



GUIDA PER IL PAZIENTE IN TERAPIA MEDICA ONCOLOGICA

Gentile Signora, Gentile Signore,

la nostra équipe ha pensato di proporre una guida per il paziente che deve iniziare il trattamento chemioterapico. Il nostro obiettivo è quello di cercare di farLe vivere questa esperienza il più serenamente possibile, facendoLe sentire che Lei e i Suoi familiari non siete soli con la malattia e le paure che quest'ultima comporta.

Questo libretto darà a Lei e ai Suoi cari qualche consiglio utile per affrontare alcuni problemi, ma rimaniamo dell'idea che la vera arma vincente sia un sereno, continuo e costruttivo confronto e dialogo tra il paziente e tutti coloro ai quali è affidato il suo benessere.

La nostra guida non può sostituire le informazioni che il medico e gli infermieri Vi daranno direttamente, ma favorirà il dialogo con loro.

CHE COS'È LA CHEMIOTERAPIA

La chemioterapia è un trattamento medico con farmaci che hanno lo scopo di distruggere le cellule tumorali presenti nell'organismo o di controllarne la crescita.

È un'arma a disposizione per combattere le neoplasie e consiste nella somministrazione di farmaci di vario tipo chiamati "chemioterapici" (o "antiblastici" o "citotossici" o "antiproliferativi").

Il tipo di trattamento viene scelto in base alla situazione clinica, all'età, alle condizioni generali del paziente e - di conseguenza - non è uguale per tutti.

La durata del ciclo di terapia è variabile e prevede periodi di riposo tra una somministrazione e l'altra.

La chemioterapia può essere preceduta, seguita o eseguita contemporaneamente ad altre cure come per esempio la chirurgia, la radioterapia, l'ormonoterapia o l'immunoterapia.

In seguito alla somministrazione di questi farmaci possono comparire alcuni effetti collaterali legati sia alla tossicità dei farmaci sia al fatto che alcune cellule sane sono sensibili alla loro azione (questo vale soprattutto per le cellule dei capelli, del midollo osseo e della parete gastrica).

Sono comunque effetti transitori e controllabili; non tutti e non sempre saranno presenti, in quanto ogni persona ha una propria storia.

La **prima regola** è dunque **non generalizzare** .

La **seconda regola** è **raccontare i propri disturbi**: nessuno può sapere in anticipo quali saranno le Sue reazioni, quindi riferisca sempre in maniera precisa gli effetti collaterali che si sono presentati per poter prendere i provvedimenti adeguati.

La **terza regola** è **seguire i consigli**: non aver paura di utilizzare i farmaci che servono per combattere gli effetti tossici della chemioterapia.

La **quarta regola** è la **cura personalizzata**: il medico dispone di diversi farmaci da utilizzare in associazione e/o in successione, e può ricorrere alla riduzione delle dosi dei chemioterapici senza che questo pregiudichi l'efficacia della terapia stessa.

Modalità di somministrazione

La chemioterapia viene somministrata principalmente:

- per via endovenosa (iniezioni, fleboclisi o infusione continua attraverso pompe-elastomeriche)
- per via intramuscolare e sottocutanea (iniezioni)
- per via orale (compresse o capsule)
- per introduzione diretta nell'addome o torace (intracavitaria)

La via preferenziale è quella endovenosa.

Il trattamento non necessita di ricovero ospedaliero (salvo in casi particolari), ma potrà essere effettuato in regime ambulatoriale.

Non è necessario il digiuno per effettuare la terapia. La frequenza e la durata dei trattamenti vengono stabilite dal medico. Si eseguono valutazioni intermedie e a fine cura, con esami del sangue, clinici e strumentali che consentono di decidere se proseguire, modificare o interrompere il trattamento.

EFFETTI INDESIDERATI

Nausea e vomito

La nausea costituisce uno degli effetti indesiderati più frequenti e fastidiosi della chemioterapia e può manifestarsi entro le prime 24 ore dalla terapia o anche a distanza di 4/5 giorni. Il vomito invece è meno frequente.

Entrambi gli effetti sono comunque controllati per l'80% 90% dei casi grazie all'utilizzo dei farmaci antiemetici di nuova generazione.

E' fondamentale segnalare al medico l'intensità e la durata di questi disturbi al fine di approntare un adeguato ed efficace trattamento.

Qualche consiglio alimentare:

- mangiare poco e spesso con spuntini ogni due e tre ore preferendo cibi asciutti
- bere molto a piccoli sorsi in modo da favorire l'eliminazione dei farmaci
- evitare cibi grassi, fritti e oleosi, privilegiando cibi leggeri e facilmente digeribili

Alterazioni del gusto e dell'olfatto

Le alterazioni della percezione degli odori e dei sapori sono molto frequenti.

Non esiste un trattamento specifico, è bene evitare sapori e odori forti e intensi.

Consigli:

- Utilizzare le spezie per migliorare il gusto e l'aroma dei cibi.
- Può essere utile l'uso di sostanze zuccherine come le Caramelle .

Infiammazioni della bocca e mucose

La mucosite è un processo infiammatorio delle mucose che può interessare il cavo orale e l'esofago e può causare fastidio, dolore locale e bruciore.

Qualche consiglio:

- mantenere una corretta igiene orale
- bere molto
- evitare cibi acidi, salati, ricchi di spezie, troppo caldi e troppo secchi
- consumare cibi freddi o a temperatura ambiente, morbidi o frullati
- utilizzare integratori alimentari

Se i disturbi non si risolvono in poco tempo consultare il medico.

Caduta dei capelli (alopecia)

La caduta parziale o totale dei capelli e dei peli è uno degli effetti indesiderati più conosciuti (e temuti) della chemioterapia, dovuto non solo all'azione dei farmaci, ma anche alla sensibilità individuale.

Può iniziare dal primo ciclo di chemioterapia ed è completamente reversibile alla fine del trattamento.

Qualche consiglio:

- accorciare il taglio dei capelli prima di iniziare la terapia, in modo da abituarci gradualmente a vedere la propria immagine diversa;
- evitare trattamenti aggressivi dei capelli (tinture e permanenti) e usare shampoo delicati;
- utilizzare bandane, cappellini e parrucche: può dare un look piacevole.

Alterazioni del sangue

La tossicità ematologica è un effetto collaterale frequente perché le cellule del sangue si moltiplicano molto rapidamente e sono quindi molto sensibili all'azione dei chemioterapici.

Le alterazioni del sangue causate dalla chemioterapia sono:

- la diminuzione dei globuli bianchi (leucopenia)
- la diminuzione delle piastrine (piastrinopenia)
- la diminuzione dei globuli rossi (anemia)

I globuli bianchi, le piastrine ed i globuli rossi vengono prodotti dal midollo osseo e la chemioterapia può deprimere in modo transitorio queste funzioni. In genere la tossicità legata alla diminuzione dei globuli bianchi non comporta la comparsa di sintomi evidenti ed è il medico che la verifica attraverso un prelievo del sangue.

Nel caso di una diminuzione lieve può essere sufficiente l'attesa di qualche giorno; qualora le alterazioni risultassero più importanti il medico deciderà l'eventuale utilizzo dei "fattori di crescita". Questi ultimi, possono provocare dolori muscolari e lieve rialzo termico.

Per la diminuzione dei globuli bianchi non ci sono consigli alimentari, per cui si può mantenere un'alimentazione libera.

Consiglio: evitare luoghi molto affollati per ridurre il rischio di contrarre infezioni.

Se il livello dei globuli rossi diminuisce in maniera significativa, si possono avvertire stanchezza, sonnolenza, tachicardia, dispnea e pallore, sintomi legati all'anemia. In situazioni particolari si può intervenire con trasfusioni di sangue.

Anche in questo caso non ci sono consigli dietetici e la strategia migliore è quella di mantenere un'alimentazione varia.

Alterazioni della pelle

A volte possono manifestarsi alterazioni del colore della pelle e delle unghie con la comparsa di strie o macchie scure. Chiedere sempre consiglio al medico prima di esporsi a lungo al sole, e in ogni caso utilizzare creme solari con filtri ad alta protezione.

Diarrea

La diarrea è un effetto collaterale comune a molti chemioterapici, legato all'irritazione delle cellule della mucosa intestinale indotta dai farmaci. E' spesso controllabile con alcuni accorgimenti igienico-dietetici e qualora questi non fossero sufficienti, è prevista la somministrazione di farmaci specifici.

Qualche consiglio generale:

- bere molto per integrare le perdite di liquidi
- consumare pasti piccoli e frequenti durante tutta la giornata
- assumere preferibilmente alimenti poveri di fibre evitando frutta e verdura
- evitare liquidi molto freddi o molto caldi in quanto irritanti per la mucosa, caffè, alcolici, succhi di frutta, cibi fritti e spezie
- limitare il consumo di latte e derivati

Se risultaste troppo disidratati, sarà necessario reintegrare la perdita di liquidi con soluzioni reidratanti, dopo valutazione medica.

Stitichezza

Alcuni chemioterapici, antiemetici ed antidolorifici possono provocare stipsi ostinata.

In questi casi è consigliato:

- bere adeguate quantità di liquidi (almeno 1 litro e mezzo al giorno) quando possibile
- integrare la dieta con cibi ricchi di fibre
- fare una regolare, anche se blanda, attività fisica
- prima di utilizzare lassativi consultare il medico.

Febbre

L'aumento della temperatura corporea è un importante meccanismo di difesa che il nostro organismo adotta in varie circostanze. Le cause più comuni sono un'infezione in atto, un processo infiammatorio, una reazione ai farmaci o una neutropenia importante.

Nell'eventualità, **Vi consigliamo di:**

- bere molti liquidi

- rimanere a riposo
- assumere l'antipiretico solo se la temperatura supera i 38°C.

E' opportuno in ogni caso riferire questo sintomo al personale medico e/o infermieristico di riferimento per una valutazione adeguata.

Effetti sulla fertilità

Alcuni farmaci usati in chemioterapia possono causare alterazioni alle cellule del testicolo e dell'ovaio. Questa tossicità può tradursi nella donna con irregolarità del ciclo mestruale, fino ad arrivare all'interruzione dello stesso; nell'uomo in alterazioni quantitative e qualitative degli spermatozoi. Questi disturbi non si presentano in tutti i casi e possono essere reversibili. Con determinati protocolli di cura si può andare incontro ad una infertilità, e nei pazienti più giovani si può considerare l'ipotesi di una eventuale conservazione delle cellule riproduttive presso centri specializzati.

Stanchezza e malessere

Durante la somministrazione della chemioterapia potrebbe comparire una sensazione di stanchezza, spossatezza e malessere. Questo disturbo può essere favorito dall'insorgenza di alcuni effetti indesiderati come la diminuzione dell'appetito, il vomito e la diarrea.

Alcuni consigli utili:

distribuire le proprie energie per le varie attività nell'arco della giornata

fare frequenti pause tra un'attività e l'altra

fare passeggiate all'aria aperta

non sforzarsi al di sopra delle proprie possibilità e per coloro che lavorano, se necessario, chiedere la riduzione dell'orario durante il trattamento

Stravaso di farmaci

In casi eccezionali può verificarsi la fuoriuscita del farmaco dalla vena ai tessuti circostanti, se questo accade si possono manifestare delle lesioni di entità variabile in rapporto alla tipologia dei farmaci utilizzati.

È importante - durante l'infusione dei farmaci – riferire immediatamente ogni sensazione di dolore, bruciore, rossore, prurito e rallentamento e/o interruzione del flusso del farmaco stesso, in modo che il personale infermieristico possa intervenire tempestivamente. In alcuni casi, se il farmaco strava, Le verrà praticato un trattamento specifico dal personale medico ed infermieristico.

BENEFICI

Negli ultimi anni l'oncologia ha subito una rapida e notevole evoluzione sia dal punto di vista della disponibilità di nuove molecole, sia dal punto di vista delle possibilità farmacologiche e/o la cura degli effetti collaterali legati alla chemioterapia.

**Per ulteriori problemi, precisazioni ed informazioni potrà rivolgersi al nostro Servizio:
dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 15.30
il sabato dalle ore 8.00 alle ore 12.00.
Telefono 0424.889.434.**

**Questa guida è stata predisposta
dall'Équipe infermieristica della U.O.C. di
Oncologia dell'Ospedale San Bassiano
con il prezioso contributo di alcuni Pazienti,
che ringraziamo.**

**Lavoro premiato
nel concorso aziendale "Benfatto! 2009"
Edizione agosto 2010**