare. Infatti, grazie a studi effettuati in Germania e perfezionati costantemente negli ultimi vent'anni oggi è possibile ottenere questo tipo di correzione. Il principio del plantare propriocettivo, è quello di correggere il valgismo del retro piede, migliorando nel contempo la sua funzionalità. Questo avviene stimolando dei tendini e dei muscoli che reagendo attivamente, riequilibrano la postura podalica del piede e la gamba migliorando sensibilmente la patologia del piede piatto.

Questi plantari trovano anche la loro funzionalità in problemi neuro muscolari. Grandi sportivi come il tennista Svizzero Roger Federer si avvalgono dei plantari propriocettivi, grazie ai quali possono migliorare la postura, la deambulazione e la propulsione del piede. Il centro d'ortopedia tecnica del piede Ortopedia Tulipani presenta, nel proprio sito web, un

interessante panoramica di soluzioni a favore del movimento. Tutti i prodotti sono confezionati su misura e per il proprio problema, creati esclusivamente per cliente in laboratorio da personale altamente qualificato.

Massimo Tulipani



Adapta®



«Al mio Felipe
piace cambiare.»

Carolina Galliker-Saralegui,
esperta di bebè da 7 mesi



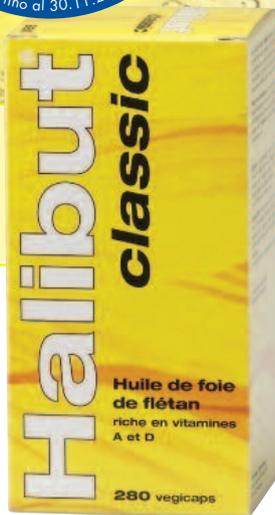
Il leader nel settore dei biscotti per bambini.
Lo spuntino ideale per i bambini nell'età della crescita!

www.adapta-baby.ch

Adapta. Consigliato dalle maggiori esperte di bebè.



La protezione
per la fredda
stagione invernale



Halibut Classic®

Olio di fegato di halibut

Per giovani e anziani

Per rinforzare le difese immunitarie

- Profilassi tradizionale per affrontare l'inverno
- Con olio naturale di fegato di halibut per rinforzare il sistema immunitario
- Ricco di vitamina A e D per aumentare la resistenza dell'organismo e la struttura ossea



Acquistabile in farmacia e drogheria.
Merz Pharma (Svizzera) SA, 4123 Allschwil

Halibut®

La moderna tecnologia al servizio delle forze della natura

Eliminiamo il morbillo: la vaccinazione protegge!

Perché fare vaccinare i bambini?

Il morbillo è una malattia molto contagiosa che non può essere curata. Nella maggior parte dei casi i malati guariscono nello spazio di una decina di giorni. Tuttavia, nel 10% dei casi possono intervenire complicazioni quali otiti, polmoniti e anche a volte encefaliti (infiammazione del cervello), provocando gravi conseguenze. La vaccinazione è il solo modo per premunirsi contro il morbillo e proteggere così anche gli altri.

Perché la protezione sia duratura, sono raccomandate due dosi. La prima vaccinazione dovrebbe avvenire all'età di un anno mentre la seconda prima del raggiungimento del secondo anno d'età. Un recupero è sempre possibile, anche in età adulta. La vaccinazione è raccomandata alle persone nate dopo il 1963 e che non hanno ancora contratto la malattia, in particolar modo nei tre giorni che seguono il contagio.

La vaccinazione è sicura?

Il vaccino trivalente contro morbillo, orecchioni e rosolia (MOR) è impiegato da più di 30 anni e gli effetti collaterali sono ben noti.

- La maggioranza di essi è benigna (febbre, macchie rosse), molto raramente grave (reazione allergica, convulsioni). Un'encefalite può colpire una persona vaccinata su un milione (1000 volte meno frequentemente rispetto al caso in cui la malattia sia stata contratta).
- Una decina di studi condotti in 5 Paesi diversi hanno provato che le voci secondo cui il vaccino MOR provocherebbe l'autismo sono infondate.
- Il vaccino MOR non contiene né mercurio né alluminio.

Non converrebbe invece ammalarsi?

Anche le persone sane corrono il rischio di complicanze. Il morbillo non agisce in modo benefico sul sistema immunitario dei bambini. Al contrario, lo indebolisce durante diverse settimane. Di conseguenza i bambini

risultano più vulnerabili rispetto ad altre infezioni. Tutto ciò non è necessario che avvenga: una protezione a vita può essere conferita mediante la vaccinazione, senza il rischio di complicanze.

Perché la comunità internazionale vuole sradicare il morbillo?

Lo sradicamento del morbillo è legato a numerosi vantaggi sociali ed economici: permette di evitare sofferenze, complicanze, ricoveri in ospedale e decessi. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), nel 2000 il morbillo è stato la causa di 750'000 decessi nel mondo. Grazie agli sforzi della vaccinazione, questa cifra è potuta essere ridotta a 242'000 decessi nel 2006. Tutte le persone vaccinate contro il morbillo contribuiscono alla realizzazione di questo obiettivo internazionale.

Nei due continenti americani è già stato possibile eliminare il morbillo e l'obiettivo dell'OMS è di sradicarlo in Europa entro il 2010. Ciò significa che il 95% della popolazione dovrà essere vaccinata entro tale data. Purtroppo la Svizzera è in ritardo, compromettendo in tal modo la progressione dell'eliminazione in Europa e mettendo in pericolo le persone che non possono essere vaccinate per ragioni mediche (troppo giovani, in stato di gravidanza, con immunodeficienze).

La pubblicazione dell'articolo è stato autorizzato da:
Deborah Gaspoz
Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP
Unité de direction Santé publique

Schwarztorstrasse 96
CH-3007 Bern
Tél. +41 31 322 74 99
Fax +41 31 323 87 95
Deborah.Gaspoz@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch

Comprendere il proprio libretto delle vaccinazioni

Morbillo: Attenuvax, Moraten, Rimevax, Measles live vaccine

Morbillo-rosolia: Eolarix, MoRuviraten, Triviraten

Morbillo-orecchioni: Biviraten, MMVax, Rimparix

Morbillo-orecchioni-rosolia: MMR-II, MMRVaxPro, Pluserix, Priorix

Morbillo-orecchioni-rosolia-varicella: Priorix Tetra

Forza e Vitalità



I Fortificanti Strath

- ✓ aumentano la resistenza
- ✓ sostengono la concentrazione
- ✓ stimolano la vitalità



Strath®
Fortificante

Bio-Strath AG, 8032 Zurigo
www.bio-strath.ch

«Un indiano
non conosce dolori!»



In caso di dolori
muscolari o articolari

- antidolorifica
- antiinfiammatoria
- decongestionante

Kytta pomata
con estratto
di consolida

Leggere attentamente il foglietto illustrativo!
Disponibile in farmacia e in drogheria.
Iromedica SA, 9014 San Gallo

Il morbillo in breve

- Il morbillo è una malattia molto contagiosa.
- Ogni persona non vaccinata può contrarre il morbillo, anche gli adulti.
- Il morbillo provoca un indebolimento dell'immunità che persiste durante più settimane dopo l'insorgenza della malattia.
- Complicanze insorgono nel 10% dei casi e possono avere conseguenze gravi.
- Non esiste un trattamento specifico per curare il morbillo.
- La vaccinazione è il solo mezzo per prevenirsi contro il morbillo e proteggersi tutta la vita.
- Un'epidemia di morbillo sta dilagando in Svizzera dal novembre 2006. Sono stati più di 3500 i casi annunciati fino ad inizio 2009, di cui oltre 500 con complicanze e/o ricoveri in ospedale.

Vaccinazione

- Per garantire una protezione duratura, sono raccomandate due dosi. La prima vaccinazione deve essere fatta all'età di un anno. La seconda tra sei mesi e un anno dopo.
- Un recupero è sempre possibile, anche in età adulta.
- Gli effetti collaterali sono per la maggior parte benigni e solo molto raramente gravi e nettamente meno frequenti che con la malattia.

Modalità di contagio e sintomi

- Il morbillo si trasmette attraverso goccioline di saliva emesse allorchando una persona malata tossisce o starnutisce.
- Una persona è contagiosa già 4 giorni prima dell'apparizione dei sintomi tipici. La malattia insorge da 7 a 18 giorni dopo il contagio e dura una decina di giorni.
- I primi sintomi si manifestano generalmente mediante febbre, affaticamento, tosse, raffreddore, mal di gola o mal di pancia, sensibilità eccessiva alla luce del sole e infiammazioni alla mucosa boccale. Tali sintomi si amplificano dopo qualche giorno e appaiono delle macchie rosse su tutto il corpo, iniziando generalmente dal viso.

Per maggiori informazioni

www.vaccinarsi.ch
Sito Internet ufficiale dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

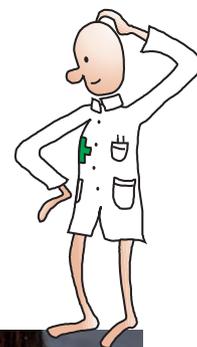
www.infovac.ch

Hotline diretta per informazioni e consultazioni sulle vaccinazioni, allestita dalla cattedra di vaccinologia della Facoltà di medicina dell'Università di Ginevra sotto l'egida della Società svizzera di pediatria e dell'Ufficio federale della sanità pubblica.

www.who.int

Sito Internet ufficiale dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS).

Per domande, vogliate contattare il vostro medico o chiamate la hotline di Medgate 0844 448 448 (consultazioni gratuite, escluse le chiamate interurbane in Svizzera).



Eliminiamo il morbillo:
la vaccinazione protegge!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'Interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP



Un vaccino, una vita. Insieme alle altre vaccinazioni, il vaccino contro il morbillo protegge da una malattia che si ripresenta ogni anno in Svizzera.





1 Farmacia Bianda SA

6614 Brissago
Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65

2 Farmacia Caroni

6598 Tenero
Via al Giardino 6
Tel. 091 745 23 03

3 Farmacia Centrale SA

6710 Biasca
Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12

4 Farmacia Centro

6612 Ascona
Via Borgo 28
Tel. 091 791 14 01

5 Farmacia Stazione Farbe SA

6500 Bellinzona
Viale Stazione 29b
Tel. 091 825 27 33

6 Farmacia Varini

6600 Locarno
Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71

7 Farmacia dell'Aeroporto SA

6982 Agno
Centro Agno
Tel. 091 605 65 64

8 Farmacia Cattaneo & Co

6900 Lugano
Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

9 Farmacia Centro Grancia SA

6916 Grancia
Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

10 Farmacia Ferregutti Sagl

6850 Mendrisio
Via Lavizzari 25
Tel. 091 646 15 49

11 Farmacia Internazionale SA

6900 Lugano
Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

12 Farmacia Loreto Sagl

6900 Lugano
Via Clemente Maraini 31
Tel. 091 994 35 65

13 Farmacia di Breganzona Planfarm SA

6932 Breganzona
Via Lucino/via Gemmo
Tel. 091 966 41 21

14 Farmacia Sant'Antonio Bissone SA

6816 Bissone
Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

15 Farmacia San Gottardo

6830 Chiasso
Corso San Gottardo 9
Tel. 091 682 86 77

16 Farmacia San Marco

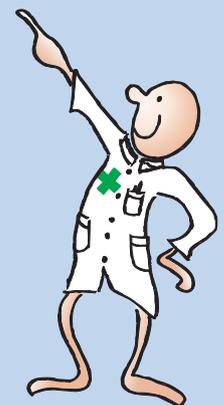
6943 Vezia
Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19

17 Farmacia Serfontana SA

6836 Serfontana
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05

18 Farmacia Tosi

6929 Gravesano
Via S. Pietro 1
Tel. 091 605 26 81



spazio agenda

Ho un buon udito?

Viviamo in un mondo di suoni e spesso ci rendiamo conto di quanto un buon udito sia vitale in ogni situazione quotidiana solo quando è compromesso o non lo possediamo più. Le difficoltà uditive infatti creano non pochi problemi con il mondo che ci circonda. Fortunatamente oggi giorno le nuove tecnologie ci permettono di risolvere con successo molte situazioni.

Le farmacie SpazioSalute vi offrono la possibilità di eseguire, su appuntamento, un test dell'udito che comprende un breve questionario ed un audiogramma.

I risultati vi aiuteranno a stabilire se avete difficoltà d'udito e se è il caso di consultare uno specialista.

Farmacia San Gottardo	Chiasso	dal	07 - 09 - 2009	al	09 - 09 - 2009
Farmacia Serfontana sa	Serfontana	dal	10 - 09 - 2009	al	12 - 09 - 2009
Farmacia Ferregutti sagl	Mendrisio	dal	14 - 09 - 2009	al	16 - 09 - 2009
Farmacia Centro Grancia sa	Grancia	dal	17 - 09 - 2009	al	19 - 09 - 2009
Farmacia S. Antonio Bissone sa	Bissone	dal	21 - 09 - 2009	al	23 - 09 - 2009
Farmacia dell'Aeroporto sa	Agno	dal	24 - 09 - 2009	al	26 - 09 - 2009
Farmacia Cattaneo & Co	Lugano	dal	28 - 09 - 2009	al	30 - 09 - 2009
Farmacia Internazionale sa	Lugano	dal	01 - 10 - 2009	al	03 - 10 - 2009
Farmacia Loreto sagl	Lugano	dal	05 - 10 - 2009	al	07 - 10 - 2009
Farmacia di Breganzona Planfarm sa	Breganzona	dal	08 - 10 - 2009	al	10 - 10 - 2009
Farmacia San Marco	Vezia	dal	12 - 10 - 2009	al	14 - 10 - 2009
Farmacia Tosi	Gravesano	dal	15 - 10 - 2009	al	17 - 10 - 2009
Farmacia Bianda sa	Brissago	dal	20 - 10 - 2009	al	22 - 10 - 2009
Farmacia Centro	Ascona	dal	23 - 10 - 2009	al	26 - 10 - 2009
Farmacia Varini	Locarno	dal	27 - 10 - 2009	al	29 - 10 - 2009
Farmacia Caroni	Tenero	dal	30 - 10 - 2009	al	02 - 11 - 2009
Farmacia Stazione Farbe sa	Bellinzona	dal	04 - 11 - 2009	al	06 - 11 - 2009
Farmacia Centrale sa	Biasca	dal	09 - 11 - 2009	al	11 - 11 - 2009

Le Farmacie SpazioSalute



NOVITÀ
IN SVIZZERA

Il collutorio n. 1 nel mondo! ¹

UNA BOMBA

contro i batteri



LISTERINE® combatte il **99,9%** dei batteri ²

¹ Euromonitor 12/2007; ² Fine DH et al. J Clin Periodontol 2001 Jul; 28(7): 697-700

www.listerine.ch

Unione Farmaceutica Distribuzione...
il partner di fiducia delle farmacie ticinesi e del moesano!

1 0%

Ticino!



Unione Farmaceutica Distribuzione
La Farmacia dei Farmacisti
www.unione.ch

Lottiamo anche contro le malattie rare: Epidermolisi bollosa

Spiegare cosa sia una patologia complessa come l'Epidermolisi Bollosa (EB) non è compito affatto semplice. Epidermolisi significa letteralmente rottura della pelle, ma anche delle mucose.

Bollosa si riferisce invece alla tendenza a formare bolle, vesciche e scollamenti della cute e delle mucose, che si riempiono di siero, dovuti a traumi o frizioni anche minimi.

Ciò significa che già alla nascita il neonato presenta spesso grosse bolle ed estese lacerazioni della pelle, che guariranno solo dopo mesi di ricovero, con dolorose medicazioni quotidiane. Senza contare le difficoltà legate alla nutrizione, che impone l'uso di specifici biberon che non prevedano una suzione troppo intensa, e alla manipolazione, che consente il sollevamento dalla culla solo con particolari precauzioni. Per tutta la vita un paziente EB deve fare i conti con diverse ore di medicazioni e bendaggi quotidiani, con continue terapie a base di antibiotici per combattere il pericolo di infezione delle ferite sempre aperte, con spesso ripetuti interventi di dilatazione esofagea e di ricostruzione delle mani (che soprattutto nella tipologia Distrofica della malattia, tendono in breve tempo a chiudersi impedendo quasi totalmente l'uso delle dita) oltre che con il rischio sempre in agguato dell'insorgenza di complicanze nefrologiche e di letali tumori della pelle.

Ogni nuovo giorno questi malati combattono una dura battaglia per la loro vita e il terreno di scontro è il loro stesso corpo. Spesso si parla anche di "Sindrome dei bambini farfalla", facendo riferimento alla fragilità, che li accomuna con quella proverbiale delle ali della farfalla. Oltre agli aspetti medico-sanitari, non possiamo tralasciare le implicazioni psicologiche e sociali che contribuiscono a determinare la qualità della vita dei malati EB. Pensiamo semplicemente cosa debba significare per un bambino non poter essere abbracciato e coccolato come tutti gli altri, non poter correre e giocare, dover sempre mantenere una sorta di distanza di sicurezza

dagli altri e dal mondo. Oltre alla difficoltà di convivere con una patologia che è sotto gli occhi di tutti, che attira la curiosità degli altri e trasforma la malattia in una "diversità" inaccettabile. Fortunatamente si tratta di una malattia "rara" (214 casi in tutta la Svizzera e 1 solo in Ticino), per questo orfana dal punto di vista degli investimenti per la ricerca. A complicare questo quadro contribuisce anche la complessità della malattia stessa, che si suddivide in tre tipologie principali (Simplex, Giunzionale e Distrofica), ciascuna a sua volta comprendente svariate sottotipologie.

Questo perché si tratta di una malattia genetica, che può anzitutto essere dominante (cioè trasmessa da un genitore malato) o recessiva (cioè trasmessa da entrambi i genitori portatori sani) e varia notevolmente a seconda del gene che subisce la mutazione. Ciò significa anche che non si può dunque parlare di un'unica cura, ma di tante cure quante sono le tipologie di EB. La strada verso una cura è ancora molto lunga ma speriamo un giorno di poter far volare tutti i bambini farfalla.

Glanz Natascia



www.schmetterlingskinder.ch
www.debra.it

Mal di testa?

DOLO-SPEDIFEN®

allevia rapidamente mal di testa,
mal di denti e mal di schiena,
entro 30 min. nella maggior parte dei casi.



In farmacia senza ricetta medica.
Chieda consiglio al suo specialista della salute e legga attentamente il foglietto illustrativo.



PARANIX



pidocchi ?



Prevenzione



Controllo

Trattamento



Statistiche di interesse pediatrico

Il centro americano di controllo e prevenzione delle malattie pubblica annualmente dati interessanti sull'andamento della mortalità e morbidità infantile. I dati riguardano la popolazione americana dell'anno precedente ma danno ovviamente un'idea valida anche per noi europei.

Neonati:

le nascite mostrano un incremento di circa il 3% valido per tutti i gruppi etnici ed anche per il gruppo delle teenagers e delle partorienti over 40 anni. Tra i motivi del miglioramento statistico c'è da additare la migliore cura prenatale della gravidanza tramite un'informazione più precoce e precisa alle partorienti già a cominciare dal primo trimestre di gravidanza. Il ricorso al taglio cesareo si assesta sul 31%, in leggero aumento, probabilmente dovuto al declino del parto vaginale spontaneo in seguito ad un iniziale intervento cesareo. Anche l'incidenza di parti gemellari resta costante al 32% delle nascite, mentre l'incidenza dei parti plurimi (triplette o più) mostra un drammatico trend verso l'alto negli ultimi due anni in seguito alle cure dell'infertilità. Tale trend desta preoccupazione in seguito alla nascita di un numero sempre maggiore di prematuri ad alto rischio.

Neonati prematuri:

le nascite di prematuri si assesta, in leggero incremento, su valori di 12.8% a netto vantaggio dei cosiddetti prematuri tardivi con età gestazionale superiore alle 34 settimane e quindi a basso rischio. Mentre la quantità di pretermine singoli è rimasta invariata, l'incremento di nascite premature è da addebitarsi principalmente al succitato aumento dei parti plurimi. Questi ultimi sono anche responsabili dell'incremento della nascita di neonati sottopeso, cioè con peso alla nascita inferiore a 2500 gr. (19%).

Mortalità infantile:

la mortalità infantile totale è restata invariata a 6.89 per mille mentre quella neonatale (primi 27 giorni di vita) si è assestata al ribasso a 4.5 per mille nascite. Tale trend al ribasso si è accentuato negli ultimi anni grazie ai migliora-

menti nelle cure perinatali, inclusi i progressi nelle cure di terapia intensiva neonatale. Le 5 maggiori cause di morte infantile sono da ricondurre a cause malformative del feto, nascite premature, morte improvvisa, complicazioni materne e della gravidanza, incidenti. I dati sulla mortalità e ancor più quelli sulla morbidità infantile sono difficilmente paragonabili a livello internazionale a causa delle differenti definizioni, valutazioni cliniche e regolarità nella raccolta dei dati statistici.

Conclusioni:

il dato significativo per il pediatra-neonatologo che emerge da tali statistiche è che sempre più neonati prematuri vengono al mondo in condizioni ottimali così da permettere ai dati sulla mortalità di rimanere costanti o addirittura migliorare. Più difficile da focalizzare è il problema della morbidità, cioè dei danni transitori o permanenti associati alla nascita prematura. La definizione e classificazione di tali danni, prevalentemente neurologici, sono difficilmente individuabili e paragonabili nell'ambito di statistiche internazionali. Certo è che con le moderne possibilità della terapia intensiva neonatale, il personale medico ed infermieristico ha sempre più a che fare con piccoli pazienti ai limiti estremi delle umane possibilità di sopravvivenza. La sopravvivenza ad età gestazionali sempre più basse non deve essere il preludio ad una vita sofferta a causa di handicaps severi e permanenti. Sempre più il problema si sposta verso considerazioni riguardanti la qualità della vita di tali pazienti. Situazioni al limite della vita sono purtroppo comuni nei reparti di Rianimazione Neonatale e costituiscono il momento cruciale di un lavoro di equipe ottimale. La speranza futura risiede nei sempre più sofisticati metodi atti a stabilire una prognosi al più presto possibile, già nel periodo neonatale. Le gravi responsabilità decisionali vanno dunque prese ampliando e aggiornando regolarmente le proprie conoscenze, accumulando la necessaria esperienza, affinando la propria sensibilità, non abusando delle proprie possibilità e mantenendo una integrità di giudizio negli interessi supremi del bambino.

Dr. med. M. Amato

PD Dr med M. Amato
FMH Pediatria e Neonatologia
WORLD TRADE CENTER
Via Lugano 15
CH-6982 Agno
Tel/Fax 091-9942461
e-mail: amatom@bluewin.ch



Associazione Alessia

Associazione Alessia
Casa Ortensia
CH-6992 Vernate Ticino
www.associazione-alessia.ch

Presidente:
Bernadette Moyano-Waller
telefono 091 605 54 26
mobile 079 208 53 42
b.moyano@associazione-alessia.ch

Segretaria:
Gisela Vegezzi
Telefono 091 605 29 47
g.vegezzi@associazione-alessia.ch

L'associazione Alessia è nata il 23 marzo 2004 a Vernate con lo scopo di migliorare e ampliare il settore pediatrico nel Cantone Ticino e di creare un sostegno per le esigenze dei bambini che necessitano di cure particolari nell'ambito della pediatria e sostenere le loro famiglie. Ogni anno molti bambini vengono trasportati oltre Gottardo per trovare le cure e le infrastrutture adatte alle loro esigenze che purtroppo il Ticino ancora non può offrire. Non esiste infatti negli ospedali del nostro cantone un reparto intensivo espressamente concepito per neonati o bambini in tenera età.

L'Associazione Alessia si prefigge di poter ampliare il settore della pediatria in Ticino e di poter così garantire le cure adeguate anche ai nostri piccoli pazienti. Inoltre si assume il compito di aiutare finanziariamente i genitori che seguono i figli malati, quindi spese di vitto, alloggio e trasporto.

I progetti

Tra i progetti ambiziosi dell'Associazione, la messa a disposizione dell'attrezzatura adeguata al trasporto dei piccoli pazienti Ticinesi, un'incubatrice da trasporto.

Associazione Alessia, Federazione Cantonale Ticinese dei Servizi Ambulanza (FCTSA) e l'Ente Ospedaliero Cantonale (EOC) hanno siglato una convenzione che assicura la disponibilità di questa costosa attrezzatura a tutti i piccoli pazienti ospedalizzati presso una delle strutture di cura ticinesi, pubbliche e private.

L'associazione, grazie all'aiuto dei numerosi sostenitori, ha potuto acquistare la costosa attrezzatura. La FCTSA garantisce, per il tramite della centrale di allarme e coordinamento sanitario Ticino Soccorso 144, la gestione del trasporto, che sarà effettuato con ambulanze o elicottero. Mentre l'EOC mette a disposizione uno spazio per il deposito dell'incubatrice presso l'Ospedale Regionale San Giovanni a Bellinzona e assicurerà il mantenimento dello stato di prontezza, nonché le necessarie manutenzioni.



associazioni

I pazienti ticinesi potranno usufruire di una nuova unità di trasporto per neonati, dotata di un'incubatrice che assicura il mantenimento di un'atmosfera controllata (temperatura ed umidità), adeguata ai neonati; di un sistema di ventilazione per garantire la respirazione, di un sistema di sorveglianza dei parametri vitali e di sistemi per la somministrazione di medicinali. L'intera unità è stata preparata e certificata per il volo in elicottero. Inoltre è dotata di uno speciale carrello che permette, in caso di cattivo tempo, il trasporto su di un'ambulanza. L'unità ha un valore di oltre 164'000.-franchi.

Oggi giorno l'interscambio tra regioni e la collaborazione dei servizi SSU tra comprensori limitrofi, deve permettere a soccorritori, medici e specialisti di utilizzare e reperire il materiale necessario su qualsiasi mezzo di soccorso nella stessa quantità, tipologia e qualità. Per questo è stato indispensabile un'unificazione

del materiale in tutto il cantone ed una supervisione scientifica ed autorevole dei prodotti e presidi scelti. Abbiamo acquistato per questo nuove borse pediatriche, il costo pro kit necessario per ogni veicolo d'urgenza è di fr. 3'000.-franchi e ne servivano 33 (1 per ogni ambulanza in servizio e per ogni automedica), per un totale di Fr. 99'000.- franchi!

I progetti futuri

Come priorità, continueremo ad aiutare le famiglie che in un momento di crisi si rivolgono a noi, sostenendo le loro le spese, fornendo informazioni e mettendoli in contatto con altre strutture.

Inoltre stiamo cercando di acquistare un alloggio nei pressi del Kinderspital di Lucerna, per permettere ai genitori che accompagnano i figli malati, di trovare un angolo dove potersi ricaricare, riposare e trovare un pochino di pace.



Come sostenerci

Contributo: Bastano solo Fr. 20.- (ccp n. 65-164290-6) per diventare nostri soci e ricevere ogni anno il materiale informativo che ci riguarda. Naturalmente accettiamo anche ogni altro contributo di qualsiasi genere.

Divulgazione

Informando tutti coloro che potrebbero esserci utili sul piano finanziario e coloro che potrebbero aver bisogno del nostro aiuto. Si possono inoltre acquistare le nostre magliette e il libro "una fiaba per amica".



DISTURBI DEL SONNO?

Medicamento fitoterapico aiuta?

Se non riesce a prendere sonno, un medicamento fitoterapico può aiutare: in farmacia o drogheria si faccia consigliare VALVERDE® Sonno forte.

- In caso di disturbi dell' addormentamento e del sonno.
- 1 compressa film rivestita al giorno.



VALVERDE®
Medicamenti fitoterapici.

Leggere il foglietto illustrativo.
Sidroga AG, 4800 Zofingen



Bambini liberi dal raffreddore grazie a Echinaforce® Junior

Poiché il loro sistema immunitario è ancora immaturo, i bambini sono particolarmente soggetti al raffreddore. Echinaforce® Junior è un prodotto atto a fortificare le difese immunitarie specialmente nei bambini.



Le compresse di piante fresche di rudbeckia proteggono dagli agenti patogeni (virus e batteri) che causano il raffreddore e piacciono ai bambini grazie al gradevole gusto d'arancia.

Con Echinaforce® Junior i suoi bambini restano sani anche in inverno e mantengono un buon rendimento scolastico.

BUONO



per un opuscolo gratuito «Sani ed in forma nel periodo influenzale» con un test per il proprio sistema immunitario.

Ora nella sua farmacia SpazioSalute - Offerta valida fino ad esaurimento scorta.

BUONO

per un pallone Echinaforce® Junior.

Ora nella sua farmacia SpazioSalute - Offerta valida fino ad esaurimento scorta.



La natura amica dei bambini

Diverse piante hanno ormai dimostrato la loro efficacia se somministrate ai bambini. Possono essere assunte sotto forma d'infuso, aromatizzate con un po' di miele (non sotto l'anno d'età) oppure con sciroppo d'acero.

È buona regola non somministrare nulla ai neonati di meno di 6 mesi senza il parere del vostro medico o del vostro farmacista, tener presente che non tutti i rimedi naturali sono indicati per i bambini e che per le dosi si deve tener conto dell'età del bambino.

Qui di seguito presentiamo brevemente alcune tisane, indicate per i bambini, che possono essere d'aiuto in caso affezioni benigne: (dosaggio: le dosi indicate sono intese per i bambini da 1 a 6 anni; da 6 a 12 mesi si utilizzerà ½ dose e da 7 a 12 anni 1 dose e ½)

Digestione difficile, flatulenza e coliche

Fiori di camomilla (*Chamomilla recutita*)
in infuso 1 cucchiaino da caffè per tazza d'acqua (al massimo 3 tazze al giorno)

Frutti di anice (*Pimpinella anisum*) e **di finocchio** (*Foeniculum vulgare*)
in infuso 1 cucchiaino da caffè di ognuno per tazza d'acqua (al massimo 2 tazze al giorno)

Diarrea

Erba di agrimonia (*Agrimonia eupatoria*) e **di salcerella** (*Lythrum salicaria*)
in infuso 15 g di una o dell'altra in ½ litro d'acqua (al massimo 2 tazze al giorno)

Emicrania

Fiori di tiglio (*Tilia div. speci*) e **foglie di melissa** (*Melissa officinalis*)
una o l'altra in infuso 2 cucchiaini da caffè per tazza (al massimo 2 tazze al giorno)

Raffreddamenti, raffreddore e tosse

Erba di timo (*Thymus vulgaris*)
in infuso 1 cucchiaino da caffè per tazza (1 o 2 tazze al giorno, secondo l'età)

Disturbi del sonno

Fiori di camomilla (*Camomilla recutita*) e **di tiglio** (*Tilia div. speci*)
1 tazza di infuso di ogni pianta prima di andare a letto

Farmacisti SpazioSalute



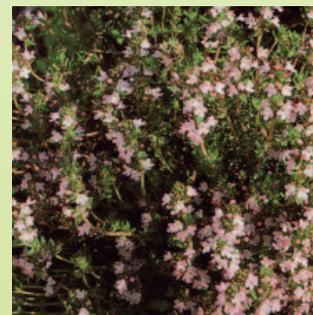
Erba di agrimonia



Erba di salcerella



Fiori di tiglio



Timo

Adapta®

«Il mio Laurin aspetta con gioia ogni biberon Adapta.»

Evelyne Lüchinger,
esperta di bebè da 8 mesi



Adapta con NUTRI CARE fornisce al vostro bambino in ogni fase della crescita tutte le sostanze alimentari più essenziali

- Nucleotidi: per un sistema immunitario forte
- Fibre prebiotiche: per una sana flora intestinale

Maggiori informazioni all'indirizzo:
www.adapta-baby.ch

Importante: l'OMS consiglia l'allattamento esclusivo al seno durante i primi sei mesi di vita e se possibile il prolungamento dell'allattamento fino all'età di due anni in abbinamento a un'alimentazione per lo svezzamento equilibrata e idonea all'età.

I lattini per lattanti oggi più simili che mai al latte materno

Pediatrini, consulenti pediatriche e scienziati sono concordi nell'affermare che il latte materno è il miglior nutrimento per i neonati. Anche l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita.

Per diversi motivi, non tutte le mamme allattano in maniera esclusiva, scegliendo talvolta in alternativa lattini per lattanti di altissima qualità sviluppati sulla base di lunghi anni di ricerche proprio per soddisfare tutte le esigenze nutrizionali fondamentali dei bambini. Ogni latte per lattanti prende a modello il latte materno.

Oltre alle importanti sostanze nutritive comunemente note, come le indispensabili vitamine e i sali minerali, il latte materno contiene ulteriori e preziosi componenti nutritivi di alta complessità: un autentico ventaglio di pregiate sostanze naturali la cui somministrazione è facoltativa e sulle quali i diversi produttori conducono da anni studi approfonditi. Tra queste sostanze sono da annoverare:

- Gli LC-PUFA** - acidi grassi poliinsaturi omega-3 e omega-6 a lunga catena
- I NUCLEOTIDI** - elementi fondamentali delle cellule
- I PREBIOTICI** - fibre alimentari prebiotiche

I probiotici – microrganismi probiotici viventi – sono al contrario oggetto di controverse discussioni tra i pediatri.

Nuove raccomandazioni relative all'età sui lattini per lattanti

In base alle nuove disposizioni di legge, entro fine marzo 2010 le raccomandazioni relative all'età riportate su tutti gli alimenti di proseguimento devono essere modificate in "dai 6 mesi". Conseguentemente, anche nei lattini di proseguimento destinati ai bambini più grandi la raccomandazione relativa all'età deve essere spostata indietro.

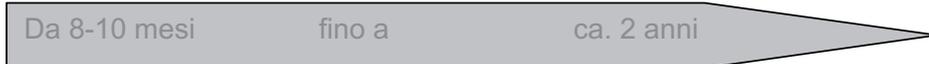
Latte primi mesi (Initial & 1° latte)



Latte di proseguimento 2



Latte di proseguimento 3



Attualmente stanno cominciando a essere introdotte sul mercato le prime confezioni contrassegnate dalle nuove raccomandazioni relative all'età. In questa fase transitoria può pertanto accadere che lo stesso prodotto sia disponibile sullo scaffale con diverse raccomandazioni sull'età di somministrazione. Ciò non deve fuorviare le acquirenti: in ogni caso, se il bambino si è già abituato al latte di proseguimento, conviene evitare di tornare indietro a un latte primi mesi, anche se l'indicazione relativa all'età presente sulla confezione recita diversamente. In caso di dubbi è sufficiente rivolgersi al consulente per i genitori del produttore dell'alimento specifico. Il relativo numero telefonico è indicato sulla confezione.

... E tu, ti prendi cura
del tuo naso?!

FLUIMARE®

Spray nasale

La doccia
di benessere
che pulisce,
idrata e libera
il naso



Disponibile anche
nel conveniente formato
tascabile da 50 ml!

Presso le Farmacie SPAZIOSALUTE
Fluimare
Spray nasale
20%
di sconto

valido fino al 30.11.2009

Prodotto naturale,
ideale anche per i più piccini



CE0546

Il mare in tasca!

Zambon
ZAMBON SVIZZERA SA

Acqua di mare: benessere puro per il naso

Il naso ricopre una funzione molto importante: scalda, umidifica e filtra l'aria inspirata, trattenendo le sostanze nocive di fumo e inquinamento, così come polvere, germi, batteri, virus e pollini. A ciò si deve aggiungere il fatto che molti ambienti chiusi (specie se riscaldati o climatizzati) hanno un tasso di umidità dell'aria troppo basso. Le mucose nasali, conseguentemente, si seccano e la naturale funzione di barriera delle fosse nasali è quindi limitata. Per questo motivo **è molto importante un'igiene quotidiana anche del naso**, in qualunque stagione.

Un ottimo sostegno nel lavaggio e nell'umidificazione delle cavità nasali lo possono dare le soluzioni saline: ma - fra tutti i prodotti offerti dal mercato - quale scegliere?

Prima di tutto bisogna distinguere fra una semplice soluzione salina (cioè di sola acqua e sale) e vera acqua di mare, naturalmente ricca di sali minerali e oligoelementi. Non solo: non tutti i prodotti sono maneggevoli e semplici da utilizzare. Il formato tascabile è molto più pratico, salva spazio e può accompagnarci ovunque. Meglio ancora è un prodotto privo di additivi (quali ad es. conservanti o gas propellenti) ma che rimane ugualmente sterile anche dopo l'apertura.

È altrettanto importante che il prodotto scelto - se applicato nel bambino piccolo - sia semplice da utilizzare (ad es. sotto forma di uno spray che funzioni anche capovolto) e che sia molto delicato, adatto anche ai piccoli nasi sensibili.

Corsa della speranza

Il 20 settembre in Piazza della Riforma a Lugano approderà la terza edizione della Corsa della Speranza. Una festa celebrata in più di cinquanta paesi nel mondo a favore della ricerca sul cancro.

Partecipa anche tu e porta un amico.

Si può correre per mille ragioni. Terry Fox correva per la speranza.

Il nome e la storia di questo ragazzo canadese, colpito da un tumore osseo a 18 anni, sono diventati celebri in più di 50 paesi nel mondo. Terry Fox reagì alla malattia e, con una protesi metallica alla gamba, si mise in testa di attraversare a piedi l'intero Canada e di chiedere un dollaro a chiunque incontrasse per strada per devolverlo alla ricerca contro il cancro. La notizia della sua coraggiosa impresa si diffuse presto e ad ogni tappa la folla che lo attendeva per conoscerlo, incoraggiarlo e sostenere la sua causa, diventò sempre più numerosa. Dopo aver percorso più di 5 mila chilometri a piedi, Terry concluse la sua corsa sconfitto dalla malattia e morì a soli 23 anni nel giugno del 1981.

Ma la Corsa della Speranza - come è stata battezzata - non si è per nulla esaurita. E per la terza volta sabato 20 settembre approderà a Lugano in Piazza Riforma. Con lo stesso obiettivo: raccogliere fondi che saranno destinati, attraverso le iscrizioni e offerte spontanee, alla Fondazione Ticinese per la Ricerca sul Cancro. Organizzata nell'ambito della Stralugano, la maratona non competitiva è aperta a tutti: famiglie, scuole, società sportive, bambini, nonni. Si potrà correre, camminare, i bambini piccoli potranno partecipare anche con i pattini o il monopattino. Tutti assieme, uniti e mossi dalla stessa energia. Il percorso si snoderà per cinque chilometri, vale a dire due volte il giro tracciato attraverso le principali

strade del centro cittadino.

I primi 2500 iscritti riceveranno in regalo una maglietta da indossare durante la corsa.

La manifestazione, che si svolgerà con qualsiasi tempo, vuole essere soprattutto una festa. Poco prima della partenza si potranno conoscere i testimonials che parteciperanno alla corsa, come pure la madrina Chiara Devittori, nota sportiva ticinese per la sua partecipazione, tra l'altro, ai giochi paraolimpici invernali di Nagano, Salt Lake City e Torino.

Durante tutto il giorno della Corsa della Speranza il centro cittadino si animerà con momenti musicali e di teatro a sorpresa, giochi, e con un gruppo di musicisti del Conservatorio e de "Il tasto vivo" che suonerà il pianoforte per otto ore di fila. Saranno pure presenti, con degli stand espositivi, alcune associazioni vicine agli ammalati di tumore per farsi conoscere e dare la possibilità alla gente di informarsi e di discutere.

La sera, dopo la corsa, pasta party per tutti in Piazza Rezzonico, allietato dai Triifolk, e estrazione a sorte di tre viaggi offerti da Hotelplan e Darwin Airline.

La Fondazione Ticinese per la Ricerca sul Cancro, va ricordato, è stata creata nel 1981 grazie a una donazione privata di circa un milione di franchi con l'accordo della Lega ticinese contro il cancro. La fondazione finanzia quasi esclusivamente progetti di ricerca internazionali che si svolgono nei laboratori e negli ospedali ticinesi.

Lugano, dunque, si unisce così alle oltre seicento città appartenenti a più di cinquanta paesi nel mondo che corrono ogni anno la Corsa della Speranza. Un modo per restituire continuità al messaggio del coraggioso ragazzo canadese e per sensibilizzare la popolazione sulla malattia tumorale con un evento popolare che è già diventato un appuntamento e occasione di amicizia e solidarietà.

Le iscrizioni (20 franchi adulti, 10 franchi bambini e nonni) sono possibili durante tutta la giornata di sabato 20 settembre in Piazza della Riforma, dalle 10 alle 17, vale a dire fino a un'ora prima della partenza.

È però possibile anche iscriversi online

(www.corsadellasperanza.ch)

o nei punti di iscrizione:

Bellinzona Farmacie Teatro e Semine; Locarno Libreria Kontiki; Brico a Cadenazzo, Pregassona, Manno, Mendrisio; Hotelplan a Bellinzona, Lugano via Bossi e Morbio Inferiore Centro Serfontana.

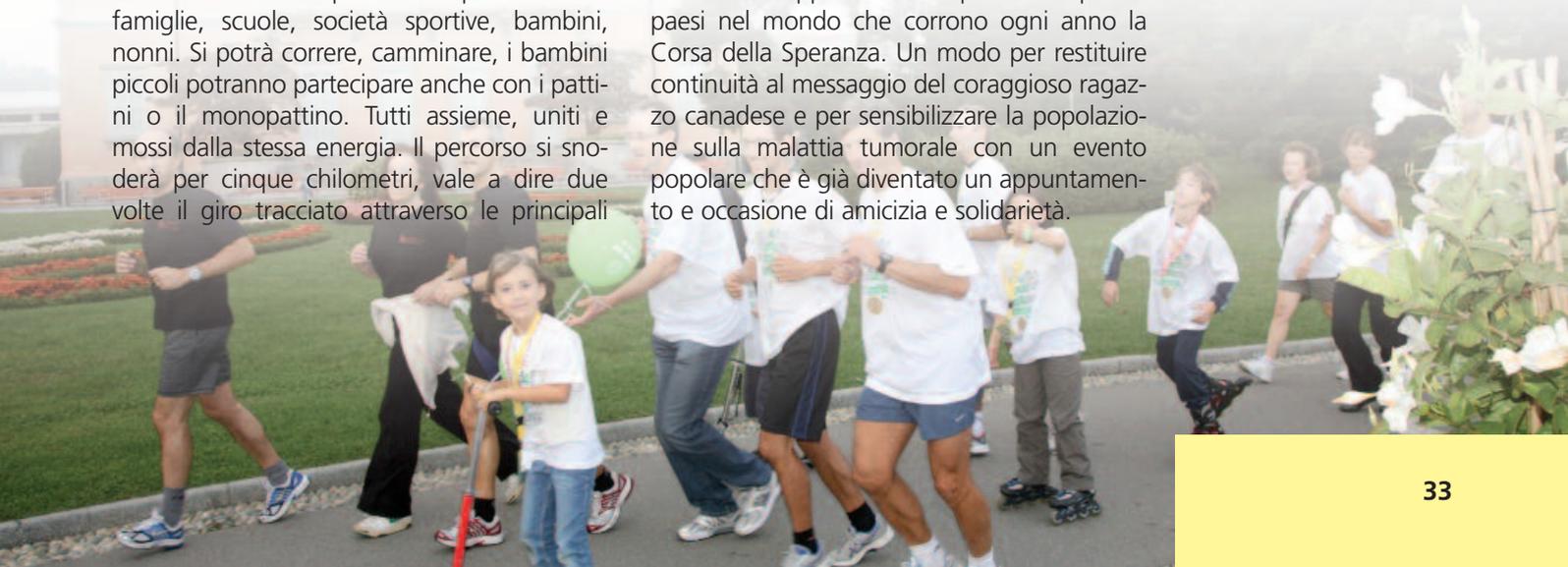
Fino al 18 settembre con il kit di partecipazione si riceve un biglietto di trasporto gratuito sui percorsi FFS in Ticino (sulle linee Tilo S1 S2 S3, esclusi Cisalpino e Eurocity), sul treno Lugano-Ponte Tresa e sulla funicolare Lugano stazione-centro, valido il giorno della manifestazione.

È l'occasione per lasciare a casa l'auto! Per chi comunque non viene in treno il centro cittadino potrà essere raggiunto con un bus navetta gratuito ogni 10 minuti dalle 16 alle 17.30 da Cornaredo (grande posteggio) al Palazzo dei Congressi.

Informazioni:

www.corsadellasperanza.ch

Tel. +41 91 811 82 30.



spazio promo

Le nostre promozioni

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
PRIORIN
270 caps.
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009



a pag. 2

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
Dynamisan forte 20 fiale
a fr. **35⁹⁰**
invece di **59.-**
valido fino al 30.11.2009



a pag. 4



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
GUAM notte
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009

a pag. 6

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
Berocca
45 effervescenti
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009



a pag. 10

Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
CHF 2.-
di sconto
acquistando 2
confezioni di
biscotti Plasmon
valido fino al 30.11.09



a pag. 16



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
Halibut Classic
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009

a pag. 16



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
Strath Fortificante
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009

a pag. 18



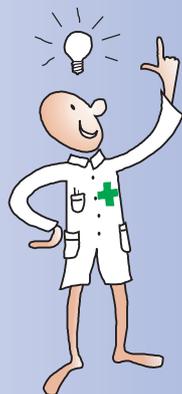
Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
Valverde Sommeil
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009

a pag. 28



Presso le Farmacie SPAZIO SALUTE
Flumare
Spray nasale
20%
di sconto
valido fino al 30.11.2009

a pag. 32



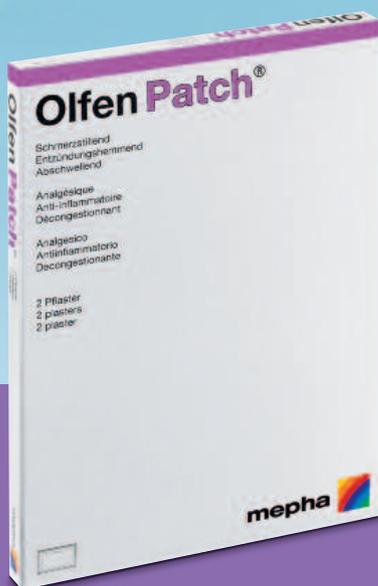


Mepha – farmaci al giusto prezzo, ad es. per

Contusioni, strappi, distorsioni

Olfen Patch®

A lunga durata d'azione



- ▶ allevia i dolori e riduce i gonfiori
- ▶ antiinfiammatorio
- ▶ efficace fino a 12 ore



Questo è un medicamento. Leggere il foglietto illustrativo. In vendita in farmacia.

Quelli con l'arcobaleno

mepha

