

È tempo di vita |
tempo per me. tempo per noi.



AFFRONTIAMO INSIEME
IL TUMORE AL SENO
AVANZATO

GLI EFFETTI INDESIDERATI
DELLE TERAPIE
ANTITUMORALI ORALI

GLI EFFETTI INDESIDERATI DELLE TERAPIE ANTITUMORALI ORALI

Oggi sono disponibili numerose terapie per il trattamento del tumore al seno avanzato.

Tra i diversi trattamenti disponibili, **il medico seleziona quello più adatto a te considerando diversi fattori**: le caratteristiche del tumore che ti ha colpito, ma anche la tua storia e le tue esigenze, fra cui quella di avere una buona qualità di vita.

Ogni terapia antitumorale è però, quasi inevitabilmente, associata alla possibile insorgenza di effetti collaterali, meglio denominati effetti indesiderati. Nella maggior parte dei casi, sono effetti prevedibili, cioè già osservati in altre persone che hanno assunto la stessa terapia, o comunque gestibili.



È importante che tu conosca gli effetti indesiderati più comuni associati alle terapie antitumorali perché in alcuni casi **la comparsa di un effetto collaterale può comportare la sospensione del farmaco o la non completa aderenza al trattamento**. Infatti, **conoscerli, segnalarli al medico e adottare**, quando possibile, alcuni **semplici accorgimenti per prevenirli ti aiuterà** ad affrontare meglio la terapia e beneficiarne il più possibile.

È infatti elemento **fondamentale del tuo percorso terapeutico** che tu riesca a **seguire in modo preciso e costante** sia il tuo **trattamento nel day by day che il tuo calendario di visite, controlli, terapia**. Rispetta in maniera puntuale quelle che sono le indicazioni del tuo medico, sia sui farmaci da prendere sia sui controlli da eseguire che sullo stile di vita da adottare per prevenire o quantomeno gestire tutto quello che con la terapia potrebbe entrare in contrasto, come ad es. proprio gli effetti indesiderati.

In questo opuscolo troverai **una descrizione di alcuni tra i più comuni effetti indesiderati associati alle terapie antitumorali orali insieme ad alcuni consigli pratici per prevenirli o gestirli**. Ovviamente, ce ne sono molti che possono presentarsi durante la tua terapia. Ricordati di riportare tempestivamente al tuo oncologo qualunque effetto indesiderato e di seguire in modo scrupoloso e con costanza le sue indicazioni.



Quando inizi un trattamento antitumorale, ricordati inoltre che:



L'oncologo che ti segue ha scelto per te un determinato farmaco perché è convinto che sia l'opzione terapeutica più adatta al tuo caso

I farmaci sviluppano effetti indesiderati che a volte possono essere transitori, cioè compaiono all'inizio della terapia e possono scomparire nel tempo, con il proseguire della cura

È importante che tu descriva al medico gli effetti indesiderati che osservi: lui saprà indicarti il modo migliore per gestirli e prevenirli

Conoscere gli effetti indesiderati che si potrebbero sviluppare è molto importante perché ti aiuta a riconoscerli prontamente e gestirli secondo le indicazioni che il tuo medico ti ha dato

Ricordati che non sei sola. Il confronto con altre donne che vivono un'esperienza simile alla tua può essere di aiuto



Se dopo aver letto queste pagine
vorrai avere dei chiarimenti relativi alla tua terapia
chiedi informazioni e consigli al tuo oncologo.

1. Stomatite

Caratteristiche generali

La stomatite, o mucosite del cavo orale, è un'infezione della bocca. Si può presentare con un arrossamento della bocca e della gola, può comparire una patina biancastra sulla lingua oppure possono sanguinare le gengive. L'infezione causa dolore e rende difficile la deglutizione, quindi può limitare fortemente la capacità di alimentarsi con conseguente perdita di peso.

Per prevenire l'insorgenza di stomatite

- È importante seguire un'**accurata igiene orale**, spazzolando con attenzione i denti dopo ogni pasto, con uno spazzolino da denti morbido
- È possibile fare **sciacqui con acqua e bicarbonato**, evitando invece l'utilizzo di collutori a base di alcool
- **È meglio evitare** il consumo di **alcool**
- **Non fumare**

Tieni presente che

- Se noti la formazione di lesioni all'interno della bocca o provi dolore alla bocca o difficoltà di deglutizione durante il trattamento, devi **avvisare il tuo medico**: è estremamente importante, perché questi problemi, se trascurati, potrebbero interferire pesantemente sulla tua possibilità di alimentarti e avere effetti negativi sulle tue condizioni generali
- Sono **sconsigliati** cibi molto duri, piccanti o eccessivamente caldi
- È possibile **favorire la deglutizione** delle compresse, accompagnandole con un cucchiaino di yogurt bianco naturale
- Quando, nonostante le misure preventive, compare la stomatite, il medico potrà consigliarti l'assunzione di **farmaci antinfiammatori, anestetici locali o antifungini**

2. Polmonite

Caratteristiche generali

La polmonite è una malattia infiammatoria che colpisce il polmone causata da virus o da batteri, o che può essere di natura non infettiva. Tale evento si accompagna a sintomi come **tosse e difficoltà nel respiro**; in alcuni casi, la polmonite non dà sintomi. Il medico può confermare la presenza di polmonite mediante **radiografia o TAC del torace**.

Tieni presente che

- Occorre sempre **informare il medico** se compaiono **tosse frequente o difficoltà respiratorie** durante la terapia antitumorale
- Se necessario, il medico potrà prescrivere una serie di **accertamenti diagnostici** per valutare la presenza di polmonite e la sua eventuale natura (infettiva o non infettiva)
- Nei casi più gravi, a discrezione del medico, il dosaggio dei farmaci oncologici può essere ridotto; ti potranno anche essere prescritti farmaci specifici

3. Stanchezza

Caratteristiche generali

L'astenia è la **sensazione persistente di stanchezza**, non associata ad attività pesanti e non alleviata dal riposo. I sintomi della stanchezza sono di vario tipo: può capitare di provare una riduzione della resistenza allo sforzo fisico, difficoltà respiratorie, battito cardiaco accelerato, difficoltà nel sonno, depressione, difficoltà di concentrazione. Molto spesso, la sensazione di affaticamento migliora non appena la terapia determina un miglioramento dei sintomi associati alla malattia.

Per prevenire l'insorgenza di stanchezza

- È molto importante cercare di **alimentarsi correttamente** per evitare una perdita di peso corporeo o la disidratazione
- Può essere utile **pianificare la giornata**, alternando momenti di attività con momenti di relax e di vero e proprio riposo

Tieni presente che

- Devi informare subito il **medico** quando la sensazione di stanchezza, a livello fisico o psicologico, non è passeggera, ma **tende a cronicizzare, perché può essere un segnale di anemia e di riduzione dei globuli bianchi o di alterazione della funzionalità epatica**
- Può esserti di grande aiuto, per ridurre la stanchezza, **distribuire le faccende domestiche** nell'arco della **settimana** e non concentrare mai troppe attività in una sola giornata
- Nella maggior parte dei casi, puoi combattere la stanchezza facendo **esercizio fisico moderato**, soprattutto aerobico (camminare, andare in bicicletta) alternato ad adeguati periodi di riposo
- Può essere importante un **supporto psicologico**, così come può essere utile fare **attività rilassanti** come leggere o ascoltare musica

4. Eruzioni cutanee

Caratteristiche generali

Sono definite con il termine medico di eruzioni cutanee lesioni della pelle, come **macchioline rosse, pustole o desquamazione**, accompagnate da **prurito**, spesso associate all'assunzione di farmaci. Tali lesioni si manifestano **principalmente sul torace, sul volto e sul collo**, più raramente su braccia e gambe.

Per prevenire l'insorgenza di eruzioni cutanee

- Utilizza saponi **neutri**
- Cerca di evitare di restare troppo a lungo immersa in acqua calda: prediligi bagni in **acqua tiepida**, aggiungendo all'acqua 1-2 tazze di **bicarbonato**, asciugandoti poi accuratamente e delicatamente senza sfregamenti
- Usa più volte al giorno **creme idratanti** senza additivi, coloranti, conservanti e profumi
- Ricordati che è importante **proteggerti dal sole** anche utilizzando le creme solari a elevato fattore di protezione

Tieni presente che

- Se osservi la comparsa di lesioni cutanee, **informa il tuo medico**, così da poterle trattare tempestivamente. Se necessario, a seconda della gravità dell'evento, il tuo medico ti prescriverà dei farmaci **antinfiammatori locali o per bocca**, ed eventualmente **antibiotici o antistaminici**
- È importante che le **lesioni rimangano protette dalla luce diretta del sole**
- Per evitare gli sfregamenti sulla parte interessata dalle lesioni è consigliabile utilizzare **indumenti morbidi e di fibre naturali, non sintetiche**

5. Diarrea

Caratteristiche generali

La diarrea è spesso presente in associazione a diversi trattamenti oncologici, a causa dell'azione diretta dei chemioterapici sulla mucosa intestinale, dell'alterazione della flora batterica intestinale e della depressione delle difese immunitarie dell'organismo.

Tieni presente che

- Informa sempre il medico se compare diarrea nel corso del trattamento antitumorale: esistono **accorgimenti** che è bene seguire, come anche vere e proprie terapie che il medico potrà prescriverti
- **È importante sospendere** l'assunzione di **alcool** e di cibi contenenti **lattosio** (latte, formaggi)
- Sarebbe meglio **evitare** anche gli **alimenti molto speziati o grassi, vegetali ricchi di fibre (per esempio legumi con la buccia), caffeina** e bevande sia zuccherate che non
- **È consigliabile l'uso di fermenti lattici vivi**
- Sono **sconsigliate** gomme da masticare, caramelle o mentine senza zucchero, che contengono **sorbitolo, mannitolo o xilitolo**
- È importante **bere molto**, circa 2-3 litri di acqua al giorno, ma sorseggiando, per compensare la perdita di liquidi che si verifica con le scariche di diarrea e mantenere la giusta idratazione corporea

6. Nausea/vomito

Caratteristiche generali

La nausea e il vomito sono molto frequenti nei pazienti in **trattamento oncologico**. Si tratta di eventi da **non sottovalutare**, in quanto possono avere un impatto profondamente negativo sulla qualità di vita e rendere necessarie interruzioni di terapia.

Per prevenire l'insorgenza di nausea/vomito

- È importante fare pasti **piccoli e frequenti** (5-6 al giorno invece dei classici 3), preferire **cibi facilmente digeribili e asciutti** (come gallette o pane tostato)
- Cerca di evitare il più possibile alimenti eccessivamente grassi, speziati o fritti
- Fare una **passeggiata** dopo avere mangiato ti porterà sicuramente beneficio.

Tieni presente che

- Per limitare l'insorgenza di questo disturbo, il medico potrebbe prescriverti dei **farmaci antinausea**
- In caso di nausea, è utile respirare a fondo e **bere piccole quantità di cola**
- Anche la **menta** ha un buon effetto antinausea
- Via via che la **nausea migliora si possono assumere**, in modo graduale, **altri liquidi**, anche più consistenti, come i succhi di frutta

7. Perdita d'appetito

Caratteristiche generali

La perdita di peso è una conseguenza molto frequente per chi sta seguendo una terapia antitumorale, sia per motivi fisici legati alla malattia stessa sia perché si soffre di perdita di appetito. Una persona malata può essere molto debole, soffrire di depressione, avere dolori vari non ben controllati, avere nausea o vomito, tutte situazioni che tolgono la voglia di mangiare.

Tieni presente che

Occorre fare il possibile per seguire una dieta bilanciata al fine di:

- Recuperare le forze
- Affrontare meglio le terapie
- Ottimizzare l'effetto dei farmaci
- Combattere le infezioni
- Far funzionare al meglio il sistema immunitario

Se hai perso peso, o i tuoi cibi preferiti non ti invogliano più, parlane con il tuo medico.

Di seguito alcuni consigli

Cosa mangiare

- Tra i cibi proteici preferisci pesce, pollo, coniglio, tacchino, uova, tofu, noci, legumi
- Tra i cibi grassi preferisci olio extravergine di oliva, olio di semi di lino, oli di semi di spremitura, burro di arachidi o di sesamo, yogurt bianco naturale, noci, nocciole, mandorle e altra frutta secca a guscio

Rendi il cibo più facile da mangiare

- Consuma pasti piccoli e frequenti
- Condisci bene il cibo che mangi
- Fai frullati di frutta e yogurt bianchi naturali
- Se raccomandato/approvato dal tuo medico, utilizza integratori o sostituti del pasto

Rispondi alle variazioni delle tue papille gustative

- Se il cibo ha poco sapore o profumo prova ad utilizzare aromi o spezie
- Al contrario, se gli odori e i sapori forti ti disturbano prova cibi blandi o neutri
- Il tè alla menta, il limone o l'aceto, potrebbero aiutare a liberarsi dagli strani sapori in bocca
- Se ti danno fastidio i sapori amari o metallici prova le posate di plastica al posto di quelle di metallo

Altre cose da provare

- Mangia quanto vuoi, ma non ti forzare a mangiare
- Mastica bene e a lungo i cibi così saranno più digeribili
- Pensa al cibo come ad una parte necessaria del trattamento
- Inizia la giornata con la colazione, consuma tanti piccoli pasti durante il giorno e fai uno spuntino al momento di andare a dormire
- Fai dell'esercizio fisico leggero un'ora prima dei pasti
- Crea un contesto piacevole per i tuoi pasti; mangiare con dei famigliari o degli amici, della musica soft e/o fare conversazione potrebbero aiutare a distrarti
- Bevi liquidi tra un pasto e l'altro invece che ai pasti, poiché bere ai pasti può farti sentire sazia prima

8. Infezione del tratto urinario

Caratteristiche generali

Le infezioni delle vie urinarie sono disturbi piuttosto frequenti, soprattutto tra le donne. Generalmente interessano le vie urinarie basse (uretra e vescica). Se non vengono opportunamente trattate, possono però diffondersi all'apparato urinario superiore ovvero agli ureteri (i condotti che trasportano l'urina dai reni alla vescica) e ai reni. Informa subito il tuo medico dei sintomi che senti, in modo che possa valutare esami e trattamenti più opportuni per eliminare l'infezione.

Tieni presente che

Alcuni accorgimenti possono ridurre il rischio di incorrere in un'infezione delle vie urinarie:

- Evitare prodotti che possano irritare l'uretra
- Eseguire una corretta igiene intima prima e dopo i rapporti sessuali
- L'igiene intima nelle donne deve essere condotta dall'avanti verso dietro per evitare che i batteri presenti nelle feci possano penetrare attraverso l'uretra
- Bere molta acqua
- Urinare frequentemente
- Urinare dopo i rapporti sessuali
- Nei pazienti portatori di presidi per l'incontinenza urinaria e fecale, cambiare spesso i pannolini
- Non indossare indumenti intimi stretti o in tessuto sintetico
- Regolarizzare l'intestino

9. Crampi e alterazioni della sensibilità

Caratteristiche generali

Durante il trattamento con alcuni farmaci antitumorali possono insorgere **crampi** o altre **alterazioni della sensibilità e della capacità di movimento**, come formicolii o sensazioni dolorose. Queste alterazioni possono stabilizzarsi o peggiorare dopo la terapia e, in alcuni casi, essere avvertite anche per molti mesi.

Tieni presente che

- È estremamente importante informare il medico appena si manifestano i sintomi sopra descritti, in particolare le alterazioni della sensibilità, che possono essere segno di una tossicità a livello dei nervi
- In caso di sintomi lievi, possono essere utili **massaggi e fisioterapia** compatibili con l'eventuale presenza di lesioni alle ossa, oltre a un'**attività fisica moderata**
- È utile evitare di esporsi a sbalzi repentini di temperatura
- Limitare l'assunzione di alcolici
- Se lo riterrà utile, il medico potrà consigliarti l'assunzione di **integratori vitaminici**

10. Edema

Caratteristiche generali

L'**edema o gonfiore** è dovuto a un **accumulo di liquidi nei tessuti** e può dipendere anche dalla somministrazione di alcuni farmaci antitumorali. I liquidi si accumulano sotto la pelle all'interno dei tessuti, al di fuori del sistema circolatorio, cioè del sistema che trasporta i liquidi attraverso il corpo. L'edema si manifesta più frequentemente alle gambe e ai piedi, ma spesso colpisce anche le mani (gli anelli diventano stretti, le dita delle mani sono più rigide), e può interessare anche l'addome, che si gonfia, e la zona attorno ai polmoni, provocando difficoltà respiratorie. Tali sintomi possono protrarsi per diversi giorni.

Tieni presente che

- È importante informare il medico se si osservano le condizioni appena descritte
- Ridurre l'apporto di sale ed evitare cibi molto salati può aiutare a eliminare i liquidi trattenuti nei tessuti

Se la parte coinvolta sono gli arti inferiori:

- Coricarsi con dei cuscini sotto i piedi, per tenere rialzate le gambe
- Quando si è seduti è utile tenere i piedi sollevati, per esempio su uno sgabello
- Può anche essere utile applicare del ghiaccio sulla zona gonfia
- Un moderato esercizio fisico (camminare, anche nell'acqua, nuotare) può aiutare a muovere i liquidi e stimolare la circolazione sanguigna

11. Dolore e rigidità articolari

Caratteristiche generali

Alcuni dei farmaci orali utilizzati per la terapia del tumore al seno, più precisamente quelli utilizzati per la **terapia ormonale**, possono dare **problemi alle articolazioni di mani, dita, polsi, gomiti, spalle**, come pure **ginocchia e anche**. La rigidità e il dolore possono essere anche forti e **interferire** con le attività quotidiane. Le **cause** per cui si sviluppano questi effetti indesiderati non sono ancora state chiarite, ma gli studiosi le attribuiscono al **repentino calo di ormoni** provocato da questi farmaci.

Tieni presente che

- È importante contattare l'oncologo non appena si sviluppano questi sintomi
- Non devi interrompere la terapia senza aver prima consultato l'oncologo
- Una delle componenti dei sintomi articolari è il **gonfiore**: il medico potrà aiutarti prescrivendoti dei farmaci che aiutano a ridurre il gonfiore e il dolore
- In caso di necessità il medico potrà anche prescriverti altri farmaci per il dolore articolare

12. Sindrome mano-piede

Caratteristiche generali

Generalmente inizia con una sensazione di formicolio e bruciore ai palmi delle mani e, più raramente, alle piante dei piedi. Dopo pochi giorni compare arrossamento, simile a una scottatura solare, gonfiore e dolore. Lo spazio tra le dita si può screpolare. In seguito, nelle zone sottoposte più di frequente a pressione, possono comparire vescicole o bolle. Quando i sintomi si aggravano, il dolore e il fastidio possono interferire con le attività quotidiane e per questo **è molto importante imparare a riconoscere i primi sintomi e parlarne con il proprio medico** che saprà consigliare i giusti accorgimenti per prevenire i sintomi o evitare che peggiorino.

Per prevenire/limitare l'insorgenza di sindrome mano-piede

- Cerca di indossare **abiti morbidi e scarpe comode**; indossa gli indumenti che stringono per il minor tempo possibile (per esempio: reggiseni stretti, calze che segnano la pelle, guanti)
- Fai docce brevi con **acqua fredda o tiepida** e, per asciugarti, tampona la pelle con **asciugamani di spugna morbidi**
- Coccola la pelle: dopo la doccia idratata con cura, soprattutto nelle zone di mani, piedi, interno cosce, ascelle, inguine e sotto il seno, con **creme idratanti ed emollienti** (per esempio contenenti aloe vera)
- Scegli superfici morbide per sederti o sdraiarti, cercando di tenere il più possibile i **piedi sollevati**

Evita il contatto diretto con fonti di calore

- Docce calde
- Acqua calda su mani e piedi
- Termosifoni, stufe
- Sauna
- Esposizione al sole

Evita traumi alla pelle

- Non sfregare la pelle bagnata con l'asciugamano
- Non camminare a piedi nudi, ma indossa pantofole morbide
- Evita scarpe strette e indumenti aderenti
- Evita attività che causano forza o attrito sulle mani o sui piedi (jogging, lunghe passeggiate, tennis)
- Evita il contatto con sostanze chimiche aggressive (detersivi, altri prodotti per la pulizia domestica)
- Evita l'uso di guanti in gomma sfoderati: è meglio utilizzare un paio di guanti di cotone bianchi sotto i guanti di gomma
- Evita l'uso di strumenti o oggetti per la casa che è necessario premere con la mano contro una superficie dura (attrezzi da giardino, coltelli e cacciaviti)

Tieni presente che

- Il freddo è utile: applica impacchi freddi sulle zone colpite 2 o 3 volte al giorno per 10-15 minuti, ma senza mettere il ghiaccio direttamente a contatto con la pelle
- L'uso di creme emollienti aiuta la pelle a ripristinare le normali condizioni

13. Stitichezza

Caratteristiche generali

La stitichezza o stipsi si verifica quando la defecazione diventa meno frequente e le feci si induriscono diventando difficili da espellere. Si accompagna frequentemente a senso di **pienezza e gonfiore addominale** e talora a eruttazioni e flatulenza. La defecazione può essere un po' dolorosa, fino a provocare la comparsa di ragadi ed emorroidi.

Generalmente si parla di stitichezza quando una persona adulta riesce ad evacuare **meno di tre volte a settimana**. E' comunque un **fattore abbastanza soggettivo** e ognuno deve valutare come stipsi la riduzione della "sua normalità" nel numero di evacuazioni.

E' **molto frequente nei pazienti oncologici** e le cause che la provocano possono essere molte; può essere dovuta ai farmaci antitumorali, ma spesso è provocata da altri farmaci che vengono somministrati, come antidolorifici, antinausea e antiemico, antiacido.

Possono provocare stitichezza anche la **sedentarietà, i cambiamenti di alimentazione** e le diete povere di fibre, così come pure il ferro.

Per prevenire/limitare l'insorgenza di stitichezza

- Prima di tutto è bene evitare di rimanere molti giorni senza evacuare per non far ulteriormente disidratare e quindi indurire le feci
- Cerca di fare **un po' di attività fisica** ogni giorno: il movimento favorisce la motilità intestinale
- È fondamentale **bere molti liquidi** (circa 2 litri al giorno) sotto forma di acqua o tisane zuccherate ma non il té. Molte persone trovano di aiuto l'assunzione di bevande calde (tisane di malva o di zenzero o bevande vegetali), a digiuno, soprattutto al mattino
- Inserisci nella tua alimentazione cibi ricchi di fibre come pane e cereali integrali, legumi secchi, frutta fresca con la buccia e secca, verdura preferibilmente cruda (che contiene più fibre della frutta)

- Consuma i pasti in maniera rilassata: lo stress può indurre stitichezza e, inoltre, pasti frettolosi determinano un'incompleta masticazione e quindi una cattiva digestione
- Mangia a **orari regolari** in modo da abituare l'organismo a precisi ritmi digestivi, da tramutare in regolari ritmi di evacuazione
- Se possibile, sarebbe meglio **evitare di rinviare l'evacuazione** e al contrario assecondare lo stimolo quando compare. Infatti, rimandare determina un'ulteriore perdita di liquidi dalle feci che diventeranno ancora più dure
- Durante la defecazione è preferibile rimanere rilassati: a tale scopo può essere utile la lettura di un giornale
- In caso di stitichezza è importante anche la posizione che si assume durante la defecazione. Per esempio, la posizione accovacciata (alla turca), che comprime naturalmente l'addome contro le cosce, facilita l'atto. Per ottenere tale posizione può essere utile porre un rialzo sotto i piedi in prossimità della toilette

Tieni presente che

- È molto importante **non trascurare la stitichezza** perché potrebbe causare danni all'intestino e anche ridurre l'assorbimento di alcuni farmaci assunti per via orale
- Potrebbe essere utile annotare la frequenza delle evacuazioni, riferendo al medico la comparsa del problema
- Quando prescritti dal medico, è importante assumere i farmaci consigliati seguendone attentamente le indicazioni

14. Vampate di calore

Caratteristiche generali

Le vampate sono **un'improvvisa e intensa sensazione di calore** che colpisce solitamente la parte superiore del corpo, principalmente il torace, il collo e il viso. Insieme alla percezione di calore possono comparire anche sudorazione, debolezza, aumento del battito cardiaco, vertigini, sensazione di ansia o di soffocamento, mal di testa. Questo effetto indesiderato, che compare “naturalmente” anche durante la menopausa, è caratteristico della terapia ormonale ed è provocato dalla diminuzione di ormoni estrogeni causata da questo tipo di trattamento.

Per prevenire l'insorgenza di vampate di calore

- Cerca di **evitare** tutto quello che può scatenare le vampate e quindi le situazioni **stressanti, il fumo, l'alcool, la caffeina, i cibi piccanti, bevande o cibi molto caldi, la sauna, il bagno o la doccia con acqua molto calda, le temperature elevate**
- Cerca di **ridurre i grassi** nell'alimentazione: perdere qualche chilo in eccesso aiuta. È però importante non perdere troppo peso
- Adotta un **abbigliamento a strati** così che potrai togliere o mettere gli indumenti a seconda della temperatura che il corpo ti farà percepire
- Scegli tessuti morbidi e traspiranti come cotone e lino, ed evita tessuti pesanti o sintetici
- Prova a tenere a portata di mano dell'acqua molto fredda da sorseggiare
- Tieni presente che le tecniche di rilassamento potrebbero essere un valido aiuto
- Se le vampate compaiono anche di notte, prima di metterti a letto fai una doccia fredda e usa un pigiama o una camicia da notte di cotone per dormire

Tieni presente che

- Se le vampate di calore sono forti o molto frequenti puoi parlarne con il tuo oncologo: esistono farmaci in grado di aiutarti a ridurre il disturbo, ma solo il tuo medico può decidere qual è quello giusto per te
- Non devi interrompere l'assunzione del farmaco prima di esserti consultata con l'oncologo

15. Problematiche ginecologiche

Caratteristiche generali

Gli effetti indesiderati di tipo ginecologico sono dovuti principalmente alle terapie di tipo ormonale e sono causati dalla rapida riduzione dei livelli di estrogeni che queste terapie producono. Sono essenzialmente di due tipi: si possono infatti verificare **perdite vaginali** più importanti e fastidiose di quelle che si verificano normalmente, oppure segni di **secchezza vaginale**, perché i tessuti si assottigliano e diventano meno elastici, perdendo la naturale lubrificazione; la secchezza vaginale si manifesta principalmente con prurito, bruciore e dolore nel rapporto sessuale.

Per prevenire/limitare l'insorgenza di problematiche ginecologiche

- Per prevenire l'insorgenza di disturbi a livello vaginale, può essere utile **indossare biancheria di cotone** ed evitare tutti gli indumenti che stringono e che non lasciano respirare la zona
- Evita di utilizzare saponi deodoranti, lozioni, deodoranti, o profumi a livello vaginale perché potrebbero provocare irritazioni locali
- Per la pulizia utilizza sempre **saponi delicati con acqua tiepida**

Tieni presente che

Perdite vaginali

- Le perdite, oltre a essere più voluminose, potrebbero avere un odore diverso dal solito e un colore biancastro o giallognolo, con prurito e/o bruciore: potrebbero essere provocate da un'infezione batterica o da funghi. È importante in questa situazione contattare il proprio medico o ginecologo che ti prescriverà la terapia più corretta
- A volte le perdite potrebbero contenere del sangue: anche in questo caso è importante rivolgersi tempestivamente al proprio medico oncologo che ti farà fare dei controlli per escludere un eccessivo aumento di spessore della parte più interna dell'utero, effetto conosciuto della terapia ormonale
- Come protezione, è possibile utilizzare un salvaslip, mentre sono sconsigliati assorbenti interni o assorbenti profumati

Secchezza vaginale

- Esistono delle/dei creme/gel che aiutano a idratare le mucose della zona vaginale e alleviano il fastidio e il prurito provocati dalla secchezza dei tessuti
- In commercio esistono anche delle sostanze lubrificanti, che possono facilitare i rapporti sessuali che potrebbero risultare dolorosi in una situazione di secchezza dei tessuti della vagina
- Non avere timore di confidare questo disturbo al tuo medico: è una normale conseguenza della mancanza di estrogeni e si verifica naturalmente anche in menopausa

16. Tossicità ematologica

Caratteristiche generali

Le terapie antitumorali possono anche provocare una riduzione delle cellule presenti nel sangue, cioè globuli bianchi, globuli rossi e piastrine. La **riduzione dei globuli bianchi**, che rappresentano il sistema naturale di difesa dell'organismo, può aumentare il rischio di infezioni. La **riduzione dei globuli rossi**, che tramite l'emoglobina trasportano l'ossigeno a tutto il corpo, può provocare anemia, che si manifesta come stanchezza e sonnolenza. Le forme più importanti di anemia possono dare anche giramenti di testa e vertigini, dolori ai muscoli e alle articolazioni, tachicardia. La **riduzione delle piastrine**, che sono coinvolte nella coagulazione del sangue, può causare la formazione di lividi o perdite di sangue abbondanti anche per tagli o graffi di lieve entità.

Tieni presente che

- I prelievi cui vieni sottoposta quando segui una terapia oncologica servono anche a verificare che l'emocromo, cioè la quantità di cellule presenti nel sangue, abbia un valore corretto
- Se compare **febbre** e la temperatura sale oltre 38 °C è bene avvisare il medico: potrebbe servirti una terapia antibiotica
- Se percepisci un livello di **stanchezza** fuori dal normale, ne devi parlare con il tuo medico
- Se noti la comparsa di **lividi non provocati o di sanguinamenti eccessivi**, devi parlarne con il tuo medico: anche in questo caso saprà come aiutarti

17. Perdita di capelli

Tieni presente che

- Alcuni tipi di chemioterapia, anche tra quelli che si somministrano per via orale, portano a **perdita dei capelli, non evitabile anche con l'uso di presidi come la cuffia con ghiaccio**
- La maggior parte delle donne riferisce che il modo migliore per affrontare questo effetto è essere preparate. Chiedi al tuo medico se il tipo di chemioterapia orale che dovrai assumere farà cadere i capelli. Se la risposta è sì, prova a tagliarli corti ancor prima che questo avvenga
- Un altro modo per prepararsi è cercare un copricapo che ti piaccia, sia esso una sciarpa, una parrucca o un cappello
- Sii gentile con te stessa e concediti tempo e spazio per accettare il tuo nuovo aspetto

18. Interazione con altri farmaci

Tieni presente che

- I farmaci possono avere delle interazioni tra loro e queste ultime possono provocare effetti indesiderati, anche gravissimi, che i farmaci presi singolarmente non causerebbero
- In particolare, i farmaci oncologici spesso agiscono con meccanismi complessi che possono interferire con altri farmaci e integratori, anche liberamente acquistabili in farmacia, che non ti hanno mai procurato fastidi
- Per questi motivi, è particolarmente importante che, prima di assumere qualsiasi farmaco o integratore, tu chiedi consiglio al tuo medico e **controlli personalmente nel foglietto illustrativo che i farmaci che stai assumendo non siano indicati come non compatibili o sconsigliati**

www.tempodivita.it

Progetto promosso da:



Con il patrocinio di:



In collaborazione con:

