



Ospedale Niguarda  
Cancer Center

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

# Terapia medica oncologica

Una guida alla  
prevenzione e  
gestione degli  
effetti collaterali

## **ACCOGLIERE** *bene e con professionalità in Ospedale, fa parte della cura*

Dare una corretta informazione sulle **terapie** mediche oncologiche, informare sui possibili **effetti collaterali** e su come poterli gestire, riteniamo sia fondamentale per garantire un approccio alle cure preparato e consapevole.

Questo opuscolo è una guida che affianca, ma non sostituisce, le informazioni personalizzate che medici e infermieri forniranno durante il percorso di cura.

E' importante che i medici e gli infermieri vengano sempre informati sullo stato di salute della persona ammalata in modo che possano dare un'assistenza adeguata alle varie problematiche riferite.

## **EFFETTI COLLATERALI CHE POSSONO INCIDERE SULL'ALIMENTAZIONE**

### **1. Alterazione del gusto e dell'olfatto**

La modificazione della percezione del gusto e dell'olfatto, come la maggiore sensibilità alla temperatura calda o fredda dei cibi e delle bevande, possono essere legati a diversi tipi di chemioterapia (es. Oxaliplatino). Spesso i cibi apprezzati prima di avviare la terapia possono sembrare cattivi, dare la sensazione di sapore metallico, oppure risultare al palato con un sapore poco diverso uno dall'altro. Questo effetto collaterale **tende a scomparire al termine delle cure.**

### **2. Mucosite**

La mucosite o infiammazione della mucosa del cavo orale, detta anche stomatite, è una delle complicanze che può manifestarsi nel 30-40% dei pazienti sottoposti a chemioterapia e/o radioterapia.

La mucosa è costituita da un epitelio, cioè un tessuto di cellule che si riproducono ogni 7-14 giorni. La chemioterapia oncologica o la radioterapia bloccano la capacità riproduttiva delle cellule epiteliali provocando di conseguenza un **assottigliamento** della mucosa stessa.

La mucosite si manifesta con infiammazione e arrossamenti, ulcerazioni, sanguinamenti, dolore, fino a difficoltà a deglutire e aumento del rischio di contrarre infezioni. Le prime alterazioni, che vanno dal rossore o gonfiore a piccoli tagli o ulcerazioni anche diffuse, potrebbero presentarsi a distanza di 4-6 giorni dall'infusione della terapia medica oncologica.

**La guarigione di solito avviene in alcune settimane**, ma è importante adottare stili di vita corretti per evitare complicanze.

Comportamenti che possono **favorire l'insorgenza** della mucosite orale e che, quindi, vanno evitati:

- igiene orale scarsa o scorretta;
- non adeguata aderenza della protesi dentaria alla mucosa delle arcate dentarie;
- abitudine al fumo, all'alcool, alla caffeina;
- presenza d'infezioni (è importante prima di iniziare una terapia medica oncologica verificare lo stato di salute generale della bocca dal dentista e, se del caso, procedere con le cure odontoiatriche necessaria per sanare i denti e le gengive);
- malattie concomitanti come diabete, malattie reumatiche o alterazioni del sistema immunitario in generale;
- abitudine ad assumere cibi troppo caldi, freddi, molto speziati o acidi;
- età avanzata;

- eventuale stato di malnutrizione.

Inoltre alcuni **farmaci** utilizzati nel contesto della terapia medica oncologica possono provocare secchezza della bocca:

- farmaci per la prevenzione e il trattamento della nausea e del vomito (antiemetici);
- alcuni farmaci per il trattamento del dolore (oppiacei);
- vari psicofarmaci.

Comportamenti **consigliati** durante la terapia:

- eseguire regolarmente una scrupolosa e delicata igiene orale (i denti o le protesi vanno lavati in modo adeguato dopo ogni pasto);
- fare dei gargarismi e sciacqui con soluzioni disinfettanti non alcoliche, ad esempio acqua e bicarbonato di sodio, se all'interno della bocca si formato piccole ferite;
- sciacquare accuratamente la bocca in caso di vomito;
- bere molto per mantenere una buona idratazione e favorire la produzione di saliva;
- utilizzare prodotti ammorbidenti sulle labbra per prevenire le screpolature e i taglietti;
- in caso di difficoltà ad alimentarsi, frazionare i pasti per evitare la perdita di peso;
- tenere in bocca caramelle o masticare gomme prive di zucchero in caso di bocca secca;
- evitare cibi caldi, troppo salati, speziati o acidi che sono irritanti per la mucosa e provocano dolore;
- evitare l'alcool, il fumo e le bevande contenenti caffeina, che possono irritare e disidratare la mucosa e le gengive;
- consumare cibi a temperatura ambiente;
- evitare alimenti croccanti e ruvidi che potrebbero ferire la mucosa orale;
- preferire i cibi cremosi o liquidi, come minestre, omogeneizzati, latte, yogurt, budini se si ha difficoltà a deglutire;
- si possono frullare gli alimenti che mantengono tutte le loro caratteristiche di nutrizione e sapore.

*Avisare il medico in caso di sanguinamento o di dolore che provochi difficoltà a inghiottire cibi e bevande.  
Segnalare sempre l'eventuale presenza di placche in gola o febbre in modo che possa essere prescritta una terapia adeguata.*

### 3. Nausea e vomito

La nausea e il vomito sono effetti collaterali relativamente frequenti durante il trattamento medico oncologico. Possono manifestarsi immediatamente e continuare nel tempo o presentarsi tardivamente (sino a 2/5 giorni dopo il trattamento).

Non tutte le terapie mediche oncologiche provocano nausea e vomito e l'entità dei sintomi dipende dal farmaco, dal tipo di assunzione, dal dosaggio e dalla frequenza dei cicli di terapia.

**Bere molto** il giorno della somministrazione della terapia e nei giorni successivi favorisce l'eliminazione del farmaco e riduce gli effetti tossici. Si possono bere anche the, tisane o bibite analcoliche.

In alcuni casi la tensione o la paura della possibile insorgenza della nausea possono contribuire all'insorgenza dei sintomi in un circolo vizioso. Per questo, sia durante la somministrazione della terapia che a casa, si consiglia di ridurre la tensione con **esercizi di rilassamento**, leggendo un libro, ascoltando musica o assumendo ansiolitici consigliati dal medico o dallo specialista psicologo.

E' importante avvisare sempre il personale infermieristico o medico e spiegare come si manifestano i sintomi perchè si possa intervenire nel modo più efficace..

Qualche consiglio in caso di nausea o vomito:

- assumere la terapia antiemetica prescritta dal Medico;
- fare profondi respiri col naso e rilassarsi;
- se possibile uscire dalla stanza o arearla;
- utilizzare posate di plastica/silicone in caso di sapore metallico in bocca;
- utilizzare il micro-onde in modo da non disperdere gli odori;
- non sforzarsi di mangiare se si accusa nausea.

Raccomandazioni per il consumo dei pasti:

- consumare cibi semplici ad alta digeribilità, con pasti piccoli e frequenti (5-6) mangiando lentamente, masticando bene i cibi per favorirne la digestione; cercare di non ridurre eccessivamente il quantitativo calorico introdotto giornalmente;
- evitare cibi dolci, speziati, fritti e ad alto contenuto calorico;
- bere lontano dai pasti acqua a temperatura ambiente;
- prediligere verdure cotte e cibi secchi (grissini e fette biscottate);
- placare il senso di fame non appena compare con cibo secco;
- attendere almeno due ore dopo il pasto prima di coricarsi;
- se possibile fare una passeggiata dopo i pasti;
- utilizzo farmaci anti vomito/nausea.

I **farmaci** che riducono l'insorgenza di nausea e vomito, antiemetici, agiscono bloccando la trasmissione del segnale da parte del centro del vomito. Sono di molteplici tipologie e vanno assunti prima, durante e dopo la somministrazione della terapia medica oncologica secondo prescrizione medica.

Prima della terapia endovenosa viene sovente somministrato il farmaco antiemetico. Se non dovesse essere sufficiente il medico prescriverà dei farmaci per il controllo e la gestione della nausea e del vomito da assumere anche a casa. E' molto importante rispettare gli orari e la posologia indicata.

## 4. Diarrea

La terapia medica oncologica può danneggiare le cellule dell'apparato digerente causando diarrea: presenza di 3 o più scariche al giorno di feci poco formate, o liquide, che possono essere associate anche a dolori addominali.

Consigli in caso di comparsa di diarrea:

- seguire le indicazioni del medico per l'assunzione di farmaci antidiarroici;
- fare spuntini piccoli e frequenti;
- bere molto: almeno 1 litro e mezzo di liquidi al giorno tra acqua, the, tisane, succhi;
- evitare alcool e caffè e limitare i latticini;
- evitare alimenti ricchi di fibre (cereali, frutta, verdura), alimenti speziati, unti e fritti;
- preferire cibi poveri di fibre come pasta, pane, riso o astringenti come patate, carote, banane;
- assumere eventualmente fermenti lattici.

*Qualora la diarrea persistesse o diventasse molto intensa con comparsa di febbre o crampi addominali, con-*

## ASTENIA E “FATIGUE” O SENSO DI FATICA

L'astenia è la mancanza o **perdita di forza** dell'intero organismo o dei suoi singoli apparati e organi. Ci si sente stanchi non solo fisicamente, ma anche mentalmente ed emotivamente. Tale sensazione non è proporzionale all'attività svolta e spesso non è alleviata dal sonno o dal riposo come avviene per altre forme di affaticamento.

Si presenta in due forme: **acuta**, quando con un periodo di adeguato riposo si riescono a recuperare le energie; **cronica** quando non si riescono a recuperare le energie neppure dopo un adeguato periodo di riposo.

Le cause sono molteplici: il tumore, i sintomi fisici (dolore) o psicologici (ansia, depressione o insonnia) e le possibili complicanze delle terapie (anemia, disidratazione, anoressia, insufficienza epatica).

L'astenia può insorgere prima, durante e anche dopo la fine del trattamento antitumorale e tende a migliorare nei mesi successivi alla fine della terapia.

È consigliato parlarne con il medico. Nonostante sia un disturbo diffuso, spesso le persone che ne soffrono non ne parlano con il medico perché pensano sia una conseguenza inevitabile delle terapie. Invece **parlarne è importante** perché, a seconda delle cause, si possono intraprendere strategie differenti per ridurre il disturbo.

In alcuni casi la stanchezza migliora con la somministrazione di farmaci per il trattamento dell'anemia.

Se l'origine è, invece, psicologica può essere d'aiuto un programma di supporto psicologico.

## ALTERAZIONE DEI VALORI EMATICI

### 1. Piastrinopenia

Le piastrine concorrono al processo di emostasi del sangue e prevengono le emorragie. Se il numero delle piastrine diminuisce eccessivamente potrebbero comparire ematomi spontanei o sanguinamenti gengivali, nasali o da piccole abrasioni.

E' utile:

- evitare eventuali ostacoli insidiosi: prolunghe, tappeti, spigoli di tavoli e armadi;
- evitare l'utilizzo di oggetti taglienti come forbici, coltelli, lame (pedicure, manicure);
- evitare di indossare calzature aperte;
- usare il rasoio elettrico e non quello a lama;
- chiedere al medico prima di fare un'iniezione intramuscolare;
- porre attenzione a labbra screpolate (usare burro di cacao), pelle screpolata (utilizzare creme molto idratanti) o alle gengive infiammate (si raccomanda l'utilizzo di spazzolini con setole morbide);
- evitare, in caso di sanguinamento, di soffiare il naso violentemente: utile una compressione per almeno 5 minuti con un fazzoletto e con del ghiaccio. Se il sanguinamento è continuo e non si ferma recarsi in Pronto Soccorso.

## 2. Leucopenia e febbre

Quando i globuli bianchi si riducono possono insorgere infezioni e febbre. Il medico va contattato nel caso in cui **la febbre si mantenga sopra i 38° per più di 24 ore**, nonostante l'assunzione di antipiretici e antibiotici consigliati dal medico e se alla febbre si aggiungono confusione, respirazione difficoltosa, difficoltà a urinare e se compaiono macchie sulla pelle. Si consiglia di bere molto e di non coprirsi eccessivamente. Talora la leucopenia con febbre può diventare anche una condizione patologica grave e richiede il ricorso al Pronto Soccorso.

## ALTERAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA

Alcuni farmaci oncologici (soprattutto alcune tipologie di farmaci orali) possono causare un aumento della pressione arteriosa.

Per questo motivo, a meno di diverse indicazioni del medico, è consigliato **monitorare la pressione** almeno una volta alla settimana. E' possibile rivolgersi anche alla farmacia di fiducia per un corretto monitoraggio.

## CADUTA DEI CAPELLI O ALOPECIA

Durante la somministrazione di alcune terapie mediche oncologiche i capelli e i peli di tutto il corpo possono cadere in seguito all'azione tossica dei farmaci stessi.

L'alopecia può verificarsi nel giro di poche settimane con diversa intensità, con una caduta parziale o totale o un'alterazione della qualità del capello con diminuzione dello spessore o del colore.

I primi segnali sono la perdita di ciocche di capelli mentre ci si spazzola o quando ci si lava la testa, oppure la presenza di numerosi capelli sul cuscino al risveglio. Questa situazione è comunque **momentanea e reversibile** e termina con la fine del trattamento. Nell'arco di circa 3-6 mesi i capelli riprenderanno a crescere, in alcuni casi diversi da come erano prima, potrebbero essere più ricci, più lisci o di colore diverso.

Consigli in caso di Alopecia:

Fare massaggi e frizioni a freddo non serve a migliorare la situazione in quanto effetto collaterale del farmaco. E' importante continuare ad avere una buona immagine di sé durante la cura, anche in caso di alopecia. Per evitare l'impatto brusco della perdita dei capelli totale, si consiglia di iniziare a tagliarli corti sin dall'inizio della terapia per avere il tempo di abituarsi alla nuova immagine. E' possibile usare foulard o cappellini o eventualmente ricorrere a parrucche.

*Attualmente, mediante relazione da richiedere al proprio medico oncologo, è possibile richiedere una parrucca gratuitamente. Per maggiori informazioni rivolgersi al coordinatore sanitario.*

## MODIFICAZIONI DELLA CUTE E DELLE UNGHIE

Alcune terapie mediche oncologiche possono avere effetti collaterali a livello della cute e delle unghie. La pelle potrebbe risultare molto secca e desquamata o, in casi particolari, presentare eritemi o eruzioni; le unghie possono risultare più fragili o presentarsi striature chiare o più scure. Anche in questo caso il medico darà tutte le informazioni necessarie relative alla gestione di questo tipo di tossicità prima dell'avvio del trattamento, con indicazioni per l'utilizzo di **creme idratanti specifiche**.

E' importante **non esporsi alla luce diretta del sole** durante il periodo della somministrazione dei trattamenti e comunque utilizzare sempre creme solari ad alto fattore protettivo, indossare cappelli e abiti coprenti, bere molto. L'esposizione al sole potrebbe peggiorare il quadro cutaneo.

*Si raccomanda di segnalare al medico qualsiasi forma di eruzione cutanea dovesse insorgere.*

## INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO DEI RESIDUI BIOLOGICI (feci, urine, vomito)

I farmaci usati nel trattamento chemioterapico (antiblastici) vengono eliminati in piccole concentrazioni attraverso le urine e le feci, che risultano essere contaminate per diversi giorni dall'inizio del trattamento. Occorre, quindi, adottare alcuni accorgimenti di protezione individuale, per i propri cari e l'ambiente.

Dove possibile, riservare un **bagno dedicato** al paziente. Per evitare di contaminare l'ambiente espletare i bisogni fisiologici seduti e chiudere il wc prima tirare lo sciacquone. Mantenere una adeguata igiene dei sanitari.

Anche il vomito è un escreto contaminato. Evitare il contatto diretto e lavare la biancheria sporca separatamente.

Si consiglia di utilizzare sempre il preservativo durante i rapporti sessuali.

## INDICAZIONI PER L'ASSUNZIONE DI FARMACI ONCOLOGICI A CASA

Qualora venissero prescritti farmaci antiblastici orali o sottocutanei che possono essere assunti a casa propria, è necessario osservare alcuni accorgimenti per non contaminare i componenti del nucleo familiare e l'ambiente domestico:

- versare le compresse direttamente in un bicchiere di plastica;
- non dimezzare o tritare le compresse;
- tenere i farmaci in luogo sicuro e inaccessibile ai bambini;
- lavare bene le mani prima e dopo l'assunzione del farmaco.

Per la somministrazione sottocutanea degli antiblastici occorre utilizzare i dispositivi di protezione forniti dal personal sanitario (guanti protettivi monouso, box per smaltimento di aghi e siringhe).

## CONTATTI

### DAY-HOSPITAL / MAC

Direttore oncologia Falk: Salvatore Siena  
Direttore Ematologia: Roberto Cairoli

Coordinatore infermieristico: Monica Torretta  
Tel.: 0264443964 - lun.-ven. 10.00-13.00

Bancone accoglienza:  
Tel.: 0264442367 - lun.-ven. 8.00-16.00

*email: [oncologia@ospedaleniguarda.it](mailto:oncologia@ospedaleniguarda.it)  
[ematologia@ospedaleniguarda.it](mailto:ematologia@ospedaleniguarda.it)  
[cancer@ospedaleniguarda.it](mailto:cancer@ospedaleniguarda.it)*

ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda  
P.zza Ospedale Maggiore, 3  
20162 Milano  
Tel. 02 6444.1 - Fax 02 6420901

[www.ospedaleniguarda.it](http://www.ospedaleniguarda.it)

---

Aggiornamento ottobre 2021

Edizione speciale sostenuta da  
**"Progetto Contact Center - Professionisti  
pronti a rispondere"** finanziato da:



 Bristol Myers Squibb™

 GlaxoSmithKline