



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori

Consigli pratici
per la gestione
degli effetti
collaterali dei
trattamenti
oncologici



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori

Consigli pratici
per la gestione
degli effetti collaterali
dei trattamenti oncologici

A cura della

Dottoressa Francesca Bruder

Specialista in Oncologia Medica ed Endocrinologia
e Malattie del Metabolismo

Responsabile Scientifica di Salute Donna

Sezione Sardegna

Con il contributo di:

Daniela Massa, Catia Melis, Rita Grazietti, Luca Manconi, Federico Serratore

Impaginazione e grafica: Altopiano

Stampa: Arti Grafiche Pisano

Ai nostri pazienti

*«Una gran parte di quello
che i medici sanno
è insegnato dai malati»*

Marcel Proust

Sommario

■	<i>Premessa</i>	<i>pagina 6</i>
■	<i>Stanchezza (Fatigue)</i>	<i>pagina 8</i>
■	<i>Ridotta funzionalità del midollo osseo</i>	<i>pagina 10</i>
■	<i>Effetti sull'apparato gastro - intestinale</i>	<i>pagina 13</i>
■	<i>Infiammazione di cavo orale, faringe ed esofago</i>	<i>pagina 16</i>
■	<i>Abitudini alimentari, aumento di peso, perdita dell'appetito</i>	<i>pagina 19</i>
■	<i>Alterazione della cute e annessi, alopecia</i>	<i>pagina 19</i>
■	<i>Effetti sul sistema nervoso</i>	<i>pagina 25</i>
■	<i>Effetti sulla funzione reno-vescicale</i>	<i>pagina 26</i>
■	<i>Effetti sulla sfera sessuale riproduttiva</i>	<i>pagina 27</i>
■	<i>Effetti sulla funzione cardiaca</i>	<i>pagina 28</i>
■	<i>Insorgenza di tumori secondari</i>	<i>pagina 28</i>
■	<i>Fiscalità di vantaggio ai malati oncologici</i>	<i>pagina 29</i>
■	<i>Il trattamento dei dati personali in ambito sanitario</i>	<i>pagina 32</i>

Premessa

Il presente opuscolo vuole essere un supporto per il paziente che deve affrontare le cure oncologiche: la chemioterapia può causare effetti collaterali fastidiosi, ed è necessario riconoscerli, prevenirli ed adottare strategie precoci per ridurli al minimo, qualora si presentassero. Per questo motivo è importante segnalare a medici ed infermieri gli effetti collaterali che dovessero insorgere, per poter prendere tempestivi provvedimenti.

Molti degli effetti collaterali sono temporanei, sono variabili da soggetto a soggetto ed in base al trattamento oncologico, e variano nel tempo, diminuendo e/o scomparendo gradualmente nei giorni successivi alla somministrazione o alla (sospensione della terapia. Non necessariamente si manifesteranno in tutti coloro che si sottopongono al trattamento. È opportuno sapere inoltre che gli effetti collaterali possono essere diversi se il trattamento è effettuato, anziché con un solo farmaco, con una combinazione di chemioterapici.

Nel presente opuscolo vengono presi in considerazione gli effetti collaterali più comuni, con un cenno anche ai meno frequenti. Sono stati, invece, trascurati quelli molto rari, ossia quelli che si manifestano solo in casi eccezionali. Generalmente, i chemioterapici producono astenia, ossia sensazioni di fatica, e anoressia, ossia diminuzione dell'appetito; questi

sintomi possono insorgere in forma lieve o anche in forma severa. L'astenia può essere legata all'anemia; è sempre consigliabile discuterne con l'oncologo. I principali organi che possono risentire della chemioterapia sono quelli in cui le cellule normali proliferano rapidamente (midollo osseo, la mucosa che riveste la bocca e l'apparato digerente, la cute e i follicoli piliferi).

Anche i trattamenti ormonali antitumorali possono avere importanti effetti collaterali, generalmente correlati alla induzione di una menopausa (cambiamenti dell'umore, vampate, secchezza vaginale e calo della libido, rischio osteoporotico), come anche mialgie e dolori articolari.

Anche se i trattamenti oncologici possono comportare effetti collaterali fastidiosi, questi devono sempre essere comparati ai benefici che il trattamento produce. Gli effetti collaterali che più interferiscono con una buona qualità della vita (diarrea, vomito, dolori, fatigue, etc) sono spesso evitabili o comunque controllabili con la somministrazione di farmaci specifici.



Stanchezza (*Fatigue*)

Durante la chemioterapia spesso i pazienti accusano notevole stanchezza. Tale sensazione generalmente si manifesta nei giorni successivi alla chemioterapia, e tende a scomparire dopo circa una settimana dall'infusione. In taluni casi, ad esempio con alcuni farmaci orali (inibitori delle tirosinchinasi, usati in molte neoplasie) può persistere per tutta la durata della terapia; l'entità del sintomo è spesso in rapporto anche con la diffusione della malattia. Per chi normalmente ha molta energia, sentirsi sempre stanco può essere molto frustrante e difficile da accettare. La stanchezza può essere una conseguenza dei farmaci e della reazione dell'organismo alla malattia, oppure può dipendere da un peggioramento della qualità del sonno. È bene dosare le forze non solo sul lavoro, ma anche nella vita familiare, e riposare il più possibile. Di solito la stanchezza scompare gradualmente alla conclusione del trattamento, ma alcuni pazienti continuano a sentirsi stanchi anche a distanza di molti mesi dal trattamento. La stanchezza cronica (*fatigue*) rappresenta un insieme di sintomi fisici e psichici tra i più debilitanti e meno trattati tra i malati oncologici, perché questi spesso non ne parlano con i medici come, invece, solitamente fanno per altri disturbi, quali, ad esempio, dolore e diarrea.

La stanchezza può anche essere dovuta ad alterazioni del

sistema endocrino (talora effetto collaterale dei nuovi farmaci immunologici antitumorali) e a sempre segnalata all'oncologo per eventuali provvedimenti terapeutici, ad esempio integratori, che devono sempre essere prescritti dal medico.



Ridotta funzionalità del midollo osseo

La chemioterapia può ridurre il numero di cellule staminali contenute nel midollo osseo, che danno origine alle cellule del sangue: - i globuli bianchi: sono fondamentali per combattere le infezioni; - i globuli rossi: contengono l'emoglobina che favorisce il trasporto dell'ossigeno in tutto l'organismo; - le piastrine: favoriscono la coagulazione del sangue e prevengono le emorragie.

Tutte le cellule ematiche rimangono nel midollo osseo fino alla loro maturazione e poi confluiscono nella circolazione sanguigna per svolgere le funzioni cui sono preposte. Il trattamento chemioterapico comporta la riduzione del numero delle cellule ematiche, perciò si rendono necessari periodici prelievi di sangue per controllare i livelli di globuli bianchi, globuli rossi e piastrine.

Quando il livello dei globuli bianchi (in particolare quello dei neutrofili, una loro sottoclasse) diminuisce, si è più soggetti alle infezioni perché è indebolito il sistema di naturale difesa dell'organismo contro i batteri. Se i controlli rilevano un basso livello dei globuli bianchi, può essere necessario un trattamento con antibiotici. Inoltre, la produzione di globuli bianchi può essere stimolata attraverso la somministrazione di particolari proteine dette fattori di crescita (G-CSF o GM-CSF). Questi sono prodotti normalmente dall'organismo, ma si è oggi anche in grado di sintetizzarli in laboratorio.

La somministrazione, programmata, dei fattori di crescita durante la chemioterapia consente di stimolare il midollo osseo a produrre più globuli bianchi, per ridurre il rischio di infezioni e per rispettare la cadenza dei cicli successivi. I fattori di crescita granulocitari possono avere quale effetto collaterale dolore osseo, particolarmente alle prime somministrazioni.

Se il livello dei globuli rossi, e quindi dell'emoglobina che essi contengono, nel sangue è basso, si avvertono stanchezza e sonnolenza, e talvolta anche dispnea, dovuta alla minore quantità di ossigeno disponibile per le funzioni dell'organismo. Sono questi i sintomi dell'anemia, che talvolta può essere accompagnata anche da sensazione di vertigini, dolori muscolari e articolari. Se il livello dell'emoglobina è troppo basso, si può intervenire con trasfusioni di sangue per permettere un immediato recupero di energie e la scomparsa della stanchezza e della dispnea. Un aumento dei globuli rossi può essere ottenuto anche attraverso la stimolazione del midollo osseo con la somministrazione di eritropoietina, un farmaco che si inietta per via sottocutanea.

Quando il livello delle piastrine è basso, possono comparire lividi ed emorragie, e talvolta perdite di sangue abbondanti anche a seguito di tagli o graffi di lieve entità. In presenza di emorragia o lividi non provocati, è bene informare immediatamente il medico curante, perché potrebbe rendersi necessaria una trasfusione di piastrine per ristabilire subito la normale capacità di coagulazione del sangue.

Consigli pratici

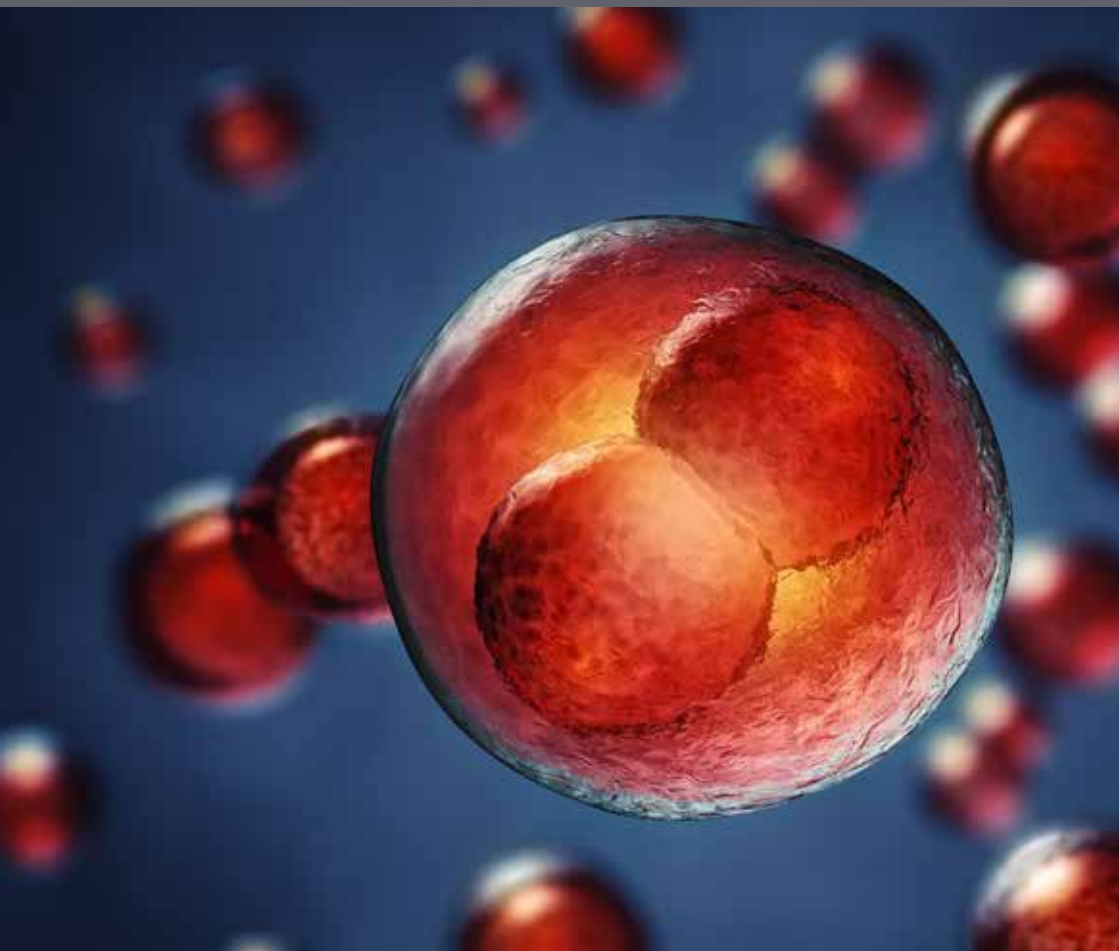
Informare l'oncologo o il medico curante se la temperatura sale oltre 38° C: potrebbe essere necessario instaurare una terapia antibiotica.

Mantenere un alto livello di igiene personale. Lavarsi sempre con cura le mani prima di cucinare o mangiare.

Se si ha un calo dei globuli bianchi, stare riguardati, evitare i luoghi affollati e il contatto con persone che potrebbero essere contagiose.

Fare molta attenzione a non ferirsi.

Lavarsi i denti con uno spazzolino morbido per ridurre il rischio di sanguinamento dalle gengive.



Effetti sull'apparato gastro intestinale

Nausea e vomito

Sono associati all'assunzione di alcuni chemioterapici, ma oggi, grazie alla disponibilità di antiemetici molto efficaci, possono essere prevenuti o controllati con facilità. La nausea può insorgere in tempi diversi a seconda del tipo di farmaco chemioterapico.

Generalmente inizia dopo qualche ora dalla somministrazione e, in casi sporadici, può protrarsi per diverso tempo. In caso di chemioterapici che provocano frequentemente nausea, gli antiemetici sono di solito somministrati (per via endovenosa o in compresse) contestualmente alla seduta terapeutica. Se, invece, la nausea non è frequente, sono forniti antiemetici in compresse da prendere soltanto in caso di necessità. Tra i farmaci usati per ridurre o prevenire la nausea e il vomito figurano anche alcuni derivati del cortisone. Alcuni pazienti accusano nausea prima della chemioterapia. In questi casi può essere indicato anche l'uso di ansiolitici.



Consigli pratici

Consumare cibi facilmente digeribili specialmente in prossimità dei trattamenti.

Mangiare cibi secchi come grissini, fette biscottate o toast, prima della terapia.

Fare pasti piccoli e frequenti (5-6 volte in sostituzione dei 3 pasti principali).

Consumare i pasti possibilmente sempre alla stessa ora.

Mangiare il pasto più abbondante quando è presente una nausea di grado inferiore.

Evitare dolci, spezie, grassi e cibi fritti.

Prendere tempo per consumare il pasto; mangiare e bere lentamente; masticare il cibo ripetutamente, in modo da facilitare la digestione.

Non bere abbondantemente durante il pasto, ma bere lentamente, sorseggiando liquidi durante la giornata.

Farsi aiutare da amici e parenti a cucinare, allo scopo di evitare gli odori della cucina.

In cucina utilizzare preferibilmente il microonde al posto dei fornelli o del forno, per evitare gli odori più forti.

Non sforzarsi di mangiare quando si ha nausea.

Solo quando la nausea è sotto controllo, provare a bere piccole quantità di liquidi a temperatura ambiente.

Evitare di coricarsi per almeno due ore dopo aver mangiato.

Trovare il tempo per fare una passeggiata per distrarsi e rilassarsi, ed in particolare dopo pranzo, al fine di evitare reflussi, nausea e vomito.

La nausea che compare prima della chemioterapia è meglio controllata praticando tecniche di rilassamento.

Se la nausea colpisce: fare profondi respiri e rilassarsi.

Ricordarsi di avvisare tempestivamente il medico o l'infermiere (più precoce è l'intervento, maggiore sarà l'effetto di controllo sulla nausea).

Diarrea

Alcuni chemioterapici possono avere effetti sulle cellule che formano la mucosa di rivestimento dell'apparato digerente, causando diarrea.

Consigli pratici

Bere molto (fino a 2 litri al giorno) per reintegrare i liquidi persi.
Evitare alcool e caffè, e limitare il consumo di latte e di bevande a base di latte.

Preferire cibi leggeri (latticini stagionati, pesce, pollo, uova ben cotte, pane bianco, pasta o riso), evitando i cibi molto saporiti o grassi.

Preferire frutta cotta a quella fresca o secca. Le banane e la polpa grattugiata di mela hanno proprietà astringenti.

Assumere fermenti lattici. Se la diarrea persiste è opportuno consultare il medico, che potrà prescrivere farmaci appositi.

Stitichezza

Alcuni chemioterapici (o più frequentemente alcuni farmaci somministrati per controllare gli effetti collaterali, come la nausea, oppure alcuni antidolorifici) possono provocare stipsi. Se notate modificazioni dell'attività intestinale o se siete preoccupati per gli effetti della chemioterapia sull'apparato digerente, parlatene con l'oncologo, che potrà suggerirvi di consultare un nutrizionista.

Consigli pratici

Aumentare il consumo di fibre attraverso l'uso di cereali, frutta e verdura crude, bevendo anche succhi di prugna e bevande calde.

Preferire i rimedi naturali come sciroppo di fichi, prugne e succo di prugne.

Bere molti liquidi, almeno 8 bicchieri di acqua al dì. Le bevande calde possono favorire la peristalsi. Per alcuni, il caffè ha effetto lassativo.

Svolgere un'attività fisica moderata: aiuta a mantenere la regolarità dell'intestino. Se la stipsi persiste è opportuno consultare il medico.

Infiammazione di cavo orale, faringe ed esofago

La salute del cavo orale svolge un ruolo importante nell'intero organismo. Ad esempio la placca batterica presente in bocca può determinare infiammazione delle gengive, che rappresenta una potenziale porta di ingresso per i batteri, con il rischio di sviluppare non solo infezioni locali, ma anche renali e cardiache. Una accurata igiene orale ed un periodico controllo dal proprio odontoiatra aiutano a prevenire questi rischi. Le cure oncologiche come Radioterapia e Chemioterapia possono determinare: infiammazioni delle mucose (mucositi); alterazioni del gusto; sensazione di bocca secca; carie dentarie; infezioni; malattie delle gengive e dell'osso sottostante (parodontiti).

Inoltre, patologie dentali preesistenti possono, nel corso della radioterapia o durante un trattamento chemioterapico, interferire con le terapie alterandone lo svolgimento. Per esempio, non è infrequente che localizzazioni batteriche in prossimità delle radici di un dente possano evolvere in ascessi acuti che portano talvolta alla sospensione del trattamento. Un'attenta igiene orale sicuramente aiuta a prevenire e limitare alcuni di questi problemi; tuttavia è fondamentale che, già all'inizio delle cure, il paziente coinvolga il proprio odontoiatra informandolo della propria patologia oncologica. In questo modo il paziente viene preparato ad affrontare nel modo migliore le terapie programmate.

Da parte sua, il paziente dovrebbe rispettare le modalità di prevenzione suggerite dall'odontoiatra e segnalare eventuali disturbi in bocca che si manifestino nel corso della terapia oncologica (quali sanguinamento delle gengive, dolore, infezioni, etc), per consentire adeguati e tempestivi provvedimenti.

Consigli pratici

Curare l'igiene orale a domicilio, che preveda la pulizia dei denti e della lingua, con movimenti delicati, dopo ogni pasto e prima di dormire (con uno spazzolino a setole morbide). Inoltre, il corretto passaggio del filo interdentale, dopo ogni pasto, per rimuovere la placca batterica, avendo cura di evitare solamente le porzioni di gengiva dolenti o infiammate

Per prevenire e trattare la mucosite causata dalla chemioterapia o dalla radioterapia della testa e del collo, è molto utile un trattamento laser a bassa intensità. Questo tipo di irradiazione laser protegge le mucose e ne ripara i danni, mitigando gli effetti collaterali a livello del cavo orale dei trattamenti salvavita, e consentendo al paziente di alimentarsi bere e parlare senza provare dolore.

Se il sapore del dentifricio disgusta o se lavarsi i denti dà la nausea, eseguire sciacqui di bicarbonato di sodio (un cucchiaino sciolto in un bicchiere di acqua tiepida).

Non bere alcolici, non fumare

In caso di mucosite, non usare spezie piccanti (aglio, cipolla, aceto e cibi salati), in quanto possono alterare ancora di più il gusto, oltre a irritare la bocca.

Mantenere la bocca sempre umida, con acqua o derivati, evitando comunque collutori contenenti soluzioni alcoliche. Inoltre mantenere le labbra umide applicando vaselina o, se lo si preferisce, un balsamo.

Evitare bevande acide, quali succo d'arancia e di pompelmo; preferire, invece, il succo di mela e le tisane fredde che hanno un effetto più lenitivo.

Controllare quotidianamente il cavo orale, per evidenziare eventuali modificazioni dei denti, lingua o gengive.

Informare il medico curante se si nota la comparsa di arrossamenti o ulcere, poiché potrebbe essere necessario un trattamento farmacologico per favorirne la cicatrizzazione e prevenire o risolvere un'eventuale infezione del cavo orale.

Alterazioni del gusto

La chemioterapia può modificare il gusto, per cui i cibi possono risultare più salati, amari o avere un sapore metallico. Anche in questo caso l'effetto è temporaneo e il senso del gusto torna normale alla conclusione del trattamento.

Consigli pratici

Mangiare solo ciò che piace.

Preferire i cibi freddi ai cibi caldi.

Fare uso di spezie e aromi per cucinare.

Preparare pietanze marinate o accompagnare i piatti con salse molto aromatiche.

Preferire i cibi dai sapori forti (es. frutta fresca) che sono rinfrescanti e lasciano in bocca un sapore gradevole.



Abitudini alimentari, aumento di peso, perdita dell'appetito

Durante il periodo della chemioterapia adiuvante, ma anche con l'ormonoterapia nella donna cui viene indotta la menopausa, può esservi la tendenza ad accumulare peso. È consigliabile tenere il peso corporeo stabile o calare se si è in sovrappeso, con una dieta bilanciata e mantenendo una attività fisica moderata. Alcuni chemioterapici possono ridurre l'appetito. Altri farmaci, invece, quali i derivati dell'ormone progesterone, in particolare il megestrolo acetato, possono aiutare a combattere l'inappetenza.

Un po' di attività fisica quotidiana aiuta a mantenere un buon controllo del peso, un buon tono muscolare, e riduce il rischio cardiovascolare ed osteoporotico.

Alterazione della cute e annessi, alopecia

È uno degli effetti collaterali più noti e più temuti dei chemioterapici. Alcuni farmaci non hanno effetti sui capelli, altri li indeboliscono al punto da spezzarli, a livello del cuoio capelluto o molto vicino ad esso, già una-due settimane dopo

l'inizio del trattamento; alcuni li fanno cadere completamente, mentre altri provocano una caduta talmente modesta da passare inosservata. In ogni caso i capelli ricrescono alla conclusione dei cicli di chemioterapia. Se i capelli cadono, l'entità del fenomeno dipende dal tipo di farmaco usato, dal dosaggio e dalla reazione individuale al trattamento. I capelli iniziano a cadere di solito nell'arco di alcune settimane dall'inizio del trattamento, ma raramente possono cadere anche dopo qualche giorno. Il fenomeno può interessare anche i peli delle ascelle, la peluria che ricopre il corpo e il pube, ciglia e sopracciglia.

Consigli pratici

Se la chemioterapia ha un effetto alopecizzante noto, è bene tagliare i capelli piuttosto corti prima di cominciare il trattamento con una macchinetta tagliacapelli.

Usare shampoo delicati.

Evitare trattamenti che prevedono l'uso di prodotti chimici aggressivi (ad es. permanente e colore) durante la terapia e per i primi tre mesi successivi.

Evitare di spazzolarsi o pettinarsi i capelli con troppo vigore; una spazzola per bambini a setole morbide può essere più indicata.

Non usare phon, arricciacapelli e bigodini, ma asciugare i capelli tamponandoli con un asciugamano.

Generalmente i capelli ricrescono già durante il trattamento.

Discutere con personale specializzato la possibilità di acquistare una parrucca, in modo che questa sia quanto più simile per colore e struttura ai capelli naturali.

Indossare eventualmente cappelli, foulard o turbanti: questi possono diventare un accessorio colorato, spiritoso o elegante, che può contribuire all'aspetto estetico e a superare questo difficile momento psicologico.

Fotosensibilità

Alcuni farmaci chemioterapici possono avere effetti sulla cute, che può cambiare leggermente colore, tendere a disidratarsi ed essere più sensibile all'esposizione al sole. Tali effetti possono peggiorare con il nuoto, soprattutto se praticato in piscina con acqua addizionata di cloro.

In caso di eruzione cutanea rivolgersi al medico curante.

Tossicità cutanea

I trattamenti oncologici danneggiano la cute, la rendono più sottile, fragile e irritata, priva della naturale barriera protettiva. Può accadere con la radioterapia, ma anche con chemioterapici, farmaci biologici e immunoterapia.

La comparsa di queste reazioni avverse si deve al fatto che l'epidermide è un epitelio a rapida riproduzione ma le cure oncologiche rallentano la sua capacità rigenerativa. Ci sono le tossicità tipiche degli anticorpi monoclonali, che inibiscono il fattore di crescita dell'epidermide e provocano rash follicolare, eczemi, secchezza o addirittura fissurazioni. Altri farmaci danno un imponente prurito, molti inducono alopecia e altri ancora, come la capecitabina, portano alla sindrome mani-piedi, con edema e rossore delle estremità.

Inoltre i nuovi farmaci immunoterapici possono causare dermatiti importanti. Nei casi più lievi, si può intervenire applicando – anche a scopo preventivo – creme idratanti, contenenti urea o idrocortisone, e modulando la terapia in modo da ridurre gli effetti collaterali.

In caso di tossicità cutanea è sempre indicato consultare il medico.

Consigli pratici

Preparare la pelle ad affrontare le terapie nella migliore condizione possibile: prima di iniziare un trattamento oncologico, è bene curare e risolvere le eventuali problematiche cutanee già presenti

Nel corso della terapia, fare attenzione alla detersione quotidiana: per salvaguardare la naturale barriera cutanea, è importante utilizzare detergenti delicati e poco schiumogeni – come le emulsioni acqua/olio – privi di alcol e profumo, senza parabeni né tensioattivi aggressivi o metalli pesanti

Evitare di esporsi al sole, sia in estate sia in inverno, e usare sempre un'adeguata protezione, ricorrendo a prodotti solari con SPF non inferiore a 50

Mantenere sempre uno stato di idratazione adeguato: bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno e consumare frutta e verdura in abbondanza, soprattutto nella stagione calda: una cute disidratata è più vulnerabile alle aggressioni esterne e incline a irritazioni e infezioni

Evitare indumenti che causano frizione sulla pelle – tessuti sintetici, aderenti, lane ruvide, applicazioni metalliche e lustrini – e prediligere abiti larghi in fibre naturali come cotone, lino, seta, lavandoli con detergenti delicati e usati in piccole dosi.

Non esporsi a sorgenti troppo fredde o troppo calde e, per lavarsi, usare acqua tiepida.

Nella scelta di prodotti lenitivi e idratanti, prediligere sempre cosmetici di qualità, formulati in modo specifico per la pelle in terapia, con ingredienti raccomandati anche da società scientifiche italiane e internazionali (come AIRO ed ESMO): per esempio urea in percentuale elevata, acido ialuronico, calendula, vitamina E (tocoferolo)

Applicare con costanza le creme sulla cute pulita, due volte al giorno e dopo ogni trattamento, ricordando sempre di lavarsi prima le mani per ridurre il rischio di infezioni

Non trascurare i disturbi cutanei che possono insorgere durante le terapie oncologiche, pensando siano poco rilevanti rispetto alla cura del tumore: prendere nota di tutte le complicanze che peggiorano la qualità di vita e parlarne, senza vergogna, con gli specialisti durante le visite mediche.

Imparare ad accettare il proprio corpo, anche se cambia durante la terapia: prendersene cura nel modo migliore è una medicina per l'anima, che aiuta a ritrovare l'autostima.

Reazioni allergiche

I chemioterapici, come qualsiasi altro farmaco, possono provocare reazioni allergiche, come lo sviluppo di un'eruzione cutanea accompagnata da prurito, rialzo termico, brividi, rossore localizzato al volto, senso di vertigini, cefalea, mancanza di respiro, ansia e aumento della minzione. Questi disturbi possono presentarsi in forma lieve o in forma severa, ed in questo caso richiedono un trattamento appropriato.

Alterazione delle unghie

Alcuni chemioterapici possono rallentare la crescita delle unghie; talvolta cambiano forma o colore, diventando più chiare o più scure, o percorse da linee bianche; possono anche diventare più fragili e tendere a sfaldarsi. Applicare unghie finte o smalto aiuta a nascondere eventuali alterazioni: se da un lato si tratta di un rimedio per un effetto collaterale, può essere anche occasione per sperimentare una novità e coccolarsi un pò.

Congiuntivite

Saltuariamente si può manifestare un modesto arrossamento delle congiuntive, accompagnato o meno da lacrimazione. Può venire facilmente controllato con l'impiego di un collirio decongestionante.

Consigli pratici

Durante la chemioterapia è sconsigliata l'esposizione diretta e prolungata al sole, ovvero è raccomandato l'impiego di creme solari ad alta protezione.

In caso di esposizione al sole indossare un cappello, abiti comodi e coprenti, e proteggere le zone esposte con creme ad alto fattore protettivo, onde evitare scottature.

Radersi con il rasoio elettrico evitando l'uso delle lamette per ridurre il rischio di tagli e abrasioni.

Se la cute si disidrata e dà prurito, massaggiarla delicatamente con una crema idratante per alleviare il fastidio. Se il prurito dovesse persistere, va informato il medico.



Effetti sul sistema nervoso

Alcuni chemioterapici possono indurre ansia, agitazione, vertigini, insonnia o mal di testa. Alcuni pazienti lamentano difficoltà di concentrazione. Se notate questi sintomi informate l'oncologo, che potrà prescrivervi i farmaci più indicati per alleviarli.

È possibile che, dopo l'intervento chirurgico, si possa avere un'alterazione della sensibilità nella zona della cicatrice. Generalmente questo disturbo si riduce nel tempo. Può invece essere esacerbato da infiammazione o edema (ad esempio dopo intervento chirurgico per tumore mammario). In questo caso l'oncologo e il fisiatra potranno suggerire dei rimedi per ridurre i sintomi.

Alcuni farmaci possono influire sui nervi periferici, in particolare quelli delle mani e dei piedi (neuropatia periferica). In conseguenza di ciò, si può accusare formicolio o una sensazione che è spesso descritta come "puntura di aghi". Questo fenomeno prende il nome di parestesia. Se notate la comparsa di questo disturbo, che comunque tende a ridursi/scompare alla conclusione del trattamento, informate l'oncologo, che può decidere di sospendere o modificare il trattamento se il problema si acuisce. Con alcuni farmaci (ad es. Oxaliplatino) questi disturbi sono accentuati dal freddo, e si possono provare parestesie o dolore anche al cavo orale se si assumono cibi troppo freddi.

Alcuni chemioterapici riducono la capacità dell'orecchio di percepire i suoni acuti. Potreste anche percepire un rumore continuo (tinnito), che può risultare molto fastidioso. In caso di pur minima alterazione dell'udito, informate l'oncologo.

Effetti sulla funzione reno-vescicale

Alcuni chemioterapici possono compromettere la funzione renale. Ciò si può prevenire tramite somministrazione di liquidi per via endovenosa prima del trattamento. La funzione renale è tenuta sotto rigoroso controllo mediante analisi del sangue che si eseguono prima di ogni seduta terapeutica. Alcuni farmaci (es. Ciclofosfamide) possono irritare la vescica e provocare bruciore. Al fine di prevenire l'insorgenza di questo disturbo, è consigliabile bere molto (almeno 2 litri d'acqua) nelle 24 ore immediatamente successive alla somministrazione della chemioterapia.



Effetti sulla sfera sessuale riproduttiva

La preoccupazione legata alla malattia, le conseguenze fisiche dell'intervento chirurgico, così come i trattamenti medici, possono avere delle ripercussioni sulla sfera sessuale. Diminuzione della libido, vampate, secchezza vaginale nelle donne, o impotenza nell'uomo: sono sintomi di cui parlare con il proprio medico, che vi darà consigli a riguardo (lubrificante vaginale; integratori, etc).

Durante la chemioterapia, non vi sono controindicazioni ad avere rapporti sessuali: è importante però che le donne in età fertile abbiano l'accortezza di utilizzare strumenti di contraccezione, per evitare una gravidanza ed effetti dannosi dei farmaci sul feto. La chemioterapia può indurre una menopausa precoce, o infertilità, sia nell'uomo che nella donna. Nei pazienti più giovani, questo aspetto ha un forte impatto sulla progettualità di vita futura e sul benessere psicologico. È fondamentale discutere di questi aspetti col proprio oncologo, che potrà consigliare strategie (esempio criopreservazione del liquido seminale o degli ovociti) per consentire un concepimento dopo il termine dei trattamenti.

Effetti sulla funzione cardiaca

Alcuni farmaci (es. Antracicline) possono compromettere la funzionalità del cuore, riducendone la forza di contrazione. È quindi importante controllare il buon funzionamento del cuore prima di iniziare il trattamento con questi farmaci e monitorarlo periodicamente anche al termine della terapia. Si tratta di un effetto molto raro se la dose totale del farmaco non supera quella prevista, mentre la probabilità aumenta in caso di dosi elevate o di pazienti con preesistenti problemi cardiaci. Se insorge, generalmente si presenta tardivamente, dopo molti cicli di terapia, perché si tratta di una tossicità da accumulo, con sintomi quali tachicardia persistente e difficoltà respiratoria. In rari casi può condurre allo scompenso cardiaco.

Insorgenza di tumori secondari

Seppur raramente, alcuni farmaci chemioterapici possono accrescere il rischio di sviluppare particolari tipi di tumore o di leucemia, anche a distanza di molti anni dal trattamento.

L'oncologo valuterà attentamente questo rischio rispetto ai benefici della chemioterapia nel momento in cui vi proporrà il trattamento.

Fiscalità di vantaggio ai malati oncologici

(A cura dell'Avvocato Luca Manconi)

I malati oncologici hanno diritto ad una serie di vantaggi e tutele dal punto di vista fiscale. Eccoli descritti sommariamente.

Il ticket sanitario

Innanzitutto sono esentate dal pagamento del ticket sanitario le prestazioni specialistiche relative alla patologia tumorale propria e sue complicanze, i farmaci e i presidi medici chirurgici. L'esenzione da ticket è rilasciata dalla ASL di competenza, dopo valutazione della domanda, ed è personale. Può recare il codice 048 (patologie neoplastiche) C01 (invalidità civile totale), C02 (indennità di accompagnamento), C03 (invalidità civile parziale). La tessera di esenzione con codice 048 dà diritto a ricevere gratuitamente le prestazioni mediche e sanitarie (presso strutture pubbliche o convenzionate) e i farmaci correlati alla cura della patologia tumorale diagnosticata. L'esenzione connessa allo stato di invalidità civile conseguente da patologia tumorale dà diritto a ricevere

gratuitamente le prestazioni mediche e sanitarie (presso strutture pubbliche o convenzionate) e i farmaci per qualsiasi patologia. La domanda di esenzione dal pagamento del ticket deve essere presentata alla Asl territorialmente competente, allegando i seguenti documenti: 1) tessera sanitaria, 2) codice fiscale, 3) documentazione medica, specialistica o ospedaliera attestante la malattia tumorale o il verbale rilasciato dall'ASL da cui risulti il riconoscimento di una invalidità civile del 100%.

Detrazione e deduzione contributi badanti/colf

I malati oncologici e gli invalidi civili beneficiano della deduzione dal reddito imponibile dei contributi previdenziali e assistenziali versati all'INPS e, nel caso di non autosufficienza certificata, vale a dire l'impossibilità di compiere gli atti della vita quotidiana (mangiare, provvedere all'igiene personale, camminare, vestirsi, ecc.) o la necessità di sorveglianza continuativa, della detrazione del 19% dall'imposta sul reddito imponibile delle spese per la retribuzione (con limiti di reddito per il contribuente e di quota detraibile).

Spese mediche generiche e di assistenza specifica per invalidi civili e/o con handicap certificato

L'ordinamento fiscale prevede la deduzione del 100% dal reddito imponibile di tutte le spese mediche solo in caso di invalidità o handicap certificata. È necessario allegare fatture, quietanze o ricevute fiscali, che devono riportare chiaramente la qualifica dell'operatore sanitario e la prestazione effettuata.

Spese per l'acquisto della parrucca per i malati oncologici

con alopecia da trattamento chemioterapico.

È consentita la detrazione fiscale della spesa per l'acquisto della parrucca, se serve a rimediare al danno estetico provocato da una patologia e ad alleviare una condizione di grave disagio psicologico nelle relazioni della vita quotidiana. In questa ipotesi, infatti, la parrucca svolge una funzione sanitaria a tutti gli effetti e può essere considerata a pieno titolo come un qualsiasi dispositivo medico.

La detrazione si ottiene allegando alla dichiarazione dei redditi dell'anno di acquisto la seguente documentazione:

documento fiscale che attesti l'acquisto della parrucca
ove sia indicato il codice fiscale della persona sottoposta
a cura chemioterapica

documentazione medica che certifichi i trattamenti anti-
tumoriali in cui è sottoposta la persona che ha acquistato
la parrucca per la quale richiede la detrazione.



Il trattamento dei dati personali in ambito sanitario

(A cura dell'avvocato Federico Serratore)

Il Garante per la Protezione dei Dati Personali, con il provvedimento n° 55 del 7 marzo 2019, è intervenuto per fornire chiarimenti in seguito alle numerose segnalazioni e quesiti pervenuti circa l'applicazione della disciplina per il trattamento dei dati personali, relativi allo stato di salute, in ambito sanitario, così come indicato dal Regolamento Generale UE per la protezione dei dati personali n. 679/2016 (GDPR) e in particolare dall'Art. 9 che tratta i dati particolari. In primo luogo si segnala che tutti i dati relativi alla salute hanno pari protezione/dignità, senza distinzione, risultando un'eccezione i dati genetici, per evidenti motivi di immutabilità e associazione perenne e univoca all'interessato/paziente. Ciò premesso, nel provvedimento del Garante sopra citato, viene in particolare specificato che non è necessario richiedere il consenso per le cosiddette "finalità di cura" (cioè quelle essenziali per il raggiungimento di una o più finalità determinate ed esplicitamente connesse alla cura della salute), ossia per medicina preventiva, diagnosi, assistenza o terapia sanitaria o sociale ovvero gestione dei sistemi e servizi sanitari o sociali, effettuati da (o sotto la responsabilità di) un professionista sanitario soggetto al segreto professionale o da altra persona anch'essa soggetta all'obbligo di segretezza.

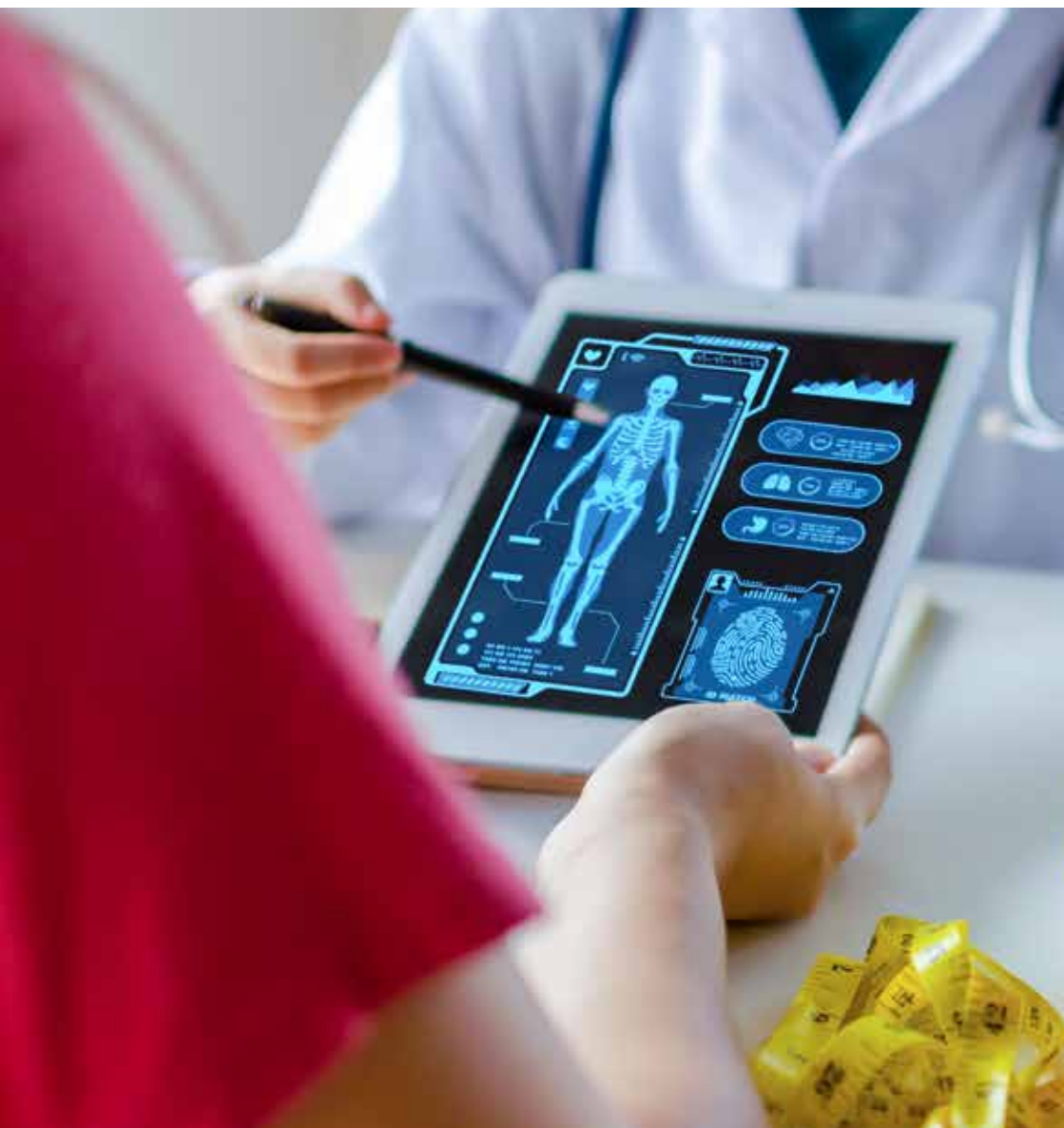
Il consenso esplicito dell'interessato, invece, continuerà a essere obbligatorio in riferimento agli eventuali trattamenti

attinenti solo in senso lato alla cura, ma non strettamente necessari, come, a titolo esemplificativo, trattamenti connessi all'utilizzo di App mediche, trattamenti preordinati alla fidelizzazione della clientela effettuati dalle farmacie, trattamenti effettuati attraverso il Fascicolo sanitario elettronico o il Dossier sanitario e per la refertazione online. Per quanto riguarda le informazioni da fornire all'interessato, i titolari sono obbligati a informare l'interessato sui principali elementi del trattamento, al fine di renderlo consapevole delle principali caratteristiche e rischi dello stesso. Le informazioni devono essere comunicate all'interessato in forma concisa, trasparente, intelligibile e facilmente accessibile, con linguaggio semplice e chiaro. Il Garante suggerisce, nel caso di pluralità di operazioni connotate da particolare complessità (es. aziende sanitarie), di fornire le informazioni in maniera progressiva. Più precisamente, le informazioni relative ai trattamenti rientranti nelle ordinarie prestazioni sanitarie possono essere fornite immediatamente alla generalità dei pazienti.

Diversamente, gli elementi informativi relativi a particolari attività di trattamento possono essere comunicati successivamente e solo nei confronti di pazienti effettivamente interessati a tali ulteriori trattamenti e servizi. Preme, comunque, ricordare che al paziente, nella sua qualità di soggetto interessato al trattamento dei dati personali, sono sempre riconosciuti i diritti di accesso, di rettifica, diritto alla cancellazione (all'oblio), di limitazione al trattamento, diritto alla portabilità dei dati e il diritto di opposizione, oltre all'obbligo di notifica in caso di rettifica, cancellazione e limitazione.

L'Autorità si è impegnata, in tempi brevi, a definire in modo

completo l'intero quadro regolatorio che, tuttavia, risulta ancora di fatto transitorio e incompleto e necessita certamente di ulteriori interventi anche tesi a garantire maggiormente soggetti fragili quali i malati oncologici e gli invalidi civili.



CONTATTACI SE DESIDERI DIVENTARE VOLONTARIO

Possono aderire
attraverso un'iscrizione
e diventare soci
sostenitori, tutti coloro
che ne condividono gli
obiettivi e gli scopi.

Contatti

Sede di Cagliari:

E-mail: salutedonnasardegna@gmail.com

Tel. 393 2739680 (martedì e giovedì dalle ore 10:00 alle 12:00)

Sede di Milano:

E-mail: info@salutedonnaonlus.it

Tel. 02 6470452

SOSTIENICI

Dona il tuo **5X1000** nella tua dichiarazione dei redditi
indicando il **Codice Fiscale 971601501531**.

Oppure fai un bonifico bancario sul conto corrente

IBAN IT8200306909606100000163318



Associazione per la prevenzione
e lotta ai tumori

