

AGOMAR

Associazione Giovani Oncologi Marchigiani



**CHEMIOTERAPIA:
CONOSCERLA
PER AFFRONTARLA**

R.Berardi • F.Graziano • P.Perugini

STANCHEZZA (ASTENIA)

La somministrazione di chemioterapia potrebbe causare una sensazione di stanchezza e di malessere che non consentono a volte di svolgere le normali attività quotidiane.

Consigli utili:

- seguire il principio di fare quello che ci si sente di fare e nel modo in cui si preferisce farlo,
- distribuire le attività nel corso della giornata piuttosto che sforzarsi a svolgerle in un unico momento del giorno.



NEUROTOSSICITA'

Il sistema nervoso può risentire degli effetti collaterali di alcuni farmaci chemioterapici quali i derivati del platino (cisplatino, oxaliplatino), gli alcaloidi della vinca e i taxani. La neurotossicità può manifestarsi come formicolio, sensazione di bruciore, debolezza muscolare o senso di intorpidimento soprattutto alle mani e ai piedi, talora con conseguente difficoltà del maneggiare oggetti minuti o nell'abbottonarsi camicie ed abiti. Può anche verificarsi una spiacevole sensazione di soffocamento (ma è solo una sensazione!) specie in relazione all'assunzione di bevande fredde.

Consigli utili:

- evitare il contatto con il freddo
- evitare l'assunzione di bibite fredde





L'Associazione Giovani Oncologi Marchigiani **AGOMAR** non ha scopo di lucro e riunisce gli specialisti e gli specializzandi in Oncologia Medica con età inferiore a 40 anni che operino nelle Marche al fine di promuovere, orientare, supportare ed organizzare la ricerca scientifica nonché quella concernente le metodologie di supporto psicooncologico dei pazienti neoplastici e dei loro familiari. Scopo principale dell'Associazione è, pertanto, lo svolgimento di attività di istruzione, formazione ed aggiornamento in materia oncologica a favore dei pazienti affetti da cancro e delle loro famiglie, nonché degli operatori del settore al fine di fornire loro gli strumenti per la conoscenza della storia naturale della malattia neoplastica, delle possibilità terapeutiche della stessa e delle problematiche familiari conseguenti.

Questo semplice opuscolo rientra nelle finalità di informazione proprie dell'**AGOMAR** ed è stato realizzato grazie al contributo dell'I.P. Pascal Perugini per quanto concerne le illustrazioni.

Rossana Berardi
(Presidente AGOMAR)

Grafica ed impaginazione Studio Tiziano Cremonini • stampa Grapho5



ALTERAZIONI DEL SANGUE (ANEMIA, LEUCOPENIA, PIASTRINOPENIA)

Le cellule del sangue sono prodotte dal midollo osseo ed hanno le seguenti funzioni:

- globuli rossi: per mezzo dell'emoglobina contenuta in essi, trasportano l'ossigeno a tutte le cellule dell'organismo;
- globuli bianchi (in particolare i granulociti neutrofili): sono le cellule della difesa e servono, infatti, a combattere le eventuali infezioni che l'organismo può contrarre;
- piastrine: intervengono nel meccanismo della coagulazione del sangue.

Prima di ogni somministrazione di chemioterapia e talora negli intervalli tra i cicli, Le verrà richiesto di sottoporsi a prelievi di sangue perché i farmaci antitumorali risultano essere tossici per le cellule del sangue.

In particolare la terapia può causare:

- diminuzione dei globuli rossi e/o dell'emoglobina (**anemia**),
- diminuzione dei globuli bianchi (**leucopenia**),
- diminuzione delle piastrine (**piastrinopenia**).

Nel caso di una diminuzione di modesta entità, è sufficiente rinviare il ciclo di qualche giorno, oppure somministrare i farmaci a dosaggio ridotto. Se le alterazioni fossero più importanti, il medico Le fornirà le necessarie istruzioni o deciderà di usare fattori di crescita che stimolino il midollo.



ANEMIA

Può causare debolezza che impedisce lo svolgimento delle normali attività quotidiane. La cute può apparire pallida e sudata. Può esserci difficoltà respiratoria.

Consigli utili:

- cercare di riposare durante la giornata,
- nei casi gravi di anemizzazione si potrà ricorrere alle trasfusioni di globuli rossi.

LEUCOPENIA

Può associarsi all'insorgenza di febbre superiore a 38°C e ad infezioni (es. delle vie respiratorie).

Consigli utili:

- assumere antipiretici solo su prescrizione medica,
- mantenere una buona igiene personale,
- evitare di procurarsi tagli, nel caso detergere la parte con acqua tiepida, sapone neutro e con un antisettico,
- evitare di soggiornare in locali affollati o a contatto con persone con infezioni in atto,
- se necessario l'oncologo potrà prescrivere un trattamento con fattori di crescita, somministrabili facilmente per via sottocutanea,
- se i globuli bianchi diventano troppo bassi, sarà necessario ricorrere alla somministrazione di antibiotici per via orale o, nei casi più gravi, per via endovenosa in regime di ricovero.

PIASTRINOPENIA

La diminuzione di piastrine può associarsi alla comparsa di emorragie (dalla bocca, dal naso...), di lividi e di piccole macchie bluastre sulla pelle.

Consigli utili:

- non assumere farmaci senza preventivamente consultare il Suo medico,
- evitare di procurarsi tagli o ustioni,
- nel caso di tagli, anche superficiali, comprimere per un lungo periodo di tempo la parte lesa al fine di fermare un sanguinamento.
- nel caso di gravi riduzioni del numero delle piastrine, potrà essere necessario ricorrere ad una trasfusione piastrinica.

INTRODUZIONE

Lo scopo di questo breve opuscolo, che ha carattere puramente informativo, è quello di fornirLe alcune semplici ma utili informazioni relative ad effetti collaterali che possono verificarsi nel corso della chemioterapia. Si tratta di effetti transitori e controllabili, la cui eventuale comparsa ed intensità dipendono sia dal tipo di farmaci utilizzati, sia dalla risposta del Suo organismo al trattamento.

Nel libretto troverà consigli pratici che potranno aiutare Lei, i Suoi familiari ed i Suoi amici ad affrontare tali effetti indesiderati, fornendo risposte ad alcune delle domande che Vi ponete.

Sicuramente Vi rimarranno molte altre domande e dubbi riguardo al trattamento chemioterapico, poiché molteplici sono i tipi di tumore e gli schemi di chemioterapia esistenti. Per questo motivo è opportuno che Lei ponga gli ulteriori quesiti al Suo oncologo medico, che saprà aiutarLa a far fronte a qualsiasi problema.



NAUSEA E VOMITO



Non tutti i farmaci antitumorali causano nausea e vomito. Tali fenomeni possono manifestarsi immediatamente al termine della chemioterapia oppure insorgere a distanza di qualche giorno. In alcuni casi nausea e vomito possono anche comparire prima della somministrazione dei farmaci: in tal caso si parla di "nausea e vomito anticipatori".

L'intensità di questo effetto collaterale dipende, oltre che dal tipo di chemioterapia, anche dalla reattività individuale e da fattori psicologici.

Consigli utili:

- evitare cibi fritti, grassi, o che abbiano un odore forte che provoca sensazione di fastidio,
- non sforzarsi ad ingerire cibi contro voglia,
- consumare piccoli pasti e spuntini più volte al giorno e masticare lentamente il cibo, per facilitare la digestione,
- contattare l'oncologo in caso di vomito importante.





DIARREA

La diarrea consiste in multiple evacuazioni al giorno (3 o più) di feci non formate o liquide. E' un effetto collaterale che con alcune terapie può insorgere immediatamente dopo il termine della somministrazione, in altri casi a distanza di qualche giorno.

Consigli utili:

- consultare il medico se si verificano scariche numerose ed abbondanti,
- assumere farmaci solo secondo prescrizione medica,
- annotare la frequenza delle scariche,
- mangiare cibi ricchi di proteine, calorie e potassio, ma con un basso contenuto di scorie e con scarso residuo (uova, patate, riso bollito, pasta in bianco, banane...),
- evitare cibi che stimolino o irritino il tratto gastro-intestinale (pane e cereali, crusca, frutta secca, verdura cotta, caffè...)
- bere abbondanti quantità di liquidi, possibilmente non solo acqua, ma anche succhi di frutta ed integratori di sali minerali,
- consumare pasti piccoli e frequenti.





INFIAMMAZIONI DEL CAVO ORALE (STOMATITI - MUCOSITI)

Le manifestazioni più comuni sono arrossamenti, piccoli tagli o ulcerazioni all'interno della bocca, di colore rosso vivo o biancastro che causano fastidio, dolore locale e bruciore. Solitamente insorgono una o due settimane dopo la chemioterapia e tendono a risolversi nel giro di 10-15 giorni.

Consigli utili:

- mantenere una scrupolosa igiene del cavo orale, lavando i denti dopo ogni pasto e prima di coricarsi con uno spazzolino di tipo morbido,
- dopo ogni pasto rimuovere eventuali protesi dentarie e pulirle con cura,
- risciacquare il cavo orale dopo ogni pasto con acqua e bicarbonato e/o acqua e collutorio,
- consultare il medico se i disturbi impediscono di mangiare e bere, se il cavo orale si presenta ricoperto di punti o placche bianche, se le gengive o le mucose sanguinano, se il bruciore o il dolore durano a lungo.





ALOPECIA

La caduta parziale o totale dei capelli (alopecia) è uno degli effetti collaterali più noti della chemioterapia. Solitamente la caduta dei capelli inizia nell'arco di alcune settimane dall'inizio della terapia. Il fenomeno può interessare anche i peli del corpo. Non tutti i farmaci chemioterapici causano alopecia e in ogni caso la perdita dei capelli è temporanea: essi ricresceranno una volta terminato il trattamento.

Consigli utili:

- tagliare i capelli prima di cominciare il trattamento,
- evitare permanenti e tinture,
- non spazzolare i capelli con forza ed asciugarli a basse temperature,
- comprare una parrucca o un copricapo prima dell'inizio della terapia.





STANCHEZZA (ASTENIA)

La somministrazione di chemioterapia potrebbe causare una sensazione di stanchezza e di malessere che non consentono a volte di svolgere le normali attività quotidiane.

Consigli utili:

- seguire il principio di fare quello che ci si sente di fare e nel modo in cui si preferisce farlo,
- distribuire le attività nel corso della giornata piuttosto che sforzarsi a svolgerle in un unico momento del giorno.



EFFETTI SULLA FERTILITA' E SULLA SESSUALITA'

Alcuni farmaci chemioterapici possono causare danni alle cellule del testicolo e dell'ovaio. Questa tossicità può tradursi per la donna in irregolarità del ciclo mestruale, sino ad arrivare all'amenorrea (scomparsa del ciclo); per l'uomo in alterazioni quantitative e qualitative degli spermatozoi. Tali disturbi possono essere transitori o permanenti. Durante la chemioterapia si dovrà comunque evitare di concepire per il rischio di possibili danni sul nascituro.

Consigli utili:

- discutere a fondo il problema con il vostro oncologo medico che Vi consiglierà l'uso di un metodo contraccettivo adeguato (di solito un metodo di barriera, ad esempio il preservativo o il diaframma) da usare per tutta la durata del trattamento e potrà illustrarVi la possibilità di ricorrere alle banche del seme per depositare lo sperma.

