

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.



RIDUZIONE DEI GLOBULI BIANCHI

I globuli bianchi sono le cellule deputate alla difesa dalle infezioni. La loro riduzione comporta pertanto un rischio aumentato di infezione. Essa è variabile a seconda dei trattamenti utilizzati. In genere la riduzione avviene tra 7 e 14 giorni dopo la somministrazione dei farmaci: questo è quindi il momento più critico in cui fare attenzione ad eventuali infezioni.

Al contrario dell'anemia, la riduzione dei globuli bianchi raramente è avvertita dal paziente. È quindi una complicità che è possibile evidenziare solo attraverso l'esecuzione di un esame del sangue o al momento di una complicazione infettiva. La febbre è il principale segno di infezione, anche se non l'unico (in alcuni casi una infezione si può manifestare senza febbre). In caso di temperatura corporea superiore a 38°C occorre adottare misure per la diagnosi e il controllo dell'infezione. In particolare dovrà essere iniziata prontamente una terapia antibiotica.

In caso di discesa rilevante del numero di globuli bianchi, in alcuni casi può essere utilizzata una terapia con fattori di crescita per la stimolazione del midollo osseo. Sono farmaci che si somministrano per via sottocutanea e che possono provocare dolori ossei, più frequentemente localizzato alla schiena o allo sterno, per i quali è sufficiente assumere paracetamolo o anti-infiammatori.

Più in generale, per la prevenzione delle infezioni è consigliabile lavarsi spesso le mani, evitare i luoghi molto affollati e il contatto con persone malate. Sono inoltre raccomandate alcune vaccinazioni che prevengono infezioni virali potenzialmente pericolose (in particolare l'influenza, l'Herpes Zoster, il COVID19).

CHE COSA FARE

- Alcune misure sono importanti per la prevenzione delle infezioni in tutti i pazienti sottoposti a trattamenti oncologici:
- curare l'igiene personale e in particolare lavarsi sovente le mani: le mani sono il veicolo più comune per i germi; mantenere una adeguata igiene del cavo orale e della regione anale
- le vaccinazioni costituiscono la principale misura di protezione per

le infezioni virali. Sono in particolare raccomandate la vaccinazione per il COVID19, per l'influenza e per l'herpes zoster nei soggetti sieronegativi.

- In caso di diminuzione dei globuli bianchi:
- è consigliabile evitare i luoghi affollati e il contatto con persone con febbre o malattie infettive note;
- se non è presente febbre non è solitamente consigliato assumere antibiotici

CHE COSA FARE

- In caso di febbre (temperatura corporea > 38°C) in corso di terapia:
- è bene contattare il Day Hospital o il proprio medico di famiglia. L'assunzione del paracetamolo può ridurre la temperatura ma non è sufficiente: occorre iniziare tempestivamente una terapia antibiotica
- nei casi in cui viene prescritto un antibiotico assumerlo alle dosi e nei

tempi che sono stati indicati; se non è previsto un accesso tempestivo al Day Hospital è bene eseguire un tampone nasale per la ricerca del virus SARS-COV2

All'inizio del trattamento, nei casi in cui la riduzione dei globuli bianchi è prevedibile per il tipo di trattamento, viene consegnato un foglio infor-

RIDUZIONE DELLE PIASTRINE

Le piastrine servono per la coagulazione del sangue e la riparazione delle ferite. Quando il livello delle piastrine è basso possono comparire lividi sulla cute e sanguinamenti nasali o delle gengive anche per stimolazioni poco intense come soffiarsi il naso o lavarsi i denti. A volte il sanguinamento può essere particolarmente intenso e duraturo anche a seguito di tagli o graffi di lieve entità. Il numero delle piastrine nel sangue risale spontaneamente dopo qualche giorno e non vi sono farmaci in grado di stimolare la loro produzione. Nei casi di riduzione severa o di sanguinamenti è possibile eseguire una trasfusione di piastrine.

CHE COSA FARE

- In caso di riduzione delle piastrine:
- evitare di praticare attività fisiche e sport a rischio di traumi
- utilizzare spazzolini morbidi per l'igiene orale e di sostanza emollienti come l'olio di mandorla o il burro di karité per ammorbidire la mucosa del naso.
- radersi con il rasoio elettrico piuttosto che con le lamette;
- porre attenzione nel maneggiare coltelli, forbici e aghi;

- se ci si procura accidentalmente un taglio o una graffiatura, detergere la parte con acqua fredda; lavare con sapone neutro e con un antisettico;
- comprimere per un lungo periodo di tempo con una garza pulita la sede di sanguinamento e applicare ghiaccio;
- in caso di contemporanea assunzione di aspirina o anticoagulanti chiedere al proprio medico se sia possibile la sospensione temporanea del farmaco.