

ALTERAZIONI DELLE UNGHIE

Anche le unghie possono diventare più fragili o cambiare colore. Talvolta la crescita delle unghie è rallentata e possono comparire delle striature bianche. Nei casi più severi possono rompersi o addirittura cadere. Le fissurazioni del letto ungueale possono essere dolorose

- *nel caso compaiano striature bianche o giallastre sulle unghie utilizzare uno smalto coprente*
- *proteggere le unghie utilizzando guanti in caso di attività manuali in caso di fissurazione o dolore*
- *periungueale immergere per alcuni minuti le mani o i piedi in una soluzione tiepida di acqua e sale (o bicarbonato di sodio)*
- *chiedere consiglio al medico in caso di secrezioni purulente o sanguinamento*

BRUCIORE AGLI OCCHI, LACRIMAZIONE

Il bruciore agli occhi, associato o meno a lacrimazione eccessiva e a scarsa tolleranza alla luce è espressione di congiuntivite, che rappresenta, tra gli effetti tossici oculari, quello che si verifica relativamente con maggior frequenza. Alcuni farmaci, invece, inducono un disturbo della lacrimazione. Altri ancora possono determinare un calo della vista

CHE COSA FARE

- *Proteggere gli occhi dalla luce solare diretta con occhiali da sole*
- *Evitare di toccare le congiuntive con le mani*
- *In caso di senso di sabbia negli occhi o bruciore usare un collirio emolliente; se non sufficiente il medico potrà prescrivere un collirio antiinfiammatorio o antibiotico*

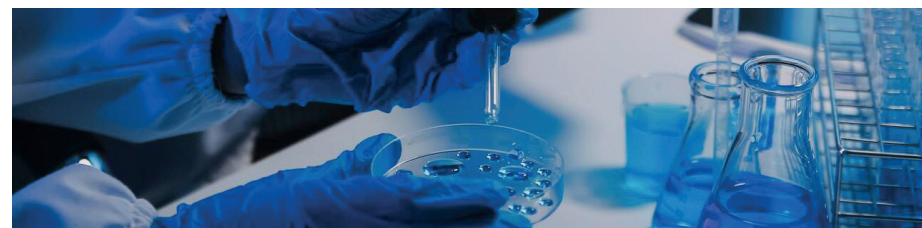


ALTERAZIONI DEL SISTEMA NERVOSO

Anche il sistema nervoso può risentire degli effetti collaterali di alcuni farmaci. Una delle manifestazioni più comuni è la neuropatia periferica, più facilmente osservabile dopo alcuni cicli di chemioterapia e particolarmente nel caso si utilizzino farmaci quali i derivati del platino, gli alcaloidi della vinca, i taxani. La neuropatia periferica si può manifestare con formicolio, sensazione di bruciore, debolezza muscolare o senso di intorpidimento, prevalentemente alle mani e ai piedi. I sintomi sono più frequentemente causati dall'esposizione al freddo. Altre manifestazioni di interessamento del sistema nervoso sono: la perdita di equilibrio, l'andatura insicura, la difficoltà nel raccogliere oggetti minuti e nell'abbottonarsi, il dolore alle mascelle e il mal di pancia. La scomparsa di questi effetti indesiderati è più lenta degli altri disturbi da chemioterapia, può non essere completa e richiedere anche molti mesi dopo la sospensione del trattamento.

CHE COSA FARE

- *proteggere dal freddo le estremità, specie nei periodi invernali con guanti e calze di lana*
- *usare guanti di protezione per lavarsi o per le stoviglie*
- *prestare attenzione quando si afferrano oggetti appuntiti, ruvidi o caldi*
- *mantenere la mobilitazione degli arti con semplice attività fisica ripetuta nella giornata: il movimento è la misura più efficace per prevenire il peggioramento della neuropatia periferica.*
- *porre attenzione ai movimenti, soprattutto se rapidi e se il senso di equilibrio è precario, per evitare di cadere; indossare scarpe comode e togliere gli ostacoli sul pavimento di casa (ad esempio i tappeti); utilizzare il corrimano per scendere o salire le scale; usare delle passatoie antiscivolo quando ci si fa la doccia o il bagno*
- *In caso di bruciore o dolore urente alle estremità possono essere prescritti farmaci in grado di attenuare questi disturbi; i farmaci non sono invece utili nel ridurre il formicolio o l'insensibilità.*



DISTURBI DELL'UDITO

La comparsa di alterazioni dell'udito quali ronzii e fischi (acufeni) e una diminuzione delle capacità uditive (ipoacusia) possono essere legate alla somministrazione di alcuni farmaci chemioterapici tra cui in particolare il cisplatino e, più raramente, il carboplatino. L'ototossicità è dose-dipendente ed è quindi più comune dopo somministrazioni ripetute.

La diminuzione delle capacità uditive è generalmente caratterizzata da ridotta capacità di percezione alle alte frequenze, poco invalidante sul piano clinico, ma in una piccola percentuale di casi si possono avere perdite di udito più gravi.



GLI EFFETTI SUL MIDOLLO OSSEO

Il midollo osseo può essere interessato dalla chemioterapia e da altri farmaci. Gli effetti di riduzione della proliferazione cellulare si traducono in una riduzione delle tre componenti cellulari del sangue:

- globuli rossi che contengono l'emoglobina che favorisce il trasporto dell'ossigeno in tutto l'organismo;
- globuli bianchi (leucociti) che sono le cellule deputate alla difesa dalle infezioni;
- piastrine che permettono la coagulazione del sangue e il contenimento delle emorragie.

La riduzione di queste tre componenti può essere assente o severa e può riguardare ciascuna singolarmente. Gli effetti sul midollo osseo dipendono strettamente dal tipo di farmaci utilizzati e sono la ragione principale per la quale, prima della maggior parte dei trattamenti oncologici è necessario eseguire l'esame del sangue. Qualora i valori di globuli bianchi, piastrine e emoglobina non siano adeguati può essere deciso il rinvio del trattamento e/o la riduzione del dosaggio dei farmaci.

ANEMIA

L'anemia si manifesta con affaticamento e riduzione delle energie, sonnolenza e talvolta anche mancanza di fiato. Possono poi verificarsi vertigini, dolori muscolari ed articolari. Il parametro più utilizzato per valutare la gravità dell'anemia non è il numero dei globuli rossi ma la concentrazione di emoglobina nel sangue (sul referto è spesso indicata come HGB). Al di sotto di valori di 7-8 g/dL è spesso indicata la trasfusione di sangue. Infatti, se i livelli di emoglobina scendono oltre quel limite, aumenta il rischio di effetti dannosi sul cuore e sull'apparato circolatorio. Oltre alla trasfusione di globuli rossi concentrati è possibile utilizzare farmaci in grado di stimolare la maturazione dei globuli rossi (eritropoietina) o fornire substrati per la loro produzione (ferro e vitamine). L'indicazione a questi trattamenti viene valutata dall'oncologo in base alle caratteristiche dell'anemia e del trattamento in corso.

CHE COSA FARE

- Evitare di fare sforzi che inducano palpitazioni o mancanza di fiato; cercare di riposare frequentemente
- l'assunzione di ferro con gli alimenti può aiutare la sintesi di

emoglobina; l'alimento più ricco di ferro è la carne rossa ma anche molte verdure e molti legumi contengono ferro biodisponibile; una alimentazione varia è sufficiente per garantire riserve di ferro adeguate.