

STITICHEZZA: Per stitichezza (o stipsi) si intende l'emissione poco frequente e difficoltosa di feci di consistenza dura, spesso accompagnata da dolore addominale e/o anale. Essa è per lo più attribuibile ad una mancanza di liquidi nel canale intestinale o alla diminuzione dei movimenti dell'intestino; anche alcuni farmaci chemioterapici e i farmaci che si utilizzano per la prevenzione del vomito possono provocare una riduzione della riduzione della motilità intestinale e facilitare l'insorgenza della stitichezza. Una vita sedentaria, l'età avanzata, uno scarso apporto di cibi e liquidi, una dieta con scarso contenuto di fibre, l'uso di certi farmaci antitidolorifici, la localizzazione addominale della neoplasia e gli stress emotivi possono contribuire all'insorgenza della stitichezza.

CHE COSA FARE

- *Aumentare l'apporto nella dieta di cibi ad alto contenuto di fibre quali:*
- *crusca (si può aggiungere ai cereali e alle minestre, al latte o allo yogurt).*
- *cereali integrali e derivati: pane, pasta o riso integrali, farina d'avena, orzo perlato, farro e segale*
- *frutta: uva, pere, kiwi, melograni, arance, prugne, cachi, fichi, ananas, noce di cocco e tutta la frutta in genere preferibilmente con la buccia. Frutta secca o disidratata*
- *ortaggi: cavoli, carciofi, broccoli, fagiolini, rape, spinaci, erbe, barbabietole, porri, funghi*
- *legumi: fagioli, fave, lenticchie, ceci, piselli, soia.*
- *succhi di frutta (ad eccezione di quello di mela)*
- *Aumentare l'apporto di liquidi, anche con l'assunzione al mattino di bevande calde o tiepide*
- *praticare per quanto possibile attività fisica, anche semplicemente passeggiare*
- *assumere lassativi e praticare clisteri secondo prescrizione medica.*
- *Qualora la stitichezza sia ostinata, si accompagni a forte dolore addominale e sia associata alla mancata emissione di gas occorre contattare il Day Hospital o andare in Pronto Soccorso per escludere una condizione di occlusione intestinale.*



BRUCIORE AL CAVO ORALE (STOMATITE)

Le cellule di rivestimento della bocca e della gola possono essere danneggiate dai farmaci (alcuni farmaci chemioterapici ma anche alcune terapie a bersaglio molecolare come l'everolimus). Ciò può comportare la comparsa di una infiammazione del cavo orale (stomatite), che si manifesta sia con un arrossamento e bruciore delle gengive e delle pareti interne della bocca o anche con piccoli tagli o ulcerazioni, di colore rosso vivo o biancastro.

Questi effetti insorgono generalmente una o due settimane dopo la chemioterapia, possono provocare dolore, sanguinamento e rendere difficile l'assunzione di cibo. Tendono a risolversi di solito nel giro di un paio di settimane. Nei casi in cui alla chemioterapia si associa la radioterapia sul collo (che si utilizza per il trattamento di tumori del faringe o del laringe) la stomatite può essere molto severa e durare molto più a lungo. In questi casi è spesso necessario ricorrere a periodi di ricovero in ospedale per sostituire l'alimentazione per bocca con l'infusione di sostanze nutritive e liquidi e per trattare in modo efficace il dolore.

La stomatite può facilitare l'insorgenza di infezioni fungine (micosi), che si manifestano con macchie rilevate di colore biancastro. Le micosi possono essere curate con farmaci antifungini.

CHE COSA FARE

- *Prima dell'inizio del trattamento fare una valutazione odontoiatrica e provvedere ad un'accurata rimozione del tartaro in modo da eliminare sacche contenenti germi, causa di successive infezioni del cavo orale*
- *l'igiene del cavo orale va eseguita 30 minuti dopo i pasti e, nei casi più gravi, ogni 4 ore durante il giorno. Per la pulizia della bocca seguire queste indicazioni:*
- *lavarsi i denti con uno spazzolino con setole morbide*
- *fare sciacqui dopo ogni pasto e prima di andare a dormire (gargarizzare delicatamente e poi sputare) con un cucchiaino di bicarbonato di sodio sciolto in un bicchiere d'acqua oppure con acqua ossigenata e acqua (una parte ogni tre di acqua), ben mescolate; tenere in bocca per 1 minuto, poi sputare e ri-sciacquare con acqua; anche le preparazioni a base di benzidamina sono efficaci nel prevenire la stomatite;*
- *in presenza di una dentiera, rimuoverla dopo i pasti e pulirla con cura; fissarla bene per evitare irritazioni,*

non metterla se provoca dolore o se vi sono lesioni della mucosa;

- *per le labbra usare stick ammorbidenti (es. burro cacao) o tocchature di miele rosato;*
- *bere abbondantemente, salvo intolleranza o controindicazioni da parte del medico*
- *assumere preferibilmente alimenti e bevande fredde (gelati, yogurt, frullati, granite)*
- *fare pasti piccoli e frequenti con cibi poco speziati*
- *collutori a contenuto alcolico, in*

quanto possono provocare bruciore e irritare la mucosa;

- *il fumo, gli alcoolici e le bevande frizzanti*
- *gli agrumi (limoni, arance, mandarini), i pomodori e i succhi da essi derivati; preferire albicocche, pere, pesche e i loro succhi*
- *i cibi duri come patatine, pane duro e verdure crude*
- *i cibi speziati e piccanti come pepe, peperoncino e senape*
- *Evitare l'uso del filo interdentale*

SECCHENZA DELLA BOCCA

È la conseguenza dell'insufficiente salivazione. Può essere provocata da alcuni farmaci chemioterapici e dalla radioterapia, ma può anche essere semplicemente espressione di uno stato di disidratazione. In qualche caso può dipendere da una infezione fungina del cavo orale e deve essere trattata con antibiotici specifici. Oggi esistono farmaci che, in presenza di ghiandole salivari funzionanti, possono migliorare la salivazione e attenuare o eliminare il senso di secchezza.

CHE COSA FARE

- *mantenere una buona igiene del cavo orale (vedi consigli utili per la stomatite)*
- *praticare frequentemente sciacqui del cavo orale con una soluzione salina (un cucchiaino di sale o di bicarbonato di sodio in un quarto di litro di acqua tiepida)*
- *assumere piccole quantità di liquidi durante i pasti per ammorbidire i cibi e facilitarne la deglutizione*
- *mangiare cibi umidi e utilizzare salse per ridurre la consistenza dei cibi*
- *fare uso di cubetti di ghiaccio, gelatine di frutta e gomme da masticare senza zucchero*
- *Evitare i cibi piccanti e speziati e bevande acide come il succo d'arancia; i cibi asciutti come grissini, biscotti secchi, pane tostato; i cibi difficili da masticare come le verdure crude*
- *Evitare il fumo e gli alcoolici*



LA PERDITA DEI CAPELLI (ALOPECIA)

Non tutti i farmaci provocano alopecia: l'entità della caduta dei capelli dipende dal tipo di farmaco utilizzato, dal dosaggio, ma anche dalla sensibilità individuale. Per questo non è sempre completamente prevedibile. Inoltre alcuni farmaci colpiscono solo i capelli, mentre altri anche i peli delle diverse parti del corpo. È bene tenere presente che molti farmaci chemioterapici non determinano la comparsa di alopecia. Alcune terapie a bersaglio molecolare, pur non causando la caduta dei capelli, ne provocano una discolorazione. La caduta dei capelli non avviene nei giorni immediatamente successivi alla chemioterapia ma in genere dopo 2-3 settimane e raggiunge il suo massimo entro uno o due mesi dall'inizio della stessa.

Si tratta di effetti temporanei: La ricrescita dei capelli avviene dopo qualche mese e può cominciare anche prima del termine del trattamento chemioterapico. Spesso i capelli ricrescono più folti, sottili e ricci.

Il rimedio più efficace consiste nell'applicazione di un casco refrigerante sul cuoio capelluto per tutta la durata della somministrazione del farmaco. Il freddo, infatti, riduce l'afflusso di sangue al cuoio capelluto riducendo così anche la concentrazione dei farmaci. Purtroppo si tratta di una misura fastidiosa, non sempre facile da sopportare e soprattutto non è sempre efficace. Presso il nostro Day Hospital abbiamo 4 postazioni con casco refrigerante a controllo elettronico, che è possibile utilizzare in caso di trattamenti con farmaci alopecizzanti.

CHE COSA FARE

- *È consigliabile, prima di iniziare la terapia, adottare un taglio corto e, eventualmente, acquistare una parrucca. Può essere preso in considerazione l'utilizzo di cappelli, foulard o turbanti colorati.*
- *Può essere consigliabile procurarsi un copricapo o una parrucca adatta; L'associazione Donna per Donna fornisce parrucche che vengono prestate gratuitamente;*
- *prima che avvenga la caduta totale dei capelli: lavarli e spazzolarli delicatamente e, quando si esce, indossare un foulard o un cappello*
- *utilizzare shampoo per capelli delicati e spazzole per bambini con setole morbide*
- *Anche la pelle del cuoio capelluto va curata come si fa con i capelli, specie se si utilizza la parrucca per molte ore al giorno e in estate. La cute va lavata con shampoo delicato e nutrita con una crema idratante.*
- *L'utilizzo della tinta non è bandito, a patto che si utilizzino prodotti delicati, a basso contenuto di ammoniaci*