



La chemioterapia



Clinica Luganese
Moncucco

Caro/a Paziente,

questo opuscolo viene realizzato con l'obiettivo di fornire alcune informazioni utili e comprensibili a lei ed ai suoi familiari su tutti gli aspetti del trattamento chemioterapico a cui verrà sottoposto, a quello che potrebbe succedere durante questo periodo e al modo in cui affrontare gli effetti collaterali indesiderati cui esso può dare origine.

Le informazioni contenute vogliono essere un supporto al suo percorso di cura permettendole di trovare risposte alle sue domande così da garantirle una migliore adesione terapeutica. È importante tenere conto che le indicazioni sono di carattere generale e vanno adattate ad ogni singola situazione e non vogliono in alcun modo sostituire il dialogo ed il rapporto umano con gli operatori sanitari.

In conclusione speriamo che questo documento sia un valido strumento di sostegno in un momento delicato offrendo una serie di consigli che possano permettere la promozione e il mantenimento della sua qualità di vita.

**Vi offriamo
la nostra disponibilità**



La chemioterapia: informazioni generali	6
Potenziali effetti collaterali della chemioterapia	8
Effetti sull'apparato gastro-intestinale	8
La nausea e il vomito	8
La diarrea	9
La stitichezza o stipsi	10
L'inappetenza	11
L'alterazione del gusto	11
La mucosite orale o stomatite	12
L'astenia o fatigue	14
La caduta dei capelli	16
Le alterazioni a carico della cute e delle unghie	17
Disturbi del sonno	18
Alterazioni del sistema nervoso	19
Tossicità ematologica	20
Leucopenia	20
Anemia	21
Piastrinopenia	22

La chemioterapia: informazioni generali

La chemioterapia è un trattamento medico che prevede la somministrazione di farmaci detti citostatici o antitumorali, che hanno lo scopo di distruggere le cellule tumorali impedendone la divisione e la riproduzione. Attraverso il sangue i farmaci somministrati raggiungono le cellule tumorali, in qualsiasi parte del corpo e le inibiscono progressivamente fino a che muoiono. Tuttavia tali farmaci agiscono anche su una parte di cellule sane e ciò può provocare spiacevoli effetti collaterali, solitamente transitori e che scompaiono con la sospensione del trattamento.

È importante tenere presente che l'assenza di effetti collaterali, non significa che la terapia non sia efficace.

La chemioterapia può essere utilizzata da sola, oppure in associazione alla chirurgia e/o alla radioterapia. Viene definita neoadiuvante quando il trattamento chemioterapico viene somministrato prima della chirurgia/radioterapia e adiuvante o precauzionale quando il trattamento viene somministrato dopo l'intervento chirurgico.

Negli ultimi anni essa viene spesso associata ad un'altra categoria di farmaci detti Target, in quanto selettivi, oppure con le più recenti immunoterapie.

L'obiettivo della chemioterapia è di tipo:

- **curativo** quando tutte le cellule tumorali vengono distrutte raggiungendo la guarigione del paziente
- **palliativo** quando è possibile ottenere un efficace effetto migliorativo, che porta cioè ad un prolungamento della sopravvivenza e/o un miglioramento della qualità di vita

Il trattamento chemioterapico non è uguale per tutti; segue schemi e protocolli definiti a seconda del tipo di tumore, dell'organo interessato, della sua diffusione/metastatizzazione, delle condizioni generali della persona e prevedono l'utilizzo di un singolo farmaco o combinazioni di diversi farmaci.

La frequenza e la durata della chemioterapia dipende dal tipo di neoplasia, dai farmaci utilizzati, dallo scopo del trattamento, dalla risposta al trattamento e dagli effetti collaterali. Viene effettuata in cicli di trattamento e tra un ciclo e l'altro sono previsti dei periodi di pausa per dare modo all'organismo di rigenerare le cellule sane.



Potenziati effetti collaterali della chemioterapia

Effetti sull'apparato gastro-intestinale

La nausea e il vomito

La nausea e il vomito sono tra gli effetti collaterali più frequenti della chemioterapia. Possono manifestarsi immediatamente (entro 24 ore dal trattamento) oppure tardivamente (dopo 24-48 ore). L'incidenza e la gravità di questi sintomi dipendono dal tipo di farmaco, dalla dose, dalla via di somministrazione, dalla durata della somministrazione, dall'eventuale combinazione dei farmaci utilizzati e dallo stato emotivo.

Nausea e vomito sono due sintomi distinti e possono manifestarsi entrambi con durata e intensità diversa oppure non manifestarsi. In ogni caso è importante non trascurarli perché possono condizionare il percorso terapeutico.

Contemporaneamente alla chemioterapia e se necessario anche successivamente, verranno somministrati farmaci antiemetici molto efficaci grazie ai quali nausea e vomito possono essere prevenuti o controllati con facilità. In assenza di sintomi è importante assumere comunque la terapia domiciliare prescritta e qualora non fosse efficace, assumere anche la terapia in riserva. I farmaci antiemetici possono funzionare *diversamente in soggetti diversi*, pertanto non bisogna scoraggiarsi qualora il primo farmaco prescritto non dovesse funzionare.

Per prevenire e controllare la nausea e il vomito può rilevarsi utile:

- consumare piccoli pasti più volte al giorno
- evitare cibi fritti, grassi o speziati
- mangiare cibi secchi
- bere molto, a piccoli sorsi, lentamente e lontano dai pasti
- sorseggiare una bibita gassata
- evitare di coricarsi nelle due ore successive al pasto
- consumare cibi a temperatura ambiente
- possono essere di aiuto anche le terapie complementari come agopuntura o massaggi
- utilizzo di oli essenziali ad alto grado terapeutica di menta piperita, zenzero, limone

La diarrea

Per diarrea si intende l'emissione di feci non formate o liquide con una frequenza di tre o più scariche al giorno, accompagnate o meno da crampi addominali. Alcuni chemioterapici possono causare l'infiammazione della mucosa intestinale causando questo disturbo. La diarrea può insorgere immediatamente dopo la somministrazione del trattamento oppure a distanza di qualche giorno. Se prolungata nel tempo può essere molto sgradevole e causare disidratazione, perdita di peso corporeo e ridurre la qualità di vita.

Alcuni accorgimenti utili possono essere:

- bere molto per reintegrare i liquidi persi
- seguire una dieta che riduca il consumo di fibre, verdura e frutta crude, latticini, caffè, the, cioccolato perché aumentano la motilità intestinale
- assumere fermenti lattici e farmaci antidiarroici solo secondo prescrizione medica
- se la diarrea persiste è opportuno consultare il medico

La stitichezza o stipsi

Per stitichezza o stipsi si intende l'emissione di feci meno frequente rispetto al solito e un'evacuazione difficoltosa con feci dure e dolori addominali. La stitichezza può comparire in corso di trattamento a causa di alcuni chemioterapici o più frequentemente da farmaci antiemetici utilizzati per il controllo della nausea, oppure da farmaci antalgici per il controllo del dolore. Anche una dieta povera di fibre e liquidi e da una vita sedentaria possono incidere sulla stitichezza.

Per il controllo della stipsi può rilevarsi utile:

- bere molti liquidi, sciroppi di fichi, succhi di prugne e bevande calde assunte a stomaco vuoto
- seguire una dieta ricca di frutta, verdura e fibre
- praticare per quanto possibile un'attività fisica moderata ma costante
- se la stipsi persiste è opportuno consultare il medico e assumere evt farmaci in riserva.

Durante la chemioterapia, riveste un ruolo importante l'alimentazione per il mantenimento di un buono stato nutrizionale che permetterà di affrontare al meglio la malattia e il trattamento terapeutico.

Alcuni chemioterapici possono causare problemi legati all'alimentazione quali:

L'inappetenza

L'inappetenza è la diminuzione o la mancanza di appetito. Alcune volte essa è legata alla malattia stessa, al trattamento o essere conseguente a uno stato emotivo.

Può rilevarsi utile:

- mangiare in compagnia di amici o familiari
- fare esercizio fisico (una passeggiata) prima di mangiare
- mangiare cibi ad alto contenuto calorico come frutta secca, parmigiano, frullati, gelati o yogurt
- bere lontano dai pasti
- fare spuntini e mangiare quando si ha voglia senza per forza aspettare l'orario dei pasti
- utilizzo di integratori dietetici su prescrizione medica
- se l'inappetenza persiste è opportuno consultare il medico

L'alterazione del gusto

L'alterazione del gusto. Alcuni cibi che possono risultare più amari, salati o avere un sapore metallico.

Può risultare utile:

- mangiare i cibi che piacciono ed eliminare quelli che non sono graditi
- fare uso di spezie e aromi
- marinare le pietanze ed utilizzare salse aromatiche
- preferire cibi freddi ai cibi caldi
- preferire cibi dai sapori forti che sono rinfrescanti e lasciano in bocca un sapore gradevole

La mucosite orale o stomatite

La mucosite orale o stomatite è un'inflammatione della bocca che può provocare una sensazione di bruciore e dolore, caratterizzata dalla comparsa di piccole ulcere che appaiono 5/10 giorni dopo la terapia per la durata di 3/4 settimane. La mucosite può essere accompagnata da secchezza della bocca (insufficiente salivazione). La cura tempestiva di tale sintomo è fondamentale per evitare infezioni delle gengive, dei denti e della lingua.

Può rilevarsi utile:

- l'igiene orale dal dentista prima dell'inizio della chemioterapia
- un'accurata igiene del cavo orale prima e dopo ogni pasto (minimo 3 volte al giorno)
- utilizzare uno spazzolino morbido e dentifrici non irritanti
- regolari sciacqui con collutori o bicarbonato, se si hanno protesi togliere durante la procedura
- utilizzare balsamo per le labbra
- non bere alcolici e bevande acidogene
- non mangiare cibi piccanti
- bere tisane fredde
- ridurre o sospendere il fumo di sigaretta
- se la mucosite persiste consultare il medico per l'introduzione di un trattamento farmacologico



Astenia o fatigue

Stanchezza, debolezza o mancanza di energia generalizzata che interferisce nello svolgimento delle proprie attività di vita quotidiana (anche quelle che richiedono un minimo sforzo), sul lavoro e sul rapporto con gli altri. La fatigue può essere:

- **acuta:** l'organismo riesce a recuperare le forze con un giusto riposo
- **cronica:** l'organismo non riesce a recuperare le forze né con il riposo né con le terapie di supporto

L'astenia è un evento soggettivo ed invalidante che riduce la qualità di vita e si manifesta con:

- sensazione di mancanza di forze
- ridotta capacità di concentrazione
- ridotta cura del proprio aspetto

Le cause che provocano l'astenia sono molteplici e possono essere sia di natura fisica che psichica come:

- la malattia stessa
- i trattamenti oncologici (chemioterapia, radioterapia)
- l'anemia
- gli interventi chirurgici
- i disturbi del sonno
- i problemi alimentari (diarrea, vomito, inappetenza e disidratazione)
- i dolori
- fattori psicologici
- sonnolenza
- tristezza ed irritabilità

Per combattere l'astenia e migliorare la qualità di vita è molto importante non sottovalutarne i sintomi e mettere in atto alcuni interventi quali:

- riposare quanto necessario conservando le forze per le attività più importanti
- pianificare e distribuire le attività nel corso della giornata piuttosto che accumularle nello stesso momento del giorno
- seguire una sana alimentazione
- eseguire esercizi e tecniche che aiutino a rilassarsi (mindfulness, meditazione, training autogeno)
- mantenere un regolare ritmo sonno/veglia
- cercare di mantenere un'attività fisica anche moderata
- mantenere i contatti sociali

La caduta dei capelli

Uno degli effetti collaterali più conosciuto e temuto del trattamento chemioterapico è l'alopecia cioè la caduta parziale o totale dei capelli. La caduta dei capelli solitamente inizia alcune settimane dopo la somministrazione della prima dose. L'entità della caduta dei capelli dipende dal tipo di farmaco utilizzato, dalla combinazione dei farmaci usati, dal dosaggio e dalla risposta individuale di ogni paziente. Il primo segnale sono le ciocche che cadono quando ci si pettina o si fa lo shampoo, e che talvolta si trovano anche sul cuscino al risveglio. I capelli possono diradarsi o diventare secchi e fragili con la conseguente tendenza a spezzarsi facilmente.

(Inoltre alcuni farmaci colpiscono non solo i capelli, ma possono interessare anche i peli delle ascelle, ciglia, sopracciglia o la peluria che ricopre il corpo e il pube.)

La ricrescita dei capelli avviene solitamente dopo tre-sei settimane dalla fine del trattamento o talvolta anche prima.

Risulta utile pertanto:

- tagliare corti i capelli prima dell'inizio del trattamento chemioterapico
- usare uno shampoo delicato
- lavare e spazzolare i capelli delicatamente
- non usare phon ma asciugare i capelli tamponandoli con un asciugamano
- utilizzare spazzole con setole morbide
- evitare trattamenti che prevedono l'uso di prodotti chimici aggressivi (permanente e/o colore)
- indossare cappelli, foulard o turbanti
- se desiderato, acquistare preventivamente una parrucca, il quale costo è retribuito dalla AI (ne discuta con l'infermiere di riferimento e faccia richiesta per la pratica alle segretarie in accettazione)

Non esistono dei mezzi efficaci in grado di annullare questo effetto, ma in alcuni casi, grazie all'utilizzo di caschi freddi indossati poco prima, durante e dopo il trattamento si riesce a ridurre temporaneamente il flusso di sangue e la quantità di farmaco che raggiunge il cuoio capelluto così da limitare la perdita dei capelli. Purtroppo però il risultato non sempre è soddisfacente in quanto dipende dal farmaco utilizzato e dalla risposta individuale del paziente.

È importante sapere che non tutti i trattamenti causano la caduta dei capelli e che questo effetto collaterale è transitorio e reversibile.

Alterazioni a carico della cute e delle unghie

Alcuni farmaci utilizzati per la chemioterapia possono avere effetti:

- sulla cute che può cambiare leggermente colore, avere la tendenza a disidratarsi ed essere sensibile all'esposizione al sole
- sulle unghie che possono cambiare colore o forma, diventare più fragili con la tendenza a sfaldarsi e crescere più lentamente

Può rilevarsi utile:

- in caso di esposizione al sole, indossare un cappello, abiti coprenti e proteggere le zone esposte con creme ad alto fattore protettivo per evitare scottature
- in caso di cute disidratata applicare una crema idratante massaggiando delicatamente
- in caso di unghie fragili applicare uno smalto curativo e/o effettuare una manicure terapeutica

Disturbi del sonno

L'insonnia è il più comune disturbo del sonno che provoca un'alterazione del ritmo sonno/veglia con un cambiamento nella qualità e nella quantità del sonno. I pazienti affetti da una malattia neoplastica possono affaticarsi più facilmente e quindi possono aver bisogno di un numero maggiore di ore di sonno anche se, spesso accade che siano proprio questi pazienti a soffrire di insonnia. Le possibili cause alla base dell'insonnia sono:

- il dolore
- le preoccupazioni legate al proprio stato di salute
- il tono dell'umore deflesso
- gli effetti collaterali della terapia
- la terapia cortisonica

È importante riconoscere quale causa determini l'insonnia per poter intervenire nel modo più opportuno.

Risulta utile:

- evitare di assumere bevande stimolanti come caffè, tè, coca cola nelle ore serali
- utilizzare i farmaci tranquillanti prescritti dal medico con regolarità
- non sottovalutare il dolore e assumere farmaci analgesici
- cercare di svolgere una moderata attività fisica per favorire il sonno
- cercare di riposare nello stesso momento della giornata
- utilizzo di oli essenziali ad alto grado terapeutico come la *Lavandula angustifolia* (Lavanda) e il *Citrus sinensis* (Arancio dolce), in diffusione prima di dormire o poche gocce sul cuscino
- utilizzo di tecniche di rilassamento, come la respirazione, meditazioni guidate, yoga dolce, ecc.

Alterazioni del sistema nervoso

Alcuni chemioterapici possono influire sul sistema nervoso e una delle manifestazioni più comuni è la neuropatia periferica che si può presentare con un formicolio, debolezza muscolare o senso di intorpidimento prevalentemente delle mani e dei piedi. Questi disturbi sono accentuati dal freddo portando parestesie o dolore del cavo orale all'assunzione di cibi e bevande freddi. È fondamentale prevenire-ridurre questo effetto collaterale perché molto influente sulla qualità di vita. Ciò si manifesta quando vengono utilizzati particolari farmaci quali i derivati del platino, gli alcaloidi della vinca ed i taxani. La neuropatia periferica si manifesta dopo aver ricevuto qualche ciclo di chemioterapia e tende a scomparire anche alcuni mesi dopo la conclusione del trattamento. Se trascurato può perdurare nel tempo e cronicizzare. Pertanto è sempre molto importante segnalare tempestivamente la presenza di questo effetto collaterale al personale curante, in modo da trovare la corretta soluzione, prima dell'aggravarsi della sintomatologia.

Altre manifestazioni che interessano il sistema nervoso sono:

- la perdita di equilibrio
- l'andatura insicura
- la difficoltà nel raccogliere piccoli oggetti
- abbottonare abiti e camicie
- ansia, agitazione mal di pancia ed insonnia
- difficoltà a concentrarsi

Risulta utile:

- valutare la temperatura degli alimenti e delle bibite prima di assumerli (evitando gelati, granite, ecc)
- utilizzare guanti protettivi per prendere gli alimenti dal frigorifero o dal congelatore
- proteggere le estremità dal freddo

Tossicità ematologica

La leucopenia

La chemioterapia può ridurre la produzione delle cellule del sangue da parte del midollo osseo determinando:

La diminuzione dei globuli bianchi (leucopenia) fondamentali per combattere le infezioni.

Le infezioni si possono manifestare con la comparsa di:

- febbre
- brividi
- sudorazione profusa
- difficoltà respiratoria
- bruciore alla minzione
- dolori addominali
- tosse
- sintomi simili a quelli influenzali
- dolore, rossore e gonfiore di una parte del corpo

Durante questa fase è importante:

- mantenere una corretta igiene personale
- lavare spesso le mani prima di cucinare o mangiare
- lavare e cuocere frutta e verdura
- seguire una dieta equilibrata
- proteggere la cute da abrasioni e tagli
- evitare luoghi chiusi e affollati
- applicare le misure anti-Covid (mascherina, distanziamento sociale, ecc.)

Il ripristino della produzione di globuli bianchi può avvenire attraverso la somministrazione di farmaci definiti fattori di crescita che le verranno somministrati dal personale curante, qual ora fosse necessario.

L'anemia

La diminuzione dei globuli rossi (anemia) che contengono l'emoglobina favorisce il trasposto di ossigeno in tutto l'organismo.

Si manifesta con:

- stanchezza
- sonnolenza
- difficoltà respiratoria
- pallore
- palpitazioni
- vertigini
- dolori articolari e muscolari

Durante questa fase è importante:

- ridurre l'attività fisica
- riposare durante la giornata
- alzarsi dal letto lentamente
- seguire un'alimentazione equilibrata

Un aumento dei globuli rossi può avvenire attraverso la somministrazione di trasfusioni di sangue o attraverso la stimolazione del midollo osseo con iniezioni di eritropoietina.

La piastrinopenia

La diminuzione delle piastrine (piastrinopenia) che favoriscono la coagulazione del sangue e prevengono le emorragie.

Si manifesta con:

- comparsa di ematomi
- sanguinamenti (naso, cavo orale, tratto gastrointestinale, urinario)
- cefalea
- confusione

Queste manifestazioni possono rendere necessaria una trasfusione di piastrine per ristabilire la normale capacità di coagulazione del sangue. Durante questa fase è importante:

- fare molta attenzione a non ferirsi
- usare uno spazzolino a setole morbide
- non usare il filo interdentale
- utilizzare il burro cacao
- usare solo il rasoio elettrico
- idratare la cute
- evitare sport che possono causare traumi
- evitare cibi e bevande molto calde

Qualsiasi sintomo dovesse presentarsi in merito, va immediatamente contattato l'ambulatorio.

Dato che il trattamento chemioterapico comporta una riduzione delle cellule ematiche, tra un trattamento e l'altro vengono programmati dei prelievi di controllo per valutare i valori di globuli rossi, dei globuli bianchi e delle piastrine. Un nuovo ciclo di chemioterapia potrà essere somministrato solo quando i valori ematici saranno rientrati nella normalità o ritenuti adeguati da parte del suo oncologo.



Clinica Luganese
Moncucco
Via Moncucco 10
6903 Lugano

Contatti
Ambulatorio di oncologia
T+ 41 91 960 81 47
segretariato.oncologia@moncucco.ch