

GLI EFFETTI COLLATERALI DEI FARMACI

Gli effetti collaterali costituiscono un aspetto importante della cura perché alterano, se pur temporaneamente, la qualità di vita della persona e ne condizionano la vita. È possibile, tuttavia, attraverso il pronto riconoscimento e un corretto trattamento prevenire o ridurre al minimo la maggior parte dei problemi.

Gli effetti indesiderati si determinano perché anche le cellule normali del nostro corpo, pur se in minor misura rispetto a quelle tumorali, sono sensibili all'azione dei farmaci. Essi dipendono da fattori conosciuti, ad esempio dal tipo e dalle dosi del farmaco, dalla via e dalla durata della somministrazione, dalle condizioni associate (come l'età, le condizioni generali, le malattie concomitanti, lo stato emotivo). Non è però prevedibile se e con quale intensità si verificheranno nel singolo individuo. La terapia può causare reazioni differenti nei vari individui e queste possono variare, in uno stesso individuo, da un ciclo di terapia all'altro. Non tutti i pazienti in trattamento presentano effetti collaterali. Infine, l'entità degli effetti collaterali non è correlata all'efficacia del farmaco (cioè non è necessario stare male per sperare che la terapia funzioni meglio!)

Quasi tutti gli effetti collaterali sono transitori e scompaiono con la sospensione del trattamento. Chi attraversa questi momenti di difficoltà deve avere ben presente che i sintomi passeranno: parlarne apertamente con il medico o con chi è vicino aiuta a trovare modi utili per superarli;

- alcuni effetti collaterali possono trasformarsi in complicanze gravi; per questo è necessario segnalarli tempestivamente;
- occorre sempre riferire all'oncologo i disturbi avvertiti in occasione delle visite programmate; il medico può valutarne la gravità, dare consigli di comportamento o prescrivere farmaci utili per limitarne l'impatto;
- in alcuni casi è necessario modificare il piano di cura riducendo la dose dei farmaci o ritardandone la somministrazione; ciò avviene in occasione della visita in Day Hospital;
- il rapporto ottimale tra la tossicità e i benefici attesi del trattamento è soggettivo e variabile da persona a persona; per questo il dialogo con l'oncologo consente di trovare il miglior equilibrio e di modificare in tempo reale il percorso di cura.



STANCHEZZA

È un effetto collaterale comune a molti trattamenti. Questa condizione può durare anche per molto tempo dopo il termine dei trattamenti e può essere molto frustrante per chi era in precedenza molto attivo ed energico perché la stanchezza, o fatigue, può rendere il paziente privo di quelle risorse che gli consentono di svolgere le normali attività quotidiane. In alcuni casi la debolezza si manifesta nell'esaurimento fisico precoce in corso di attività anche non intense.

La debolezza può dipendere da numerose cause, tra le quali un effetto diretto dei farmaci oncologici o la radioterapia, dall'anemia (cioè la riduzione dei globuli rossi), da disturbi dell'equilibrio idro-salino (ad esempio la disidratazione, la perdita di Sali minerali come il potassio, il calcio, il magnesio), da alterazioni ormonali (ad esempio l'ipotiroidismo) o ancora dall'assunzione di farmaci importanti come gli oppiacei, i diuretici o altri ancora. In molti casi, però non vi sono cause organiche della stanchezza perché si tratta di un effetto diretto dei farmaci. Infine, vi è un rapporto stretto tra stanchezza e flessione del tono dell'umore (tristezza, scoraggiamento, depressione), tanto che l'uno può essere la causa dell'altro. ed essa può dipendere maggiormente dalla flessione del tono dell'umore (depressione).

CHE COSA FARE

- *riposare per tutto il tempo necessario, conservando le forze per le attività più importanti della giornata; stabilire delle priorità;*
- *distribuire le attività nel corso della giornata piuttosto che accumularle in uno stesso momento del giorno*
- *dormire a sufficienza; mantenere una buona regolarità del ritmo sonno-veglia*
- *ricordare che la debolezza è un effetto collaterale reversibile; non lasciarsi sopraffare dallo scoraggiamento*
- *per quanto possibile mantenere un livello costante di attività fisica; il movimento contribuisce a eliminare la stanchezza; l'attività fisica regolare (ad esempio una lunga camminata) è il modo più efficace per recuperare le forze.*
- *Non vi sono purtroppo farmaci efficaci, tranne che nei casi in cui la stanchezza è indotta da cause specifiche (ad esempio l'anemia, una patologia cardiaca o una alterazione dell'equilibrio idro-salino)*