



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Informazione per pazienti

La chemioterapia

Arcispedale Santa Maria Nuova
di Reggio Emilia

Indice

LA CHEMIOTERAPIA	3
Che cos'è la chemioterapia?	3
Come funziona la chemioterapia?	3
Come viene usata la chemioterapia?	4
Come viene fatta la chemioterapia?	4
Per poter fare la chemioterapia bisogna essere ricoverati?	4
È necessario essere a digiuno per poter fare la chemioterapia?	5
Ogni quanto viene fatta la chemioterapia?	5
Cosa si intende di preciso per "ciclo di chemioterapia"?	5
Quanti cicli di chemioterapia dovrò fare?	5
VITA QUOTIDIANA	6
Mi cadranno i capelli?	6
Posso bere alcolici durante il periodo della chemioterapia?	6
Posso fumare durante il periodo della chemioterapia?	7
Devo seguire un'alimentazione particolare durante il periodo della chemioterapia?	7
Posso continuare a lavorare e a dedicarmi ai miei hobbies nel periodo della chemioterapia?	8
È possibile avere rapporti sessuali durante il periodo della chemioterapia?	8
È necessario seguire particolari norme igieniche durante il periodo della chemioterapia?	9
EFFETTI COLLATERALI	11
EFFETTI COLLATERALI CHE INFLUISCONO SULL'ALIMENTAZIONE	11
Cambiamenti del gusto e dell'olfatto	10
Diarrea	12
Infiammazioni della bocca (mucosite orale o stomatite)	14
Nausea e vomito	16
Scarso appetito	17
Stitichezza (stipsi)	18
EFFETTI COLLATERALI GENERALI	19
Ansia, Depressione, Insonnia e altri disturbi di carattere psicologico	19
Brucciore agli occhi	20
Caduta dei capelli	20
Cambiamenti al sistema nervoso	21
Cambiamenti nei componenti del sangue	21
Cambiamenti nella pelle e nelle unghie	22
Effetti sulla fertilità	23
Febbre	24
Flebite chimica	25
Prurito	26
Singhiozzo	26
Stanchezza, malessere generale (fatigue)	26
Stravasato di farmaci	27
CONTATTI	27

Gentile signora, gentile signore,

questo opuscolo è stato realizzato per fornire alcune utili informazioni a chi, come lei, deve seguire un percorso di chemioterapia. L'opuscolo contiene le risposte ad alcune delle domande più frequenti

- *sulla chemioterapia;*
- *sul modo in cui le cure possono influenzare gli aspetti della vita quotidiana;*
- *sugli effetti collaterali della chemioterapia.*

Le informazioni contenute in questo opuscolo non intendono sostituire il colloquio diretto con il medico e con gli infermieri che la seguiranno in questo percorso.

Usi questo opuscolo come spunto per domande e richieste. La invitiamo a parlare liberamente e senza timore con il medico e con gli infermieri del reparto.

LA CHEMIOTERAPIA

Che cos'è la chemioterapia?

La chemioterapia (detta anche "chemio") è un trattamento medico per la cura dei tumori maligni.

La chemioterapia non è uguale per tutti. Il tipo di trattamento cambia a seconda del tipo di malattia e delle condizioni della persona (età, condizioni fisiche generali ecc.).

Alcuni tipi di chemioterapia prevedono l'uso di un singolo farmaco, ma spesso si usano combinazioni di farmaci diversi.

I dosaggi dei farmaci cambiano da persona a persona, anche in base al peso e all'altezza.

Come funziona la chemioterapia?

La chemioterapia ha lo scopo di fermare o rallentare la crescita delle cellule tumorali. Anche alcune cellule sane però sono sensibili all'azione dei farmaci usati per la chemioterapia. Si tratta soprattutto:

- delle cellule dei bulbi piliferi (*capelli e peli*);
- delle cellule prodotte dal midollo osseo (*globuli bianchi, globuli rossi e piastrine, vedi a pag. 21*);
- delle cellule delle pareti interne (*muose*) di bocca, esofago, stomaco intestino.

L'effetto dei farmaci su queste cellule sane può causare alcuni disturbi, i cosiddetti "effetti collaterali". Il tipo e l'intensità degli effetti collaterali dipendono sia dai farmaci usati, sia dalla reazione del suo organismo ai farmaci stessi. Da pag. 11 può trovare un elenco degli effetti collaterali più comuni. Lei potrà avere alcuni di questi disturbi, ma potrebbe anche non averne nessuno. Il suo medico la aiuterà a tenere sotto controllo e a limitare gli effetti collaterali, se li avrà. Tenga presente che quasi sempre gli effetti collaterali migliorano o scompaiono del tutto una volta che il trattamento di chemioterapia è terminato.

Come viene usata la chemioterapia?

In alcuni casi la chemioterapia viene usata come unico trattamento contro il tumore. In altri casi può essere preceduta, seguita o usata insieme ad altri trattamenti come la chirurgia, la radioterapia, l'ormonoterapia, la terapia biologica o l'immunoterapia.

Come viene fatta la chemioterapia?

La chemioterapia viene fatta principalmente:

- direttamente in una vena (*via endovenosa*) con iniezioni, flebo o con pompe per l'infusione continua;
- con compresse o capsule da prendere per bocca (*via orale*);
- con iniezioni sotto la pelle (*via sottocutanea*);
- con iniezioni in un muscolo (*via intramuscolare*);
- direttamente nell'addome o nel torace (*intracavitaria*).

Il più delle volte si usa la via endovenosa. Alcuni tipi di chemioterapia prevedono l'uso contemporaneo di più di uno dei metodi scritti sopra.

Per poter fare la chemioterapia bisogna essere ricoverati?

Solo in particolari circostanze. Nella stragrande maggioranza dei casi la chemioterapia può essere fatta in Day Hospital.

Solo in casi particolari, quando la terapia viene presa per bocca o con iniezioni per via sottocutanea o intramuscolare, la chemioterapia può essere fatta anche a casa.

È necessario essere a digiuno per poter fare la chemioterapia?

Dipende dal tipo di chemioterapia. Il personale sanitario le darà tutte le informazioni necessarie. In ogni caso, se ha dei dubbi, ne parli con il medico o con gli infermieri del reparto.

Ogni quanto viene fatta la chemioterapia?

Non è possibile dare una risposta uguale per tutti. Infatti, la frequenza con la quale lei farà la chemioterapia dipende:

- dal tipo di farmaci usati;
- dall'uso di uno solo farmaco o di più farmaci in combinazione;
- dal dosaggio dei farmaci.

A seconda del tipo di chemioterapia, la frequenza con la quale vengono fatte le cure può cambiare, ma questa viene sempre stabilita in modo tale da garantire il miglior risultato con il minimo di effetti collaterali.

Nella maggior parte dei casi la terapia viene fatta in "cicli". Questo significa che ad uno o più giorni di trattamento seguiranno alcuni giorni di riposo (*da 7 fino a più di 28*).

Cosa si intende di preciso per "ciclo di chemioterapia"?

Un ciclo di chemioterapia è un periodo di trattamento seguito da un periodo di riposo prima del trattamento successivo. Per esempio, un ciclo di 3 settimane potrebbe essere composto da:

- 3 giorni di trattamento;
- 18 giorni senza trattamento (*periodo di riposo*).

Questi giorni senza trattamento servono anche per far sì che il suo organismo si riprenda dagli effetti collaterali e produca nuove cellule sane.

Quanti cicli di chemioterapia dovrà fare?

La durata del trattamento dipende:

- dal tipo di malattia;
- dai risultati che si ottengono con le cure;
- da come lei tollera la terapia.

Generalmente il medico le comunicherà fin dall'inizio il numero di cicli che lei dovrà fare.

Dopo 2 o 3 cicli di terapia (*dai 2 ai 4 mesi circa*) il medico potrà valutare l'efficacia del trattamento. Il medico la visiterà e le farà fare alcuni esami del sangue ed alcuni esami strumentali, come la TC (*cioè la Tomografia Computerizzata, conosciuta anche come TAC*) o la PET (*dall'inglese Positron Emission Tomography, cioè Tomografia ad Emissione di Positroni*) ecc. Il medico valuterà anche con lei se si sono presentati alcuni effetti collaterali e quanto sono forti questi effetti.

Sulla base di queste valutazioni, il medico deciderà insieme a lei se proseguire, modificare o interrompere la chemioterapia o se passare ad un altro tipo di trattamento.

VITA QUOTIDIANA

Mi cadranno i capelli?

Non è detto. Non tutti i tipi di chemioterapia causano la caduta dei capelli e dei peli del corpo (*la cosiddetta "alopecia"*). Oltre a non essere inevitabile, la caduta di capelli e peli è sempre temporanea. Capelli e peli ricresceranno una volta finita la chemioterapia e nei periodi di sospensione delle terapie.

Può trovare altre informazioni sulla caduta dei capelli nella sezione "Effetti collaterali generali" a pag. 20.

Posso bere alcolici durante il periodo della chemioterapia?

Dipende. In molti casi sarebbe meglio evitare di bere alcolici per almeno 2 giorni dopo aver fatto la chemioterapia. Dopo questo periodo potrà ricominciare a bere alcolici in piccole quantità, se ne sente il desiderio e se fa parte delle sue abitudini.

Per alcuni tipi di terapie, invece, è sconsigliato bere alcolici per tutto il periodo della chemioterapia. Il personale sanitario le darà tutte le informazioni necessarie. In ogni caso, se ha dei dubbi, ne parli con il medico o con gli infermieri del reparto.

Posso fumare durante il periodo della chemioterapia?

Il fumo è dannoso per lei, come per qualunque altra persona. Le consigliamo fortemente di non fumare. Se questo è per lei un sacrificio troppo grande, si sforzi comunque di fumare il meno possibile.

Devo seguire un'alimentazione particolare durante il periodo della chemioterapia?

Le malattie tumorali e le relative terapie non richiedono necessariamente un cambiamento delle abitudini alimentari. È importante, però, che queste abitudini seguano i principi, validi per tutti, di una sana ed equilibrata alimentazione.

La prima caratteristica di una buona alimentazione, da adottare anche in corso di chemioterapia, è quella di essere varia ed equilibrata. Questo significa che i cibi che mangiamo devono fornirci tutte le sostanze nutritive (*carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali ecc.*) nella giusta quantità e nel giusto rapporto.

Un'alimentazione bilanciata aiuta a:

- prevenire o limitare la malnutrizione e una perdita di peso indesiderata;
- affrontare meglio gli effetti collaterali della chemioterapia;
- far funzionare al meglio il sistema immunitario per combattere le infezioni.

Durante la chemioterapia lei dovrebbe bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno. Tra questi possono essere compresi anche le zuppe, il tè, le tisane e i succhi di frutta.

Per prevenire eventuali infezioni le consigliamo di:

- mangiare carne, pesce e uova ben cotti;
- lavare frutta e verdura con soluzioni di bicarbonato o Amuchina®.

Alcuni tipi di chemioterapia richiedono particolari attenzioni per quanto riguarda l'alimentazione. In questi casi il personale sanitario le darà tutte le informazioni necessarie. In ogni caso, se ha dei dubbi, ne parli con il medico o con gli infermieri del reparto.

La chemioterapia può avere alcuni effetti collaterali che influiscono sull'alimentazione. Nella sezione "Effetti collaterali che influiscono sull'alimentazione" (pag. 11) troverà alcune indicazioni importanti su come gestire questi disturbi.

Posso continuare a lavorare e a dedicarmi ai miei hobbies nel periodo della chemioterapia?

Molte persone conducono un'esistenza del tutto normale durante il periodo della chemioterapia. Queste persone riescono a continuare a lavorare e a dedicarsi agli hobbies di sempre.

Altre persone, invece, sentono la necessità di rallentare un po' il ritmo. Il consiglio che possiamo darle è di cercare di comportarsi come al solito, nel rispetto delle sue necessità ed esigenze. Faccia quello che si sente e nel modo che preferisce. L'unica raccomandazione di carattere generale che le diamo è di cercare di evitare contatti con persone che non sono in buona salute, fosse anche un banale raffreddore o un'influenza. In questo periodo infatti le sue difese potrebbero essere meno efficaci del solito. Cerchi di evitare luoghi affollati (*cene, riunioni, cinema, stadio...*) e di prendere freddo. Questo non significa che lei debba isolarsi dai suoi amici e dalla sua famiglia. Non significa neppure smettere di guidare l'auto. Cerchi solo di evitare le situazioni che potrebbero aumentare la possibilità per lei di prendersi un malanno. In casi particolari, il personale sanitario le fornirà specifiche raccomandazioni e le indicherà quali precauzioni adottare. A questo proposito chiedi sempre consiglio al medico che si occupa della sua terapia.

Si ricordi che

Per i pazienti oncologici sono previste particolari tutele dal punto di vista lavorativo e assistenziale. Per avere ulteriori informazioni può rivolgersi al Punto Informativo per pazienti e familiari (*vedi contatti a pag. 28*), dove potrà trovare anche materiale informativo specifico.

È possibile avere rapporti sessuali durante il periodo della chemioterapia?

La chemioterapia, come altre terapie contro i tumori, può causare dei disturbi fisici e psicologici che potrebbero influire sulla vita sessuale. Questo può portare, ad esempio, ad un calo del desiderio. Alla fine del trattamento tutto tenderà a tornare come prima.

In generale, cerchi di non modificare le sue abitudini, salvo in particolari situazioni che le verranno comunicate personalmente.

Questo significa che, se lei desidera averne, non c'è motivo di astenersi dai rapporti sessuali, anzi, possono aiutarla ad affrontare più serenamente il periodo delle cure.

Se lei è una donna in età fertile, le consigliamo fortemente di utilizzare degli efficaci metodi anticoncezionali. Una gravidanza durante la chemioterapia è da evitare a causa dei possibili danni sul feto. Parli apertamente di questo argomento col suo medico.

Si ricordi che

Alcuni farmaci usati in chemioterapia possono essere eliminati anche attraverso lo sperma e le secrezioni vaginali e questo potrebbe causare dei disturbi al/alla partner. Per questo motivo, se ha rapporti sessuali usi sempre il preservativo.

È necessario seguire particolari norme igieniche durante il periodo della chemioterapia?

Sì, per due motivi principali:

- perché la chemioterapia indebolisce il sistema immunitario, cioè il sistema che difende l'organismo da attacchi esterni come ad esempio le infezioni;
- perché i farmaci usati per la chemioterapia possono trovarsi nei fluidi corporei e in generale in tutto ciò che esce dal nostro corpo (*sangue, sperma, secrezioni vaginali, urina, feci, lacrime, vomito, sudore, saliva*). Il contatto con queste sostanze potrebbe causare qualche disturbo come ad esempio irritare la pelle. Questo vale sia per lei, sia per le persone che le stanno vicino.

Cosa fare

- Si lavi spesso le mani con il sapone, soprattutto prima di toccarsi la faccia, il naso, la bocca e gli occhi.
- Chieda alle persone a lei vicine di fare la stessa cosa quando sono con lei.
- Cerchi di avere contatti con animali solo se sono in buona salute e ben curati.
- Cuocia bene la carne, il pesce e le uova.
- Lavi bene frutta e verdura con soluzioni di bicarbonato o Amuchina®.

- Curi con attenzione la sua igiene personale.
- Curi con attenzione l'igiene della bocca, per evitare mucositi orali (*vedi pag. 14*).
- Usi asciugamani, bicchieri e posate personali.

Inoltre, durante la chemioterapia e per i 2 giorni successivi:

- se possibile, usi un bagno personale;
- pulisca bene i sanitari con Amuchina® dopo averli usati;
- sia gli uomini che le donne dovrebbero sedersi sul WC per evitare gli schizzi;
- chiuda il coperchio del WC prima di tirare lo sciacquone;
- tiri lo sciacquone due volte;
- se ha rapporti sessuali, usi sempre il preservativo, perché alcuni farmaci possono essere eliminati anche attraverso lo sperma e le secrezioni vaginali (*vedi anche pag. 9*);
- lavi sempre i vestiti in lavatrice (*e non a mano*);
- prima di entrare in contatto con fluidi o altro materiale corporeo indossi dei guanti usa-e-getta.

Cosa sarebbe meglio evitare

- Limiti la frequenza di ambienti chiusi e affollati come ad esempio: cinema, supermercati, chiese, mezzi pubblici.
- Eviti il contatto diretto con persone non in buona salute, anche se si tratta di malanni banali come raffreddore o mal di gola.
- Non mangi carne, pesce e uova crudi.
- Non mangi frutti di mare (*cozze, vongole ecc.*).

Non beva direttamente dalla bottiglia, ma usi sempre il bicchiere.

Inoltre, durante la chemioterapia e per i 2 giorni successivi:

- eviti il contatto ravvicinato con bambini piccoli e donne incinte, soprattutto d'estate, perché alcuni farmaci vengono eliminati anche attraverso il sudore e la saliva.

Si ricordi che

Seguire queste norme non significa che lei si debba isolare dal resto del mondo.

Seguendo queste precauzioni lei può ricevere visite e in generale vedere le persone care, se queste sono in buona salute.

EFFETTI COLLATERALI

Come abbiamo detto anche a pag. 4 la chemioterapia può causare una serie di disturbi, i cosiddetti "effetti collaterali". Alcuni di questi effetti collaterali possono influire sull'alimentazione, mentre altri riguardano altri aspetti della sua vita.

Nelle pagine seguenti troverà un elenco di alcuni di questi effetti collaterali, insieme a qualche consiglio per poterli affrontare al meglio. La invitiamo anche a parlare apertamente col suo medico dei disturbi che prova.

Si ricordi che

- Gli effetti collaterali non sono sempre presenti. Lei potrà, quindi, avere alcuni di questi disturbi, ma potrebbe anche non averne nessuno.
- Se lei non ha nessun effetto collaterale, questo non significa che la terapia non stia funzionando.
- Anche l'intensità e la durata degli effetti collaterali varia da persona a persona e dipende dai farmaci usati e dalla reazione del suo organismo ai farmaci stessi.
- Quasi sempre gli effetti collaterali migliorano o scompaiono del tutto una volta che il trattamento di chemioterapia è terminato.

EFFETTI COLLATERALI CHE INFLUISCONO SULL'ALIMENTAZIONE

Cambiamenti del gusto e dell'olfatto

Alcuni farmaci utilizzati per la chemioterapia e, in certi casi, anche la radioterapia possono causare dei cambiamenti al modo in cui lei sente i sapori e gli odori. Per questo motivo a volte accade che tutti i cibi sembrino salati o amari o che si senta nei cibi un sapore "metallico". Può anche succedere che molti alimenti, compresi quelli che le piacevano di più, diventino insipidi o "cattivi". I cambiamenti del gusto e dell'olfatto non sono comunque permanenti e sono destinati a scomparire alla fine delle cure.

Cosa fare

- Usi posate di plastica al posto di quelle metalliche.

- Cerchi di cucinare con stoviglie diverse dalle normali pentole e padelle metalliche. Quando questo non è possibile, subito dopo aver cotto il cibo, lo sposti in contenitori di vetro. Anche questo può aiutare a ridurre il sapore "metallico" dei cibi.
- Mangi alimenti dal sapore piuttosto "neutro" come il pane, la pasta, il riso e la polenta. Spesso sono meglio tollerati rispetto agli alimenti con un sapore più marcato.
- Condisca i cibi con erbe aromatiche e spezie. Per insaporire i cibi si possono usare anche l'aglio, le cipolle, l'aceto o il succo di limone.

Cosa sarebbe meglio evitare

Se tutti i cibi si percepiscono con un sapore amaro, non mangi carne rossa (*preferisca piuttosto il pesce*), caffè, pomodori e succhi acidi.

Diarrea

Per diarrea si intende la presenza di tre o più scariche al giorno di feci non formate o liquide, con o senza dolore. La chemioterapia, così come la radioterapia, può causare l'infiammazione della mucosa dell'intestino e questo può causare la diarrea.

Si rivolga sempre al medico se:

- ha la diarrea (*3 o più scariche*) da più di un giorno;
- ha crampi o dolori alla pancia (*dolori addominali*);
- si accorge di urinare troppo poco o per niente;
- non riesce a mangiare o a bere in maniera sufficiente.

Cosa fare

- Cerchi di fare pasti o spuntini piccoli e frequenti nel corso della giornata.
- Cerchi di bere almeno un litro di liquidi al giorno, scegliendo tra: acqua, integratori salini, succo di mela, tè (*non forte*), brodo vegetale chiaro.
- Cerchi di bere lentamente e scelga bevande a temperatura ambiente.

Cosa sarebbe meglio evitare

Non fumi e non consumi tabacco in nessun modo. Anche il fumo di sigaretta e il tabacco possono peggiorare la situazione in caso di diarrea.

Qui di seguito le diamo alcune indicazioni su quali sono gli alimenti da preferire e quali sono, invece, quelli da evitare o dei quali dovrebbe ridurre il consumo.

Alimenti consigliati

- Alimenti ricchi di sodio e potassio: banane, arance, succo di pesca e albicocca, patate bollite e purè di patate.
- Alimenti poveri di fibre: riso o pasta, pane tostato e yogurt bianco, crema di cereali, verdura passata, carote.
- Banane mature, mele sbucciate e grattugiate, frutta in scatola o cotta senza buccia.
- Pesce (*il grasso del pesce riduce l'infiammazione*).

Alimenti da evitare

- Grandi quantità di cibi ricchi di fibre come frutta (*specie con la buccia*) e verdura.
- Pomodori e succhi da essi derivati.
- Caramelle e dolci che contengono zuccheri artificiali.
- Prodotti da forno, perché le fibre indurite dalla cottura possono irritare meccanicamente la mucosa dell'intestino e peggiorarne l'infiammazione.
- Carne e formaggi, specie quelli stagionati, perché nel processo di digestione liberano sostanze irritanti per la mucosa intestinale.
- Alimenti molto speziati, unti e fritti.
- Alimenti e bevande che contengono caffeina (*caffè, coca cola*) e cioccolato.
- Bevande molto calde o molto fredde.
- Birra, vino e altre bevande alcoliche.
- Bevande zuccherate e frizzanti.
- Latte o alimenti a base di latte, come gelati, frappé, panna acida.

Si ricordi che

Una volta che la diarrea non è più troppo forte, può iniziare a mangiare ogni giorno dello yogurt arricchito di microrganismi probiotici (*lattobacilli, bifidobatteri ecc.*) per favorire la ricostituzione della flora batterica intestinale.

Infiammazioni della bocca (mucosite orale o stomatite)

La mucosite orale, o stomatite, è un'infezione della bocca che può provocare arrossamenti, piaghe e piccole ferite, accompagnati da una sensazione di bruciore o di dolore. Più raramente, soprattutto se non viene curata ai primi sintomi, la mucosite orale può portare a infezioni delle gengive, dei denti e della lingua.

A volte, la mucosite orale può essere accompagnata da secchezza della bocca (*xerostomia*), cioè da una diminuzione della produzione di saliva. Seguendo i consigli che riportiamo qui sotto è possibile prevenire la mucosite orale o limitarne i disturbi, se questa dovesse comparire comunque.

Si rivolga sempre al medico se:

- il bruciore ed il dolore durano più di 2 giorni;
- le gengive o le mucose (*cioè la parete interna della bocca*) sanguinano;
- ha la febbre;
- i disturbi le impediscono di mangiare o di bere;
- l'interno della bocca si presenta ricoperto da punti o placche bianche.

Cosa fare

- Prima di iniziare la terapia oncologica faccia una visita di controllo dal suo dentista. Questo permetterà di verificare lo stato di salute della sua bocca e di risolvere eventuali problemi. La pulizia professionale dei denti va fatta prima di iniziare la terapia per diminuire la carica batterica presente nella bocca e che, nel corso della terapia, potrebbe favorire lo sviluppo di infezioni.
- Curi attentamente l'igiene della bocca. Si lavi i denti con uno spazzolino morbido, dopo ogni pasto e prima di andare a dormire.
- Faccia sciacqui regolari la sera, la mattina e dopo la pulizia dei denti con soluzioni neutre (*ad es. con una soluzione fisiologica o con acqua e bicarbonato*). In alcuni casi il personale infermieristico e/o medico potranno consigliarle e fornirle prodotti più specifici da poter usare.

- Tenga pulite e igienizzate dentiere e protesi dentarie. Usi la dentiera solo durante i pasti, per evitare di infiammare troppo le gengive.
- Controlli spesso l'interno della bocca. Questo le permetterà di scoprire subito possibili problemi, come emorragie, ferite, afte o macchie bianche.

Cosa sarebbe meglio evitare

- Non usi il filo interdentale e gli stuzzicadenti, perché potrebbero causare piccole ferite alle gengive.
- Non fumi e non consumi tabacco in nessun modo.

Qui di seguito le diamo alcune indicazioni su quali sono gli alimenti da preferire e quali sono, invece, quelli da evitare o dei quali dovrebbe ridurre il consumo.

Alimenti consigliati

- Alimenti freddi o a temperatura ambiente.
- Cibi a consistenza morbida e facili da masticare e ingoiare: (*ad es. cereali sotto forma di crema, in particolare il riso, creme di legumi, pure di patate*).
- Frutta, frullati di frutta e yogurt freschi, per dare sollievo alla mucosa irritata.
- Beva molto, almeno 1 litro e mezzo di liquidi durante la giornata. La scarsa idratazione può far diminuire la normale produzione di saliva e peggiorare la secchezza della bocca.
- Tisane, tè decaffeinato, succhi e centrifughe di frutta, esclusi quelli agli agrumi.
- Acqua fredda, ghiaccioli o cubetti di ghiaccio possono alleviare il bruciore.
- Per dare sollievo alla bocca secca può anche mangiare qualche caramella senza zucchero o masticare gomme.

Alimenti da evitare

- Cibi molto salati (*patatine fritte, snack salati o affumicati*).
- Formaggi grassi, dolciumi, cioccolato.
- Pane integrale o prodotti integrali cotti al forno.
- Cibi speziati o duri.

- Bevande frizzanti, bevande zuccherate, aceto.
- Bevande contenenti alcool o caffeina, perché sono irritanti.
- Pomodori, kiwi, arance e tutti gli agrumi e succhi da essi derivati.

Nausea e vomito

Nausea e vomito possono essere controllati, spesso molto bene, con alcuni tipi di farmaci. Questi farmaci le verranno dati contemporaneamente alla chemioterapia e, se necessario, nel periodo successivo.

Alcuni accorgimenti nel modo di alimentarsi e nei comportamenti potrebbero comunque esserle utili nel controllo di nausea e vomito.

Si rivolga sempre al medico se:

- ha vomitato molto per più di un giorno;
- le sembra di vedere del sangue nel materiale vomitato;
- non riesce a mangiare o a bere in maniera sufficiente;
- dovrebbe prendere delle medicine per bocca, ma non ci riesce.

Cosa fare

- Respiri lentamente e profondamente quando sente la nausea ed eventualmente usi delle tecniche di rilassamento.
- Cerchi di fare pasti o spuntini piccoli e frequenti nel corso della giornata in modo che lo stomaco non resti mai completamente vuoto.
- Mangi e beva cibi e bevande a temperatura ambiente o freschi. Questo la aiuterà a non essere disturbata/o da odori forti.
- Preferisca cibi asciutti e salati come ad esempio gallette di riso, crackers, pane tostato e ci aggiunga qualcosa di salato come ad esempio una piccola acciuga.
- Preferisca cibi dal sapore "neutro" come il riso, le patate, il semolino, la polenta, il miglio, la frutta cotta. Questi alimenti sono generalmente meglio tollerati.
- Prepari i cibi anche nei giorni precedenti alla terapia (*eventualmente li congeli*) per i giorni in cui non se la sente di cucinare o lasci che qualcuno li prepari per lei.

- Mangi cibi che le piacciono.
- Consumi cibi leggeri e poco conditi e preferisca le cotture alla griglia, al vapore o al cartoccio.
- Una volta passato il vomito, per prima cosa provi a bere piccole quantità di liquidi.

Cosa sarebbe meglio evitare

- Cerchi di evitare gli odori che le provocano fastidio (*odori dei cibi, fumo, profumi*).
- Non beva grandi quantità di liquidi durante i pasti.
- Eviti le bevande gassate.
- Eviti i dolci.
- Eviti i cibi troppo speziati.
- Eviti alimenti che, anche se sconditi, hanno un sapore molto intenso.
- Se sente bruciore allo stomaco, limiti il consumo di caffè, tè nero, verdura cruda e bevande acide.

Scarso appetito

Sono molti i fattori che possono far sì che lei non abbia molta fame. Alcune volte questo è legato ad una certa fase della malattia (*per es. dopo un intervento chirurgico o in presenza di forti dolori*).

Può capitare di non avere appetito anche quando ci si sente in ansia o un po' depressi.

Più spesso, però, sono le cure (*chemioterapia e radioterapia*) che fanno passare l'appetito.

Si rivolga sempre al medico se:

- non riesce a mangiare o a bere in maniera sufficiente;
- si accorge di aver perso molto peso in poco tempo.

Cosa fare

- Provi a fare un po' di esercizio fisico prima di mettersi a mangiare. Anche una semplice passeggiata all'aria aperta la può aiutare ad avere un po' più di appetito.
- Mangi quello che le piace di più e cerchi di cambiare spesso il menu.

- Provi ad alleggerire i pasti principali e aggiunga, eventualmente, uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Mangiare poco per volta è più facile.
- Tenga sempre pronto qualcosa da mangiare. In questo modo, se le viene improvvisamente un po' di fame, l'appetito non le passerà già mentre sta preparando il pasto.
- Sorseggi frullati freschi di frutta tra un pasto e l'altro.
- Presenti bene i pasti e gli spuntini e apparecchi con cura. Anche l'occhio vuole la sua parte.
- Beva bevande che stimolano l'appetito, come succhi di frutta, succhi di verdura ecc.
- Cerchi di bere acqua lontano dai pasti. Se preferisce, in alternativa può bere anche tisane e tè.

Cosa sarebbe meglio evitare

- Cerchi di non saltare i pasti.
- Non beva troppo durante i pasti.

Stitichezza (stipsi)

A volte la chemioterapia può causare qualche difficoltà nell'andare di corpo. Questo potrebbe succedere a causa dei ridotti movimenti intestinali o per cambiamenti nella composizione delle feci. Solitamente il disturbo è lieve e può essere controllato con lassativi leggeri e/o con alcuni semplici accorgimenti legati all'alimentazione e allo stile di vita.

Si rivolga sempre al medico se:

- non va di corpo da due o tre giorni (*anche meno, se ha già usato dei lassativi*),
- ha dolori alla pancia con crampi o spasmi (*contrazioni involontarie dei muscoli*) accompagnati da nausea o vomito.

Cosa fare

- Beva molto, soprattutto lontano dai pasti.
- Si abitui a bere una bevanda calda al mattino, a digiuno. Questo stimola il movimento intestinale.
- Per regolare l'intestino senza ricorrere a farmaci approfitti di

quanto le offre la natura: succo di prugne, succo d'uva, succo d'arancia e mele cotte.

- Segua una dieta ricca in fibre. Le indichiamo una serie di alimenti da preferire:
 - Cereali e derivati: pane e pasta integrali, riso integrale, farina integrale, avena, orzo perlato, farro, segale integrale. Aggiunga crusca nelle zuppe e consumi muesli a colazione.
 - Frutta: mele, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e, in genere, tutta la frutta con la buccia. Frutta secca e disidratata.
 - Ortaggi: carote, cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, barbabietole, porri, funghi.
 - Legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.
- Cerchi, nei limiti del possibile, di fare un po' di movimento ogni giorno.

EFFETTI COLLATERALI GENERALI

Ansia, depressione, insonnia e altri disturbi di carattere psicologico

Durante il periodo in cui farà la chemioterapia lei potrebbe sentirsi ansioso, depresso, frustrato, arrabbiato ecc.

È un fenomeno piuttosto normale e del tutto comprensibile nella sua situazione. Ne parli apertamente con il suo medico e con gli infermieri. La possibilità di "sfogo" offerta da un colloquio libero e informale può aiutarla ad allentare la tensione e le preoccupazioni legate alla cura e alla malattia. In qualche caso sarà possibile ricorrere all'aiuto dello psicologo disponibile presso il reparto che la segue. Lo psicologo le potrà anche consigliare qualche tecnica di rilassamento e il medico valuterà la possibilità di intervenire con qualche farmaco.

L'ansia, inoltre, potrebbe anche farla dormire poco o male. Anche in questo caso ne parli col medico, perché esistono alcuni farmaci che possono diminuire o annullare completamente questo disturbo.

Bruciore agli occhi

In alcuni casi i farmaci usati per la chemioterapia possono provocare una congiuntivite, cioè un'infezione della congiuntiva, la membrana che ricopre la parte interna delle palpebre fino al bulbo oculare. Questo può causare una sensazione di bruciore agli occhi.

Si rivolga sempre al medico se: sente questo disturbo.

Cosa fare

- Porti occhiali da sole.
- Usi un collirio rinfrescante e lenitivo.

Caduta dei capelli

La caduta parziale o totale dei capelli o dei peli (alopecia) è uno degli effetti collaterali della chemioterapia più conosciuti e più temuti dai pazienti. La caduta dei capelli è dovuta non solo all'azione dei farmaci, ma anche alla sensibilità individuale nei confronti dei farmaci stessi.

Si ricordi che

Come abbiamo già detto non tutti i farmaci causano la caduta dei capelli. Inoltre, la caduta dei capelli è sempre temporanea. Capelli e peli ricresceranno una volta finita la terapia.

Cosa fare

- Tagli i capelli. Un taglio corto permetterà di gestire meglio la perdita.
- Dopo averli lavati, asciughi i capelli a basse temperature.
- Se ha perso molti o tutti i capelli, può valutare la possibilità di mettere una parrucca, oppure un cappellino o una bandana. Saranno un aiuto non solo estetico, ma anche psicologico.

Cosa sarebbe meglio evitare

- Non lavi troppo spesso i capelli.
- Non usi spazzole rotonde, perché possono strappare più facilmente i capelli.
- Non tinga i capelli e non faccia la permanente durante il periodo della chemioterapia.

Cambiamenti al sistema nervoso

Alcuni farmaci usati per la chemioterapia possono causare danni ai nervi, sono cioè neurotossici. Questi danni causano dei disturbi come:

- diminuzione dell'udito;
- ronzii o fischi alle orecchie;
- formicolii alle mani e ai piedi.

Si rivolga sempre al medico se: sente uno o più di questi disturbi.

Si ricordi che a volte questi disturbi migliorano, ma non scompaiono del tutto dopo la fine delle cure.

Cambiamenti nei componenti del sangue (leucopenia – anemia – piastrinopenia)

Come abbiamo detto a pag. 3, la chemioterapia può influire sul funzionamento del midollo osseo. Il midollo osseo si trova all'interno di alcune ossa del corpo e ha la funzione di produrre alcuni particolari tipi di cellule che si trovano nel sangue e cioè:

- **globuli bianchi:** sono le cellule che difendono l'organismo da eventuali infezioni;
- **globuli rossi:** sono le cellule che trasportano l'ossigeno in tutto l'organismo, grazie ad una sostanza chiamata "emoglobina";
- **piastrine:** sono frammenti di cellule che permettono la coagulazione del sangue. Ad esempio, quando ci feriamo le piastrine fanno sì che il sangue si rapprenda (*coaguli*) in corrispondenza della ferita e che non fuoriesca più.

Durante la chemioterapia il midollo osseo potrebbe produrre queste cellule in quantità minore. Questo significa che nel sangue potrebbe esserci una quantità scarsa di queste cellule. In questi casi si parla di:

- leucopenia, quando nel sangue ci sono pochi globuli bianchi;
- anemia, quando nel sangue ci sono pochi globuli rossi o poca emoglobina;
- piastrinopenia, quando nel sangue ci sono poche piastrine.

Questi effetti sono temporanei e tendono a scomparire alla fine

della terapia.

Per poter fare la chemioterapia, occorre che nel sangue ci sia una quantità sufficiente di globuli bianchi, globuli rossi, emoglobina e piastrine. Per questo motivo, prima di ogni ciclo di chemioterapia è necessario fare un prelievo di sangue per verificare questi valori. Spesso è necessario fare questi prelievi anche nell'intervallo tra un ciclo e l'altro.

Se dalle analisi del sangue risulta una piccola diminuzione della quantità di globuli bianchi, globuli rossi, emoglobina o piastrine, il medico potrà decidere se:

- rinviare il ciclo di qualche giorno;
- fare comunque la terapia con una quantità ridotta di farmaci.

Se dalle analisi risulta invece una grande diminuzione della quantità di queste cellule nel sangue, il medico le fornirà tutte le istruzioni necessarie. In questo caso, il medico potrebbe anche decidere di usare particolari medicine che stimolano il midollo osseo chiamate "fattori di crescita". Queste medicine possono, a volte, provocare dolori alle ossa, in particolare alla parte bassa della schiena, al bacino, alle scapole e allo sterno. In questi casi il medico le darà dei farmaci per tenere sotto controllo il dolore.

Si rivolga sempre al medico se:

- ha la febbre uguale o superiore ai 38 °C;
- ha i brividi;
- ha una sete eccessiva;
- ha la tosse o fa fatica a respirare;
- ha notato dei lividi sparsi sul corpo;
- ha dei sanguinamenti;
- le sono stati dati i "fattori di crescita" e sente dolori alle ossa.

Cambiamenti nella pelle e nelle unghie

Pochi farmaci usati per la chemioterapia possono modificare l'aspetto della pelle. In questi casi lei potrebbe notare dei cambiamenti nel colore della pelle, come ad esempio strisce o macchie più scure. Lei potrebbe notare che la pelle diventa più scura anche lungo il corso delle vene nelle quali è stata infusa la chemioterapia.

Alcune volte possono anche comparire strisce (*strie*) nerastre alle unghie. Queste modifiche alla colorazione della pelle e delle unghie tenderanno a scomparire una volta terminata la terapia, anche se sarà necessario un po' di tempo.

Si ricordi che

Molti farmaci usati in chemioterapia sono fotosensibilizzanti, cioè reagiscono con i raggi ultravioletti del sole. Per questo motivo le consigliamo di non esporsi al sole.

Cosa fare

- Quando è all'aria aperta di giorno, indossi sempre un abbigliamento che la possa proteggere dai raggi solari (*maglia, berretto e occhiali da sole*).
- Usi creme solari con filtri a protezione totale sulle parti del corpo non protette dall'abbigliamento.

Cosa sarebbe meglio evitare

Non prenda il sole (*ad esempio al mare, in piscina o in montagna*) e, in generale, non si esponga volutamente al sole. Se non può evitarlo, si ricordi di indossare sempre un abbigliamento che la possa proteggere dai raggi solari (*maglia, berretto, occhiali da sole*) e di mettere una crema solare a protezione totale sulle zone di pelle non protette dagli abiti.

Effetti sulla fertilità

Alcuni farmaci usati in chemioterapia possono causare danni alle cellule dei testicoli e delle ovaie che possono consistere in:

- per l'uomo: cambiamenti nella quantità e nella qualità degli spermatozoi;
- per la donna: irregolarità del ciclo mestruale o interruzione delle mestruazioni.

Questi disturbi non si presentano in tutti i casi e possono scomparire alla fine del periodo di chemioterapia. Non sempre, quindi, si verifica un danno permanente alla fertilità e cioè alla possibilità di avere figli.

Durante la somministrazione della chemioterapia e per un anno

dalla fine delle cure si dovrà comunque evitare di avere figli per il rischio di possibili danni sul bimbo o sulla bimba che nascerà. Per questo motivo è necessario adottare metodi anticoncezionali efficaci anche nel caso di interruzione o di scomparsa delle mestruazioni.

Si rivolga sempre al medico se:

- desidera avere figli in futuro;
- nota la comparsa di irregolarità nel ciclo mestruale;
- per le donne: se pensa di poter essere incinta;
- per gli uomini: se pensa che la sua partner possa essere incinta

Si ricordi che

Ci sono metodi per salvaguardare la possibilità di avere figli anche dopo la chemioterapia:

- per l'uomo, è possibile raccogliere e congelare lo sperma;
- per la donna, durante la chemioterapia possono essere proposte diverse tecniche per preservare la fertilità. Ne parli apertamente col medico.

Febbre

La febbre è un aumento della temperatura del nostro corpo. È un importante meccanismo di difesa che il nostro organismo adotta in varie circostanze. Le cause più comuni sono:

- la presenza di un'infezione in atto;
- la presenza di un'infiammazione;
- una reazione ad un farmaco;
- la sua stessa malattia.

In altri casi non si è in grado di individuare una causa specifica per la febbre.

Si rivolga sempre al medico se:

- ha la febbre a 38 °C o più;
- da più di ventiquattro ore ha una febbre che non passa con gli antifebrili;
- ha mal di testa;
- si sente confuso;
- ha i brividi;

- nota la comparsa di cambiamenti della pelle come arrossamenti, gonfiori, macchie;
- ha prurito;
- ha tosse o mal di gola;
- fa fatica a respirare;
- sente bruciore ad urinare.

Cosa fare

- Beva molti liquidi. Non solo acqua, ma anche succhi di frutta, spremute, integratori di sali minerali, tè.
- Stia a riposo e al caldo.
- Solo se la temperatura supera i 38 °C prenda dei farmaci contro la febbre (*antifebbrili o antipiretici*) come il paracetamolo (*ad es. Tachipirina®*).

Cosa sarebbe meglio evitare

- Se ha la febbre alta non si copra molto.
- Non prenda altri tipi di farmaci di sua iniziativa.

Flebite chimica

Per flebite chimica si intende un'infiammazione di una vena superficiale causata dal farmaco che viene infuso nella vena stessa. Questo può capitare soprattutto nei casi di infusioni di farmaci che durano a lungo. La flebite chimica si manifesta di solito con dolore e arrossamento lungo il corso della vena nella quale è stato infuso il farmaco.

Si rivolga sempre al medico se:

durante o dopo la terapia sente:

- dolore;
- bruciore;
- prurito.

In questo modo il medico o gli infermieri potranno intervenire rapidamente. In alcuni casi potrebbe essere necessario fare un trattamento specifico.

[Vedi anche la voce "Stravasato di farmaci" a pag. 27]

PRURITO

Il prurito potrebbe essere dovuto all'assunzione di qualunque farmaco.

Si rivolga sempre al medico se: sente questo disturbo.

Cosa sarebbe meglio evitare

Non prenda antistaminici di sua iniziativa, ne parli prima col medico.

SINGHIOZZO

È un disturbo causato da una contrazione involontaria del diaframma, seguita da una chiusura improvvisa delle corde vocali che produce il caratteristico suono "hic". Si rivolga sempre al medico se:

- il singhiozzo dura per più di 48 ore;
- il singhiozzo le impedisce di riposare;
- il singhiozzo le impedisce di mangiare e bere.

Cosa fare

Ne parli col medico o con gli infermieri. Anche se non esistono efficaci rimedi naturali, medici e infermieri le potranno essere d'aiuto nel risolvere il suo problema e le potranno indicare alcuni farmaci più specifici che il medico le potrà prescrivere.

Cosa sarebbe meglio evitare

- Non faccia pasti abbondanti.
- Cerchi di non mangiare velocemente.
- Non beva bevande gassate.
- Non beva alcolici.

STANCHEZZA, MALESSERE GENERALE (fatigue)

Nel periodo in cui farà la chemioterapia, lei potrebbe sentirsi affaticato o provare una sensazione di malessere generale. Lei potrebbe sentir indicare questo disturbo col termine "fatigue".

Questo disturbo può essere favorito dalla presenza di altri effetti collaterali della chemioterapia come la diminuzione dell'appetito (*vedi pag. 17*), il vomito (*vedi pag. 16*), la diarrea (*vedi pag. 12*).

Altre volte lei si potrebbe sentire stanco anche senza sentire altri disturbi.

Non esistono cure specifiche per questo disturbo, ma ne parli comunque col medico.

Per altre indicazioni su comportamento e stile di vita legga anche le sezioni "Posso continuare a lavorare e a dedicarmi ai miei hobbies nel periodo della chemioterapia?" (vedi pag. 8).

STRAVASO DI FARMACI

Come abbiamo visto a pag. 4 ci sono molti modi per fare la chemioterapia. Il più frequente di questi modi è quello che prevede di infondere la chemioterapia direttamente in una vena (*via endovenosa*). A volte può succedere che una parte di farmaco esca dalla vena nella quale il farmaco viene infuso. Se succede questo, nelle zone che vengono a contatto con il farmaco uscito dalla vena potrebbero comparire delle lesioni.

Si rivolga sempre al medico se: durante o dopo la terapia sente:

- dolore;
- bruciore;
- prurito.

In questo modo il medico o gli infermieri potranno intervenire rapidamente. In alcuni casi potrebbe essere necessario fare un trattamento specifico a seconda del tipo di farmaco uscito dalla vena.

[Vedi anche la voce "Flebite chimica" a pag. 25]

Contatti

Coordinatore infermieristico
Day Hospital Oncologico: **tel. 0522 296615**

Coordinatore infermieristico
Ematologia: **tel. 0522 296661– 295936**

Coordinatore infermieristico
Day Hospital Polispecialistico: **tel. 0522 295910**

Fonti consultate per la stesura di questo opuscolo:

National Cancer Institute, *Chemotherapy and You: Support for People With Cancer*, 2007 (www.cancer.gov/cancertopics/coping/chemotherapy-and-you.pdf)

MedlinePlus (www.medlineplus.org)

Sito web American Cancer Society (www.cancer.org.)

Sito web Associazione Italiana Malati di Cancro Parenti e Amici (www.aimac.it)

Sito web Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (www.airc.it)

Sito web National Cancer Institute (www.cancer.gov)

UpToDate (www.uptodate.com)

Testi e contenuti a cura di:

Isabella Capodanno, *Medico ematologo, Ematologia*

Cristina Daga, *infermiera, Pneumologia,*

Vincenzo Faraci, *Medico pneumologo, Pneumologia,*

Cristina Galimberti, *Coordinatrice Infermieristica, Oncologia,*

Monica Guberti, *Responsabile Infermieristico Dipartimento Cardio-Toraco-Vascolare e di Area Critica*

Gabriella Moretti, *Medico oncologo, Oncologia,*

Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia

Revisione linguistica e testuale:

Elena Cervi, *infermiera, Biblioteca per Pazienti – Punto Informativo per pazienti e familiari, Biblioteca Medica Interaziendale*

Simone Cocchi, *bibliotecario, Biblioteca per Pazienti, Biblioteca Medica Interaziendale Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia*

IN-FORMA SALUTE

La informiamo, inoltre, che all'interno dell'Arcispedale Santa Maria Nuova è in funzione **In-Forma Salute**.

In-Forma Salute è un servizio della Biblioteca Medica al quale è possibile rivolgersi gratuitamente per avere informazioni di qualità sulla salute.

Dove trovarci

Al primo piano del CORE, Centro Oncologico ed Ematologico

Dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13

Contatti:

Tel. 0522 296497 – 0522 295992

InFormaSalute@asmn.re.it

<http://biblioteca.asmn.re.it/>

Ultima revisione: ottobre 2019