S.O.S.

effetti collaterali della CHEMIOTERAPIA

Come affrontarli a domicilio

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ASST Pavia

Azienda Socio-Sanitaria Territoriale (ASST) di Pavia

Sede Legale: Viale Repubblica, 34 - 27100 PAVIA
Codice Fiscale/Partita I.V.A. n. 02613080187
sito internet: www.asst-pavia.it

A cura di:

Dr.ssa Carla Cavalli
Dr.ssa Martina Torchio
Inf. Prof. Silvia Manzini
Day Hospital Oncologia Medica e Ematologia
S.C. Medicina Interna
Ospedale Civile di Vigevano - A.O. di Pavia

Questo opuscolo è stato realizzato grazie al supporto per attività educazionale di

GAM FARMA

Indice

Introduzione pag. 2

La chemioterapia pag. 3

Che cos'è la chemioterapia

Dieci regole per conciliare chemioterapia e vita quotidiana pag. 4

Effetti collaterali pag. 6

Nausea e vomito pag. 8

Stitichezza pag. 11

Diarrea pag. 13

Caduta dei capelli pag. 15

Mucosite pag. 17

Cosa riferire all'oncologo pag. 20

Note pag. 22

Fonti utilizzate pag. 23

Introduzione

L'obiettivo di questo opuscolo è quello di fornire informazioni che potranno esserle utili durante il trattamento chemioterapico.
In un momento in cui potrà avere la sensazione che molto di ciò che le sta accadendo sia al di fuori del suo controllo, conoscere alcuni metodi può migliorare il suo stato d'animo.
Questa sensazione sarà più evidente quando scoprirà che Lei stesso può contribuire al suo benessere insieme ai medici e al personale infermieristico.
L'intento è, infatti, quello di rappresentare una guida per Lei e la sua famiglia per poterla aiutare ed anche essere aiutato da chi le sta vicino durante la chemioterapia.
In particolare l'opuscolo che sta per sfogliare si occuperà soprattutto di dare notizie pratiche dettagliate sui seguenti effetti collaterali della chemioterapia: nausea, vomito, stitichezza, caduta dei capelli.
Questo opuscolo si affianca ma non può assolutamente sostituire le informazioni personalizzate che il medico e gli infermieri le daranno direttamente. Esso potrà essere l'inizio di un dialogo che durerà per tutto il tempo del trattamento e servirà ad affrontare i problemi che di volta in volta si presenteranno.

La chemioterapia

CHE COS'E' LA CHEMIOTERAPIA?

La chemioterapia consiste nella periodica somministrazione di farmaci in grado di ostacolare il tumore: interferisce con la crescita incontrollata delle cellule tumorali determinandone la morte.

La scelta del trattamento che le sarà somministrato dipende da molti fattori (es: tipo di tumore, età, condizioni generali di salute etc...) perciò non sarà uguale per tutti.

La quantità, la frequenza e la durata complessiva della chemioterapia varia da soggetto a soggetto in base alla patologia e alla risposta al trattamento.

E' il medico a decidere quale farmaco o quali farmaci saranno più efficaci per la situazione diagnostica specifica.

Solitamente il trattamento viene effettuato in cicli, caratterizzati da giorni di somministrazione intervallati da periodi di sospensione, per dar modo alla terapia di agire sul tumore e contemporaneamente all'organismo di riprendersi dagli effetti tossici.

Durante il colloquio prima di cominciare la chemioterapia il medico le indicherà il programma terapeutico, la sua durata e gli eventuali effetti collaterali che potranno insorgere a seconda del tipo di trattamento.

Tenga sempre presente però, che nel corso del trattamento potrebbero esserci, per vari motivi, delle variazioni.

Per questo le sue condizioni e gli esami del sangue verranno controllati ripetutamente durante il periodo del trattamento farmacologico.

Il medico potrà ritardare il trattamento in base al risultato degli esami del sangue, ed in quell'occasione le sarà comunicato quando dovrà ripetere gli esami o potrà riprendere la cura.

10 regole per conciliare chemioterapia e vita quotidiana

1. Può darsi che Lei stia assumendo altre medicine. Siccome alcune possono interferire con la chemioterapia è importante che prima di iniziare il trattamento Lei o i suoi famigliari comunichino al medico la terapia che sta assumendo (es: farmaci per l'ipertensione, diabete, etc.).

2. In genere non è necessario modificare il proprio stile di vita, anche se, la tolleranza al trattamento è molto soggettiva. Ad esempio, ci sono persone in grado di lavorare nei giorni successivi alla chemioterapia, altre costrette a letto qualche giorno per la stanchezza o altri disturbi. Condivida con noi la sua reazione, troveremo insieme il modo migliore per affrontare il post-trattamento.

3. Sentirsi deboli o incapaci di fare sforzi durante la chemioterapia è normale, non si deve cercare di vincerla, bisogna piuttosto limitare le attività non strettamente necessarie.

4. Se Lei sta lavorando e la chemioterapia la rende particolarmente affaticato/a consideri la possibilità di modificare per un certo periodo di tempo i suoi programmi lavorativi, oppure parli al datore di lavoro delle sue necessità: potete concordare un orario part-time o forse svolgere a casa una parte di lavoro.

5. Se ha la possibilità di uscire con gli amici o il partner non rinunci: può per esempio riposare durante il giorno per poi essere più in forma alla sera. Si ricordi sempre che lo svago a volte può essere di grande aiuto.

6. Se Lei è abituato/a ad assumere modica quantità di alcool (ad esempio un bicchiere di vino o birra durante i pasti principali per stimolare il suo appetito) chieda al Medico prima di farne uso.

7. In caso di qualunque disturbo anche se lieve, non lo sottovaluti, ma informi sempre il medico o il personale infermieristico.

8. In caso di insonnia chieda al Medico la prescrizione di un tranquillante.

9. Durante la chemioterapia nel caso in cui dovesse eseguire una vaccinazione è opportuno consultare il proprio Oncologo al fine di verificare la compatibilità con la terapia in corso.

10. Se necessita di cure dentarie:

- Deve sempre comunicare al Dentista che sta eseguendo una chemioterapia
- Non ci sono controindicazioni per le cure "conservative" che non richiedono punture o incisioni
- La chemioterapia può alterare la mucosa gengivale perciò le cure ricostruttive vanno eventualmente rimandate molti mesi dopo la fine del trattamento
- In caso di interventi invasivi il Dentista deciderà il da farsi a seconda dell'esame dell'emocromo (in particolare delle piastrine).

E' possibile contattare l'Oncologo concordando il momento migliore per intervenire.

Effetti collaterali della chemioterapia

Durante la somministrazione dei farmaci potranno comparire degli effetti collaterali che variano a seconda del chemioterapico usato, perciò è consigliabile chiedere informazioni specifiche al personale che somministra la chemioterapia o al Medico.

Dato che le cellule tumorali crescono e si dividono rapidamente, i farmaci chemioterapici svolgono il loro massimo effetto sulle cellule che si accrescono rapidamente.

Anche alcune cellule sane però, si moltiplicano rapidamente, la chemioterapia quindi può colpire anche queste. Esse sono le cellule del sangue che si formano nel midollo osseo, le cellule dell'apparato digerente, quelle del sistema riproduttivo e le cellule dei bulbi piliferi che formano i capelli.

I più comuni effetti collaterali della chemioterapia comprendono:

- Nausea e vomito
- Stitichezza
- Diarrea
- Caduta dei capelli
- Mucosite
- Alterazione dell'emocromo.

La maggior parte delle cellule normali si ristabilisce rapidamente al termine della chemioterapia, per cui gli effetti collaterali scompaiono gradualmente alla fine del trattamento.

Il tempo che occorre per superare alcuni effetti collaterali e recuperare energie varia da persona a persona.

Quanto ci vorrà perché Lei si senta meglio dipende da molti fattori

quali l'età, le caratteristiche individuali, compreso il suo stato di salute generale.

Prima di ogni ciclo le verrà effettuato un prelievo di sangue (emocromo) che permette di valutare il numero di globuli bianchi, di globuli rossi e piastrine, perché a seconda dei farmaci usati, ci può essere la diminuzione di queste cellule importantissime per il nostro organismo.

In caso di valori inferiori alla norma, il Medico deciderà se:

- Somministrare la chemioterapia ad un dosaggio ridotto
- Rinviare la chemioterapia
- Prescrivere farmaci per la stimolazione della produzione di cellule ematiche (fattori di crescita per globuli bianchi e globuli rossi).

Durante il trattamento i possibili disturbi possono essere controllati dalla terapia di supporto prescritta dal Medico al momento del vostro ritorno a casa.

Si ricordi però che:

- L'assenza di effetti collaterali non significa che la terapia non sia efficace.
- Quasi tutti gli effetti collaterali sono transitori e scompaiono con la sospensione del trattamento.
- Qualora gli effetti collaterali si presentassero devono sempre essere comparati in relazione ai benefici indotti dalla chemioterapia.

Nelle pagine seguenti sono stati considerati nel dettaglio i più comuni effetti collaterali riscontrabili nel corso di un trattamento chemioterapico unitamente ai suggerimenti sul cosa fare per aiutarla a controllarli.

Nausea e vomito

Possono manifestarsi immediatamente al termine del trattamento nell'arco delle 24 ore seguenti, insorgere a distanza di qualche giorno o, addirittura, verificarsi prima della somministrazione dei farmaci: in tal caso si è di fronte al fenomeno definito nausea e vomito anticipatorio.

Il tipo di farmaco somministrato, la reattività individuale alla cura, fattori psicologici e lo stato emotivo possono condizionare l'entità del fenomeno ed il successo dei provvedimenti adottati per combatterlo. Generalmente questi effetti trovano giovamento dalla somministrazione di farmaci antiemetici eventualmente associati a farmaci ansiolitici soprattutto se insorgono appena prima del trattamento.

Cosa fare

1 - Il giorno del trattamento (qualche ora prima di iniziarlo) faccia una piccola colazione preferendo cibi solidi
2 - La nausea che compare prima della chemioterapia è meglio controllarla praticando tecniche individuali di rilassamento: ognuno di noi conosce il proprio corpo e i propri metodi per tranquillizzarsi. Se ciò non avviene consulti il medico e si faccia prescrivere un ansiolitico idoneo alle sue necessità
3 - Prima del trattamento rimuova qualsiasi oggetto dalla bocca che possa darle fastidio (es: protesi dentarie, piercing o altro)
4 - Prima di ricevere la chemioterapia rimanga per circa 15-30 minuti in un ambiente tranquillo, durante la somministrazione conversi con qualcuno in modo da distrarsi, guardi la televisione, ascol-

ti musica o legga un libro/rivista di suo piacimento

5 - Provi a respirare profondamente e con la bocca quando avverte la sensazione di nausea

6 - Quando rientra a casa dopo la chemioterapia assuma in modo scrupoloso i farmaci prescritti dal medico

7 - Si faccia aiutare durante la preparazione dei pasti

8 - Consideri l'opportunità di cucinare il cibo prima di iniziare la terapia provvedendo a congelarlo: potrà così fornire alla sua famiglia pietanze preparate da Lei

9 - Se l'odore dei cibi nausea, consumi solo piatti freddi o a temperatura ambiante

10 - Mangi e beva lentamente, mastichi bene ogni boccone in modo da facilitare la digestione

11 - Consumi cibi leggeri e poco conditi

12 - Faccia pasti piccoli e frequenti (5-6 volte al posto dei 3 pasti principali)

13 - Prenda in considerazione frullati o integratori per mantenere alto il livello nutrizionale

14 - Preferisca le verdure cotte alle crude

15 - Mangi cibi secchi come grissini, fette biscottate o toast prima dei pasti

16 - Se non si sente di cucinare preferisca pietanze surgelate che hanno bisogno solo di essere scaldate (assicurandosi, però, che siano ben cotte)

17 - Adotti l'abitudine di camminare dopo pranzo al fine di evitare reflussi, nausea e vomito

18 - Se le capita di uscire a pranzo o a cena lo faccia pure: anticipi, se è il caso, il farmaco antiemetico prescritto dal Medico

Se, nonostante ciò, la nausea dovesse comparire:

19 - Faccia profondi respiri e cerchi di rilassarsi

20 - Mastichi pezzetti di ghiaccio, fino al momento in cui la nausea non è regredita oppure sorseggi piccole quantità di coca cola sgasata

21 - Assuma eventualmente il farmaco antiemetico prescritto al bisogno

22 - Al migliorare della sintomatologia, far corrispondere l'introduzione graduale di altri cibi nella dieta

Cosa evitare

23 - Non si corichi nelle 2 ore successive all'assunzione di cibo

24 - Non si sforzi di mangiare se non ne ha voglia: questo non farà altro che provocare un'ulteriore repulsione nei confronti del cibo

25 - Eviti le carni rosse

26 - Eviti l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi in concomitanza con i pasti. E' consigliabile assumere liquidi a distanza di almeno un'ora dai pasti (prima e dopo). Inoltre sono da preferirsi bevande fresche, non zuccherate, oppure bibite analcoliche non eccessivamente gasate.

Stitichezza

Per stitichezza si intende il passaggio poco frequente o difficoltoso di feci dure, sovente causa di dolore addominale.
Presti particolare attenzione se:

27 - le feci sono dure e scarse,

28 - insorgono dolori o crampi addominali più del solito,

29 - compare flatulenza eccessiva o frequenti eruttazioni

30 - appare addome disteso, senso di gonfiore o di pienezza

31 - assenza di evacuazione di feci per almeno tre giorni consecutivi

32 - si manifestano nausea o vomito.

Cosa fare

33 - Aumenti l'apporto nella dieta di cibi ad alto contenuto di fibre quali:

- Crusca e derivati
- Frutta fresca cruda con buccia e ben lavata o frutta cotta
- Verdure crude ben lavate
- Succhi di frutta
- Datteri, albicocche, prugne e marmellata di prugne

34 - Incrementi l'apporto idrico per prevenire la disidratazione e facilitare il passaggio delle feci. Sono particolarmente consigliati i succhi di frutta (ad eccezione di quello di mela) e l'assunzione mattutina di bevande calde o tiepide

35 - Cerchi di espletare nelle sue possibilità un po' di attività fisica
36 - Assumi lassativi solo secondo prescrizione medica

Cosa evitare

37 - Non si sforzi eccessivamente all'atto della defecazione
38 - Non usi lassativi senza la prescrizione del medico
39 - Non ricorra con frequenza eccessiva a clisteri senza il consiglio del medico
40 - Non assuma cibi che favoriscano la stitichezza come il cioccolato, il formaggio e le uova.

Diarrea

Per diarrea si intende la presenza di tre o più scariche al giorno di feci non formate o liquide, con o senza dolore.
Con alcuni farmaci la diarrea insorge immediatamente dopo il termine della somministrazione, in altri casi a distanza di qualche giorno.

Cosa fare

41 - Mangi cibi ricchi di proteine, calorie e potassio, ma a basso contenuto di fibre e con scarso residuo (es. formaggio fresco, uova, patate al forno, riso bollito, cereali cotti, banane e burro di arachidi)
42 - Cerchi di bere almeno un litro di liquidi al giorno
43 - Beva succhi di frutta, o bevande tiepide lentamente, a piccoli sorsi
44 - Consumi piccoli pasti ma frequenti piuttosto che i classici pasti
45 - Se la diarrea persiste per più di due giorni, inizi una dieta liquida, con l'aggiunta di cibi a basso residuo e ci avvisi
46 - Annoti l'entità e la frequenza delle scariche per poi riferircele
47 - Dopo ogni scarica pulisca la regione anale con sapone neutro, risciacqui con acqua tiepida e asciughi bene la zona
48 - Applichi una crema idrorepellente alla regione anale; il medico, al bisogno, le potrà prescrivere una pomata anestetica
49 - Assuma farmaci antidiarroici solo secondo prescrizione medica
50 - Stia a riposo se necessario

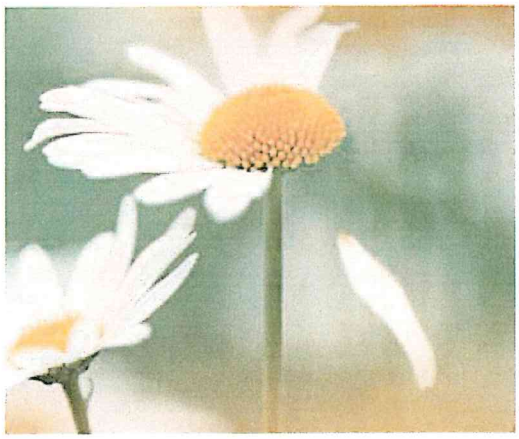
Cosa evitare

51 - Non assuma cibi che stimolino o irritino il tratto gastro-intestinale quali:

- cibi ad alto contenuto di fibre, quali pane e cereali
- crusca
- frutta secca, frutta e verdura
- dolci, marmellata e caramelle
- spezie
- alimenti contenenti caffeina

52 - Eviti latte, latticini, formaggi, panna, frappè
53 - Cibi troppo caldi o troppo freddi

Caduta dei capelli



Durante la chemioterapia ci può essere la caduta parziale o totale dei capelli, solitamente avviene a ciocche per lo più durante la doccia o quando ci si pettina.
Un'altra evenienza comune è il ritrovamento di capelli al mattino sul cuscino.

L'entità della caduta dei capelli dipende dal tipo di farmaco utilizzato, dal dosaggio e dalla suscettibilità individuale di ogni persona. Inoltre alcuni farmaci colpiscono solo i capelli, mentre altri anche i peli delle diverse parti del corpo.

Cosa fare

54 - Prima di intraprendere la terapia si compri una parrucca o un copricapo. E' meglio farlo prima per poter scegliere una parrucca molto simile al colore naturale dei capelli e averla subito a disposizione quando necessaria
55 - Si rivolga a noi se non conosce alcun negozio addetto alla vendita di parrucche o copricapo, sapremo indicarle dei buoni centri
56 - Prima di cominciare il trattamento è consigliabile che si faccia fare un taglio corto: sarà un cambiamento più graduale e meno drastico
57 - Prima che avvenga la caduta totale dei capelli, abbia cura di lavarli e spazzolarli delicatamente e, quando esce, indossi un foulard o un cappello per non disperdere il calore corporeo
58 - Utilizzi shampoo per capelli delicati
59 - Utilizzi spazzole per bambini con setole morbide

60 - Condivida con noi le sue ansie e le sue paure, insieme troveremo un modo per affrontarle

Cosa evitare

61 - Non aspetti a comperare una parrucca. Occorre averla quando serve
62 - Non spazzoli i capelli con forza e non usi fonti di calore eccessive per asciugarli (asciugacapelli elettrici) oppure piastre per capelli, ferri arricciacapelli etc.: la perdita dei capelli può essere così ritardata
63 - Non utilizzi tinture per capelli né soluzioni per messa in piega permanente
64 - Non si scoraggi! I capelli ricrescono al termine della terapia e le parrucche al giorno d'oggi non si distinguono dai capelli veri. Tuttavia la caduta dei capelli risulta l'effetto collaterale psicologicamente più traumatico ma tenga presente che rispetto ad altri è quello più sopportabile fisicamente.

Mucosite

La mucosite è un'infiammazione della mucosa (il rivestimento interno) degli apparati digerente e respiratorio: può manifestarsi a livello della bocca, più frequente e visibile, delle vie aeree, come un raffreddore, oppure colpire la mucosa intestinale, dando diarrea.

Si tratta di un effetto collaterale piuttosto frequente della chemioterapia. La gravità e la frequenza della mucosite dipendono da diversi fattori come il tipo di farmaci usati, il tipo di ciclo, l'età ed il sesso della persona, la sua igiene dentale, la sua alimentazione.

La mucosite può essere di diversa gravità: può manifestarsi come rossore della mucosa, fino ad arrivare alla comparsa di bolle e di ulcere che possono infettarsi.

Per evitare che compaia una mucosite Le consigliamo di:

- lavarsi sempre i denti con spazzolino morbido, utilizzando anche il filo interdentale
- fare un controllo della propria igiene dentale prima d'iniziare una chemioterapia
- fare sciacqui della bocca con acqua e bicarbonato 2 volte al giorno
- masticare chewing-gum senza zucchero per stimolare la salivazione
- bere molto
- mettere crema sulle labbra per mantenerle morbide ed umide

- mettere sciarpe, foulard, soprattutto nelle stagioni fredde, per proteggere la gola e le vie aeree

Le consigliamo di prestare attenzione a:

- comparsa di dolore in bocca, sensazione di puntura-aghi quando mangia o beve
- sensazione di alterato sapore dei cibi
- fastidio, dolore quando ingerisce cibi o bevande troppo caldi o troppo freddi
- sensazione di labbra secche, lingua secca, poca saliva e densa
- sanguinamenti dalla bocca o dalle gengive
- mucosa della bocca arrossata, o comparsa di bolle o di ulcere
- placche bianche sulla mucosa della bocca
- naso che cola o al contrario asciutto-secco
- diarrea

Cosa fare

- segnalarlo al proprio Medico Oncologo
- curare l'igiene dentale
- fare sempre sciacqui della bocca con acqua e bicarbonato più volte al giorno
- mettere in bocca dei pezzetti di ghiaccio per lenire il dolore
- assumere colluttori od altri prodotti solo se prescritti dal Medico
- assumere i farmaci antidiarroici prescritti dal Medico
- assumere farmaci antivirali, antifungini, antibiotici,
  - per trattare o per prevenire infezioni della mucosa,
  - solo se prescritti dal Medico, e solo con le modalità suggerite

- ascoltare i suggerimenti alimentari del Medico e del Dietologo
  - per assicurare una buona alimentazione

Cosa evitare

- utilizzare colluttori contenenti alcool
- mangiare cibi o bere bevande bollenti o ghiacciate

Che cosa bisogna riferire subito all'oncologo e/o agli infermieri

- Comparsa di rialzo febbrile > 38° C o di brivido
- Comparsa di emorragie
- Insorgenza di dolore in sede di inoculazione dei farmaci o nella zona circostante
- Mancanza di fiato
- Comparsa di ulcerazioni della bocca
- Sensazione di bruciore in bocca
- Vomito persistente oltre le 24 ore dal termine del trattamento chemioterapico
- Diarrea grave (più di 3 scariche al dì) per più di 3 giorni
- Stitichezza persistente non modificata dall'impiego di lassativi
- Formicolio e/o senso di impaccio alle mani e ai piedi
- Instabilità nel reggersi in piedi
- Difficoltà nell'eseguire lavori manuali
- Qualsiasi modificazione a livello cutaneo e visivo

NOME DEL MEDICO ONCOLOGO: .....

NUMERO STUDIO MEDICO: .....

NUMERO STUDIO INFERMIERI: .....

NUMERO STUDIO PSICOLOGA: .....

Note

Fonti

- Linee guida per la promozione della salute orale e la prevenzione delle patologie orali negli individui in età evolutiva che devono essere sottoposti a terapia chemio- e/o radio-. AIFA, Ministero della Salute, Giugno 2010.

- Cancer Therapy Evaluation Program. Common Terminology Criteria for Adverse Events (CTCAE), 2009.

- Glenny AM, Gibson F, Auld E, Coulson S, Clarkson JE, Craig JV, Eden OB, Khalid T, Worthington HV, Pizer B. On behalf of the Children's Cancer and Leukaemia Group (CCLG)/Paediatric Oncology Nurses Forum's (CCLG-PONF) Mouth Care Group. The development of evidence-based guidelines on mouth care for children, teenagers and young adults treated for cancer. Eur J Cancer 2010;46:1399-412.

- Keefe DM, Schubert MM, Elting LS, Sonis ST, Epstein JB, Raber-Durlacher JE, Migliorati CA, McGuire DB, Hutchins RD, Peterson DE; Mucositis Study Section of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer and the International Society for Oral Oncology. Updated clinical practice guidelines for the prevention and treatment of mucositis. Cancer 2007;109:820-31.

- Group ECO. ECOG Common Toxicity Criteria. Internet Document [Accessed 30 August, 2007].

- Rajesh V Lalla, Stephen T Sonis and Douglas E Peterson. Management of Oral Mucositis in Patients with Cancer. Dent Clin North Am 2008; 52: 61-78.

Stampa: Tip. ALA - Arona