

NAUSEA E VOMITO

È un problema frequente con alcuni farmaci mentre è quasi del tutto assente per altri. Oggi, grazie alla disponibilità di molti antiemetici efficaci, possono essere prevenuti o ridotti molto spesso. In effetti, ogni volta che si somministrano farmaci che possono indurre nausea e vomito, vengono associati farmaci antiemetici durante la terapia stessa. La nausea si presenta nei primi giorni dopo la somministrazione, e qualche volta si prolunga nel tempo. In genere è più intensa nelle donne, specie quando si è fatta una esperienza di nausea intensa in altre situazioni (ad esempio la gravidanza). All'inizio del trattamento consegniamo un foglio informativo in cui sono raccomandate le misure per la prevenzione della nausea. Si tratta di farmaci che devono essere assunti nei giorni successivi al trattamento. In base all'entità del controllo del sintomo l'oncologo modifica la terapia antinausea nei cicli successivi.

ALTERAZIONI DEI GUSTI

Alcuni farmaci possono indurre un cambiamento dei sapori per cui il cibo risulterà più salato, amaro, o avrà un sapore metallico. A volte questo effetto si confonde con la nausea e costituisce un ostacolo rilevante alla alimentazione. Si tratta anche in questo caso però, di un effetto che scomparirà gradualmente alla conclusione del trattamento.

CHE COSA FARE

- Evitare cibi fritti, grassi o che abbiano un odore forte; se l'odore dei cibi è particolarmente sgradevole, privilegiare cibi freddi o appena tiepidi per ridurre emanazione di odori e aromi o eventualmente farsi preparare i pasti. Stare lontani da locali con odori intensi di cibo o di altro tipo (deodoranti, cere per pavimenti, ecc.)
- Consumare piccoli pasti e spuntini più volte al dì;
- Mangiare dei cibi secchi (es. toast o cracker);
- I liquidi possono aumentare il senso di nausea ma sono necessari per mantenere uno stato di idratazione adeguata; bere lentamente, a piccoli sorsi; privilegiare bevande che non inducono la nausea (ad esempio the freddo, coca cola, chinotto);
- Cibi o bevande aromatizzati con menta e zenzero sono rinfrescanti e possono aiutare a ridurre il senso di nausea
- Mantenere una buona igiene orale

DIARREA E STITICHEZZA

DIARREA: Per diarrea si intende l'evacuazione di feci non formate o liquide, con o senza dolore. La gravità della diarrea dipende dal volume di feci ad ogni evacuazione e dal numero di scariche. La conseguenza, potenzialmente grave, è la disidratazione. Alcuni farmaci chemioterapici ma anche alcuni farmaci biologici possono indurre più facilmente l'insorgenza. La diarrea causata da chemioterapici può insorgere immediatamente dopo la somministrazione oppure a distanza di qualche giorno e può persistere fino a tre settimane. Per queste ragioni la diarrea va controllata rapidamente. Nei casi in cui questo effetto è più comune consegniamo delle istruzioni specifiche e suggeriamo di tenere a disposizione un farmaco che si chiama loperamide (Imodium® o Dissenten®). Va ricordato infine che la diarrea che compare durante un trattamento chemioterapico può essere provocata da altre cause. Le più comuni sono le infezioni intestinali, le alterazioni della funzione del pancreas, l'ostruzione delle vie biliari, l'assunzione di antibiotici o di alcuni prodotti naturali, come ad esempio l'aloe.

CHE COSA FARE

- Evitare i cibi che stimolano o irritano il tratto gastrointestinale per il loro alto contenuto di fibre o con altri meccanismi:
- crusca e cereali integrali
- alcuni frutti: l'uva, i fichi, l'ananas, il cachi, le albicocche, le prugne, mele e pere cotte, la frutta secca
- verdura in foglie, fibrosa o fermentante (insalata, verza, finocchi, asparagi, carciofi, broccoli, cavolfiore, mais)
- legumi (fagioli, lenticchie, piselli, fave)
- dolci, marmellate, caramelle, cioccolato
- spezie (pepe e peperoncino)
- latte e derivati (formaggi freschi e yogurt)
- bevande gassate, alcoliche e caffè
- Bere molto (fino a 2 l al giorno) per reintegrare i liquidi persi
- Preferire cibi leggeri (pesce, pollo, uova ben cotte, pane bianco, pasta o riso), evitando i cibi molto saporiti o grassi. Alimenti come le banane, il riso, il cioccolato e la polpa grattugiata di mela presentano un blando effetto antidiarroico
- Alcuni alimenti contribuiscono a ridurre la diarrea (riso, carote, cioccolato)
- Assumere fermenti lattici
- Ridurre temporaneamente il consumo di alimenti che aumentano il meteorismo (broccoli, cavolfiori, legumi, rape)
- Evitare cibi e bevande molto freddi o molto caldi (perché aumentano i movimenti intestinali)
- Evitare caramelle e gomme da masticare contenenti sorbitolo e xilitolo perché hanno un effetto lassativo
- Se la diarrea è molto importante e non passa con l'assunzione della loperamide è necessario comunicarlo tempestivamente al Day Hospital

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 antitumorali, 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,*