

La chemioterapia (CT)

La chemioterapia è un trattamento medico con farmaci che hanno lo scopo di distruggere o controllare la crescita di cellule tumorali presenti nel corpo. Le terapie utilizzate sono molte e differenti tra loro. La scelta del trattamento (farmaco/i, dose, modalità di somministrazione) dipende dal tipo di malattia, dallo stato di salute e dalle caratteristiche personali del paziente (struttura fisica, età, condizioni fisiche).

La CT può essere effettuata, secondo le necessità o le valutazioni dell'oncologo medico, prima, dopo o contemporaneamente ad altri trattamenti: radioterapia, chirurgia, ormonoterapia, immunoterapia, trattamento anticorpale.

I medicinali chemioterapici hanno lo scopo di interferire con la capacità di replicazione delle cellule malate, ma agiscono anche su alcune cellule sane (capelli, cellule del sangue, mucose); per questo motivo la CT può talvolta provocare fenomeni indesiderati, effetti collaterali che sono controllabili con farmaci e/o piccoli accorgimenti. Le reazioni che si possono verificare sono del tutto personali e legate ai medicinali utilizzati e/o ad una diversa sensibilità del corpo: non è detto perciò che siano sempre e tutte presenti. Bisogna precisare, poi, che la loro insorgenza o meno non è determinante rispetto all'efficacia della CT.

Trattamento

Modalità di somministrazione

Nella maggior parte dei casi la CT viene somministrata per via endovenosa (fleboclisi o infusioni continue tramite microinfusore). Sono previste altre modalità di somministrazione dei farmaci: per via orale, intramuscolare, sottocutanea o intracavitaria. Il numero e la durata delle flebo, che variano da caso a caso, non sono in relazione con la gravità della malattia, ma con le diverse terapie adottate; e non sono direttamente proporzionali all'insorgenza degli effetti collaterali.

Prima, durante e dopo la somministrazione dei farmaci non è necessario il digiuno.

Frequenza

I trattamenti chemioterapici si effettuano con cicli ripetuti a intervalli costanti e la somministrazione dei farmaci può essere prevista per uno o più giorni, anche non consecutivi. Gli intervalli tra un ciclo e l'altro variano a seconda del trattamento.

Durata

Il periodo di trattamento non è predefinito rigidamente: il programma è deciso dall'oncologo medico ed è legato ai farmaci utilizzati, alla risposta dell'organismo e ai risultati che si ottengono. A questo proposito sono necessarie verifiche periodiche, esami clinici di controllo (ematochimici, radiografici, ecografici etc.), che si effettuano dopo un numero variabile di cicli. In base ai risultati ottenuti e all'importanza degli effetti collaterali (più o meno presenti), si potrà decidere se proseguire, interrompere o modificare il trattamento.

Effetti collaterali

Se le condizioni fisiche lo permettono, è consigliabile condurre un'esistenza del tutto normale, mantenendo le proprie abitudini (alimentazione, lavoro, hobby, sessualità). Questo comportamento può aiutare ad accettare la terapia e a meglio tollerare gli eventuali effetti collaterali.

Indicazioni più precise sono date dall'oncologo medico; in linea di massima, comunque, è preferibile mantenere uno stile di vita sano, evitando l'abuso di alcolici e il fumo, o per lo meno

diminuendone il consumo. È importante segnalare all'oncologo medico l'eventuale assunzione di altri farmaci, per evitare sovrapposizioni di medicinali che potrebbero risultare dannose. Gli effetti indesiderati, che possono apparire nel periodo di trattamento di CT, sono di durata e intensità variabili e spariscono solitamente alla sospensione della terapia. I più frequenti sono:

Nausea e vomito

Nausea e vomito non sempre sono presenti e non è detto che tutti i farmaci li provochino. Il loro insorgere può verificarsi anche dopo 24/28 ore dalla somministrazione della CT; si possono controllare con l'utilizzo di farmaci antiemetici (anti-vomito), che vengono somministrati contemporaneamente alla CT e, se necessario, anche nei giorni successivi, sempre secondo prescrizione medica.

Per alleviare questi fastidiosi disturbi si possono seguire anche semplici accorgimenti che possono evitare l'assunzione di altre medicine:

Evitare di consumare un pasto abbondante prima delle CT;
Mangiare cibi asciutti (cracker, pane);
Consumare pasti piccoli e frequenti, masticando bene;
Assumere bevande fresche e non gassate (è comunque meglio preferire acqua in bottiglia);
Evitare cibi troppo caldi, fritti o molto elaborati;
Evitare odori forti o fastidiosi (può essere utile non cucinare personalmente);
Concedersi lunghi riposi e distrazioni (lettura, TV);
Passeggiare dopo i pasti per evitare reflussi.

In presenza di nausea, per ridurre il sintomo:

Masticare piccoli pezzi di ghiaccio;
Sorseggiare Coca-Cola sgasata.

Se questi disturbi persistono, se si verifica la presenza di sangue nel vomito, se non si riesce ad assumere la terapia orale, è bene consultare il medico.

Il colore del vomito non è dovuto ai farmaci ma al contenuto dello stomaco (cibo, succhi gastrici/biliari).

Alterazioni del sangue

La CT può portare alla diminuzione di alcuni componenti del sangue: globuli bianchi (leucopenia), globuli rossi (anemia), piastrine (piastrinopenia). Tutti questi elementi sono prodotti dal midollo osseo, che dopo la CT può ridurre la sua attività. Per questo motivo è necessario, prima del ciclo di terapia, eseguire un prelievo di sangue per controllarne i valori.

Se c'è una riduzione di questi elementi l'oncologo medico può decidere di rimandare la terapia, di ridurre la dose dei farmaci, di somministrare farmaci (fattori di crescita) che stimolano la produzione di tali componenti del sangue. L'alimentazione, in questo caso, non influisce sulla produzione di elementi che, nei riscontri, possano risultare sotto i valori minimi.

La diminuzione di questi elementi non è immediata, ma avviene dopo un periodo variabile di giorni a seconda del farmaco utilizzato; l'intervallo tra un ciclo e l'altro è il tempo minimo necessario perché questi elementi ritornino nella norma.

Infezioni

Le infezioni possono essere prevenute grazie a un'adeguata e attenta igiene personale. La riduzione

dei globuli bianchi favorisce l'insorgenza di infezioni: si consiglia perciò di evitare contatti con persone affette da malattie infettive e di non frequentare luoghi affollati.

Febbre

La febbre può essere un effetto diretto della terapia o sintomo di un'infezione, frequente conseguenza della leucopenia (diminuzione dei globuli bianchi).

Per evitare la disidratazione, si consiglia di bere molto, soprattutto acqua e tè. Consultare il medico se la temperatura si dovesse alzare oltre i 38°.

Stitichezza

Alcuni farmaci possono provocare o peggiorare questo disturbo: si consiglia di vigilare su questo effetto. Qualora il problema dovesse prolungarsi oltre le abitudini individuali, è meglio parlarne al medico. Per cercare di contrastare questo effetto è buona abitudine bere molta acqua, aumentare il consumo di fibre (presenti soprattutto in frutta e verdura), e anche camminare o comunque cercare di esercitare qualche attività fisica: il movimento riduce il rischio di stipsi. L'uso di lassativi non è consigliabile, se non sotto controllo medico.

Diarrea

Per controllarla può essere sufficiente una dieta povera di scorie (riso, patate, carote, banane, carni bianche...)

Si raccomanda di bere molto, soprattutto acqua e tè, in quantità tali da compensare la perdita di liquidi provocata dalla diarrea ed evitare quindi il rischio di disidratazione. Se la diarrea persiste nonostante una dieta attenta, è preferibile consultare il medico che, eventualmente, potrà prescrivere farmaci utili. Per combattere irritazioni della zona perianale è buona regola eseguire lavaggi dopo ogni scarica e applicare una crema emolliente.

Stanchezza

La stanchezza è un sintomo abbastanza frequente che può essere legato alla presenza di altri effetti collaterali dovuti alla CT (vomito, stomatite, anemia...)

Tale disagio non deve essere sottovalutato e, perciò, nella vita quotidiana è consigliabile tralasciare ciò che fisicamente non ci si sente di affrontare, senza sensi di colpa. Questo non significa cambiare completamente il proprio stile di vita ma affrontare, con le dovute cautele, un momento delicato della propria esistenza. Se il senso di spossatezza diventasse particolarmente importante, è preferibile consultare l'oncologo medico.

Ansia, depressione, insonnia

Questi disagi sono, entro certi limiti, abbastanza comuni e sono legati all'ovvia preoccupazione per la propria condizione di salute oltre che per gli effetti collaterali, coinvolgendo anche l'ambito familiare.

Spesso sono legati l'uno agli altri e, quindi, in certo modo conseguenti.

Si consiglia di parlarne con il medico per un eventuale intervento farmacologico e/o psicologico.

Effetti sulla fertilità

La CT può portare a irregolarità, scomparsa del ciclo mestruale e riduzione della fertilità, ma in genere solo alcuni farmaci provocano infertilità.

È necessario consultare il medico per un'adeguata contraccezione in quanto alcuni medicinali possono causare malformazioni fetali, o per eseguire la criopreservazione del liquido seminale.

Alopecia (perdita dei capelli)

Non tutti i farmaci la provocano. In alcuni casi essa si manifesta dalla seconda settimana dopo la somministrazione della terapia.

Bisogna però ricordare che al termine del trattamento i capelli ricrescono sempre.

Se si prevede l'uso della parrucca, è consigliabile procurarsela con anticipo.

Inoltre si suggerisce di adottare un taglio corto, di lavarsi la testa due o tre volte la settimana utilizzando prodotti delicati, asciugandosi con phon ad aria tiepida.

Alternative alla parrucca possono essere cappellini, foulard, turbanti, bandane.

Stravaso di farmaci

Alcuni farmaci che vengono somministrati per via endovenosa possono accidentalmente fuoriuscire dalla vena e provocare lesioni dei tessuti circostanti.

Durante la terapia è bene riferire subito sensazioni di bruciore, dolore, prurito per dare modo di trattare tempestivamente, se necessario, la parte interessata dalla fuoriuscita del medicinale.

Talvolta la lesione può manifestarsi anche dopo alcuni giorni: è necessario consultare l'oncologo medico quando compare arrossamento, difficoltà di movimento, dolore o febbre.

Stomatite e mucosite

Stomatite e mucosite (arrossamento e/o presenza di piccole ulcere del cavo orale) si manifestano con fastidio, dolore, bruciore; eventuali lesioni biancastre (candida) vanno trattate in modo specifico; meglio quindi riferire prontamente al medico la loro presenza.

È consigliabile:

Eseguire un'accurata igiene della bocca (lavare i denti dopo l'assunzione di cibo, utilizzando spazzolini a setole morbide);

Eseguire sciacqui e gargarismi con acqua e bicarbonato (alleviano dolore e bruciore);

Consumare bevande e cibi freddi, frullati e omogeneizzati, gelati, yogurt;

Evitare cibi duri o lesivi, come pane secco, grissini etc., e cibi piccanti, bevande gassate e acide, anche quando questi sintomi sono lievi (per evitare che peggiorino);

Assumere fermenti lattici.

La rimozione di protesi dentarie non è sempre indispensabile. Nel caso in cui comparisse febbre o difficoltà ad alimentarsi, consultare il medico.

Alterazioni della pelle

Molteplici sono le modificazioni che possono manifestarsi. Le più frequenti sono:

Una colorazione più scura lungo il decorso delle vene utilizzate per la somministrazione dei farmaci;

Striature nerastre alle unghie;

Macchie cutanee e scottature dopo esposizioni prolungate al sole;

Manifestazioni acniformi a volte pruriginose.

A questo proposito di sconsiglia di esporsi ai raggi solari nelle ore calde.

Altri effetti collaterali

Alterazione del gusto e dell'olfatto;

Bruciore agli occhi e diminuzione dell'udito (ronzii, fischi);

Prurito;

Alterazione della sensibilità degli arti;

Dolori muscolari;

Sofferenza dei nervi periferici;

Possibilità di sofferenza al cuore, ai polmoni e ai reni.

È bene ricordare che certi farmaci possono alterare il colore delle urine (rossastro oppure verdastro).

Precauzioni

Al termine dell'infusione della CT e nei giorni immediatamente successivi, la persona non deve osservare regole particolari che limitino la sua vita sociale e familiare.

Escreti, secreti

I chemioterapici vengono eliminati attraverso urine, feci, vomito. Al fine di evitare che conviventi, familiari e colleghi entrino in contatto con tracce di farmaco, al domicilio si possono applicare queste semplici precauzioni durante il trattamento e nelle successive 48 ore:

Dopo l'eliminazione attraverso il water, è consigliato versarvi ipoclorito di sodio (candeggina) allo scopo di inattivare le sostanze chemioterapiche;

Si consiglia agli uomini di urinare stando seduti sul w.c. per diminuire la possibilità di contaminazione da schizzi;

Lavare dopo l'uso con ipoclorito di sodio eventuali presidi utilizzati quali padelle, comode, catini, etc.;

Nell'eventualità di contaminazione degli indumenti personali con escreti, si consiglia l'esecuzione di un prelavaggio, la cui acqua residua verrà smaltita nel water, dove successivamente verrà versato ipoclorito di sodio.

Durante queste manovre utilizzare sempre guanti monouso.

Norme generali

Durante la CT non ci sono controindicazioni particolari a recarsi presso località di mare, montagna, lago. Per i viaggi all'estero è opportuno comunque chiedere conferma all'oncologo medico. Si consiglia di prestare particolare attenzione ai disturbi che possono essere provocati dal cambiamento delle condizioni climatiche, soprattutto se si va molto lontano.

Per quanto riguarda le esposizioni al sole è importante seguire con attenzione le regole utili per tutti: evitare di restare troppo a lungo sotto i raggi solari, soprattutto quelli più intensi delle ore centrali della giornata, proteggendo e idratando adeguatamente la pelle con creme apposite.

Se, nel periodo della CT, insorgesse il bisogno di effettuare vaccini (come per esempio le iniezioni antinfluenzali o vaccini obbligatori per particolari destinazioni di viaggio), è necessario rivolgersi

preventivamente all'oncologo medico di riferimento e accordarsi sul momento opportuno per effettuarli.

Se ci si dovesse trovare nella necessità di effettuare un qualsiasi intervento odontoiatrico (ad esempio otturazioni, estrazioni) è bene consultare l'oncologo medico di riferimento e accordarsi sul momento opportuno per l'esecuzione di tali cure.

Informazioni

Aspetti organizzativi

Il trattamento chemioterapico viene effettuato, nella maggior parte dei casi, in regime di day hospital.

La cartella amministrativa deve essere ritirata all'Ufficio Ricoveri e consegnata al personale infermieristico al momento del prelievo.

All'inizio di ogni ciclo di terapia o richiamo, è necessario eseguire il controllo degli esami ematochimici (presentarsi a digiuno da 12 ore) e la visita medica.

Dopo la visita medica:

Consegnare il foglio "Prescrizioni terapia", compilato dal medico durante la visita, al personale infermieristico in camera 72 [1];

Attendere in atrio la chiamata dell'infermiere;

Se la CT prevede più giorni consecutivi, accordarsi con gli infermieri per l'orario dei giorni successivi.

Al termine dell'infusione attendere la dimissione da parte del medico.

Varie

È consigliabile, ma non indispensabile, essere accompagnati (anche per espletare eventuali pratiche burocratiche). Durante il trattamento gli accompagnatori dovranno attendere nell'atrio.

Qualora insorgesse la necessità di consultare l'oncologo medico di riferimento in momenti diversi da quelli stabiliti per l'appuntamento, prima di presentarsi di persona è bene accordarsi telefonicamente con la segreteria o con il medico stesso.

Per urgenze al di fuori dell'orario di apertura del day hospital rivolgersi al medico curante, alla guardia medica o al Pronto Soccorso.

Per informazioni di carattere sanitario, dubbi, domande o per eventuali problemi relativi alla terapia, interpellare il personale infermieristico e medico.

Per problemi di tipo amministrativo o burocratico (permessi etc.) rivolgersi alla segreteria.

Per coloro che eseguono terapie di lunga durata c'è la possibilità di consumare il pasto in reparto (da prenotare dopo l'esecuzione del prelievo).

Visita di controllo post CT

Al termine del trattamento, come da indicazione dell'oncologo medico, rivolgersi al Centro Unico di Prenotazione (CUP) o alla segreteria, anche telefonicamente, per fissare l'appuntamento della visita di controllo.

Il giorno della visita bisogna presentarsi in reparto con l'impegnativa del medico curante già registrata e timbrata dall'Ufficio Ambulatori o alla segreteria, con la fotocopia dei risultati degli esami (laboratorio, radiologia, altro) richiesti.

Una volta espletate le pratiche, si dovrà attendere nell'atrio la chiamata del medico al quale andrà consegnata tutta la documentazione (impegnativa, esami, cartelle...)

[1] Accertarsi preventivamente che la camera sia la stessa, durante i lavori edilizi in corso all'Ospedale San Gerardo. Consultare alla reception i volontari dell'associazione Don Giulio Farina in casi di dubbio sul da farsi.