



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

OSPEDALE DI CARPI

U.O. MEDICINA ONCOLOGICA

Direttore Dr. F. Artioli

A cura di Emilia Gianotti

AIUTO COME FACCIO ???



IN COLLABORAZIONE CON



Vale la pena

A volte non è facile spiegare in modo semplice e comprensibile come funzionano i medicinali che usiamo in oncologia, quali sono i loro effetti collaterali, cosa fare per stare meglio quando compaiono.

Questo piccolo manuale, scritto dalla infermiera Emilia Gianotti, risponde in modo semplice a queste semplici domande.

Libri di questo tipo ve ne sono molti in giro ma ciò che mi è piaciuto in questo volumetto e che mi spinge a consigliarlo a chi inizia una terapia oncologica è lo spirito positivo che sa trasmettere, i consigli pratici che contiene e l'uso sapiente di cose semplici, con ricette che sanno stimolare la curiosità del lettore e, probabilmente, aiutarlo a sentirsi meglio.

Emilia, nello scrivere queste pagine, utilizza la propria esperienza e professionalità, ma più ancora una capacità di condivisione e di naturalezza che fanno dire a chi legge "vale proprio la pena provarci".

Dr. Fabrizio Artioli

Direttore U.O. Medicina Oncologica Ospedali di Carpi e Mirandola

Questa guida si propone di aiutare voi, la vostra famiglia e i vostri amici a saperne di più sulla chemioterapia, uno dei trattamenti farmacologici per la cura dei tumori, e di trovare la risposta a molte domande permettendovi in questo modo di aiutare voi stessi.

Prendersi cura di sé durante la chemioterapia è importante per diverse ragioni. Innanzitutto può alleviare alcuni dei possibili effetti collaterali della cura. Vedrete come seguendo alcuni semplici suggerimenti è possibile migliorare notevolmente il proprio benessere, non solo fisico, ma anche psicologico.

La malattia, lungo tutto il suo percorso dalla diagnosi al termine delle cure, rappresenta un periodo transitorio della vita dell'individuo; in questo frangente, in cui potreste avere la sensazione che ciò che sta accadendo sia al di fuori del vostro controllo, seguire alcuni suggerimenti per aiutare voi stessi potrebbe migliorare il vostro stato d'animo.

Il tumore è sempre più una malattia "curabile", ma, a volte, anche per gli effetti collaterali delle terapie, può determinare sotto il profilo nutrizionale ed estetico cambiamenti in grado di condizionare la qualità della vita. La perdita dei capelli, le alterazioni della cute, le variazioni della propria immagine corporea hanno ripercussioni sul vissuto della persona che non sempre si risolvono alla fine dei trattamenti e possono compromettere la vita di relazione.

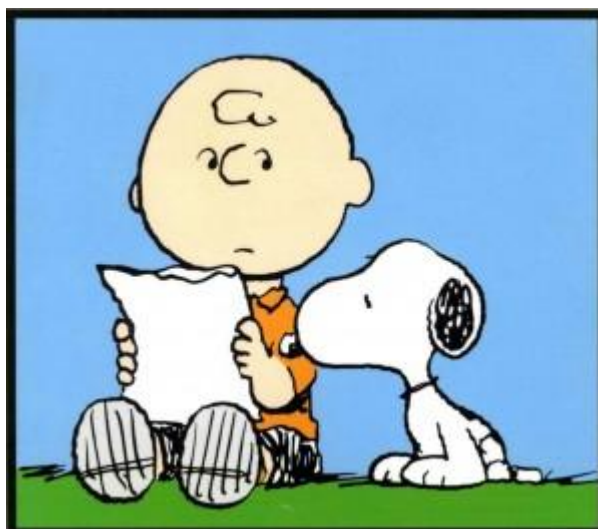
Servono quindi informazioni per affrontare al meglio questo momento.

I nostri obiettivi

- ✓ Imparare a considerare gli effetti collaterali derivanti dalle terapie non unicamente come una conseguenza da affrontare passivamente, ma come un qualcosa che può essere affrontato e superato o almeno ridotto ;
- ✓ Supportarvi in un momento molto delicato della vostra vita offrendo una serie di spunti e di consigli che vi aiutino a comprendere meglio quanto sta accadendo, per poter affrontare meglio questa esperienza ;
- ✓ Supportare la vostra famiglia e i vostri amici in questo viaggio vicino a voi attraverso alcuni suggerimenti utili e pratici che li rendano più consapevoli

INDICE

La chemioterapia	pag. 6
Nausea e Vomito	pag. 9
Mucosite	pag. 14
Diarrea	pag. 19
Astenia o Fatigue	pag. 23
Stitichezza	pag. 28
Alopecia	pag. 32
Neuropatia periferica	pag. 36
Tossicità cutanea	pag. 38
Singhiozzo persistente	pag. 41
Sessualità	pag. 42



LA CHEMIOTERAPIA

Per chemioterapia si intende l'insieme dei farmaci antiblastici o citotossici che vengono utilizzati con lo scopo di distruggere le cellule malate, secondo schemi e protocolli ben definiti per ogni tipo di tumore, e adattati al singolo paziente secondo parametri quali età, peso, e stato di salute generale.

Il meccanismo di azione dei farmaci chemioterapici consiste nell'impedire la divisione e la riproduzione delle cellule tumorali.

Attraverso il sangue i farmaci raggiungono le cellule tumorali in qualunque parte del corpo e le inibiscono progressivamente fino a che muoiono. Tuttavia, essi agiscono anche su una parte di cellule sane, e sebbene queste siano in grado di riparare il danno causato dai farmaci, ciò può produrre spiacevoli effetti collaterali. Questi sono solitamente di carattere temporaneo e la maggior parte scompare alla conclusione del trattamento.

Durante la chemioterapia la cosa migliore è tentare di vivere una vita il più simile alla vita normale.

A volte non ci si sente in perfetta forma, tanto da non volere uscire, mentre altre volte ci si sente bene e quindi in queste occasioni occorre approfittarne per stare un po' con gli amici. Le difese sono in maniera variabile più compromesse e pertanto l'unica precauzione è quella di evitare contatti con persone malate, che potrebbero essere fonte di contagio infettivo. Per la stessa ragione è sconsigliabile frequentare locali troppo affollati.

Ogni quanto tempo sarò sottoposto al trattamento e quanto durerà?

La frequenza e la durata della chemioterapia dipendono dal tipo di neoplasia da cui siete affetti, dagli scopi del trattamento, dai farmaci utilizzati, e da come risponde il vostro organismo. Può darsi che siate sottoposti al trattamento tutti i giorni, una volta a settimana o una volta al mese. Spesso la chemioterapia viene effettuata in cicli di trattamento; tra un ciclo e l'altro sono previsti periodi di sospensione per dar modo all'organismo di ricostruire le cellule sane e riprendere forza. Molti trattamenti possono essere adattati in modo da permettere di fare le vacanze.

Potrò lavorare durante la chemioterapia?

La maggior parte dei pazienti è in grado di continuare a lavorare durante il trattamento . Possiamo concordare insieme a voi nel limite del possibile i trattamenti in modo che interferiscano il meno possibile con il lavoro.

Se la chemioterapia vi rende particolarmente affaticati, considerate la possibilità di modificare i vostri programmi lavorativi per un certo periodo. Parlate al datore di lavoro delle vostre necessità e dei vostri desideri. Valutate un programma part-time, o se è possibile svolgere a casa una parte del lavoro.

Non tutti i pazienti sottoposti a chemioterapia hanno gli stessi effetti collaterali: la chemioterapia può causare reazioni diverse e di varia entità nei vari individui e queste possono variare, in uno stesso individuo, da un ciclo di terapia ad un altro.

Anche se gli effetti collaterali della chemioterapia possono risultare spiacevoli essi devono essere bilanciati con i benefici del trattamento.

Tuttavia se il trattamento chemioterapico a cui si sottopone la fa sentire male e gli effetti collaterali peggiorano la sua qualità di vita, non c'è ragione di soffrire in silenzio. L'equipe medica e infermieristica che l'assiste la può aiutare utilizzando farmaci o presidi appropriati ,modificando la terapia per renderla più tollerabile o con semplici suggerimenti.

Parlare con chi la sta curando diventa quindi fondamentale per riuscire ad affrontare il ciclo di chemioterapia nel modo migliore possibile.

E' bene inoltre ricordare che :

- l'assenza di effetti collaterali non significa che la terapia non sia efficace;
- quasi tutti gli effetti collaterali sono transitori e scompaiono con la sospensione del trattamento.

Il primo passo è saperne di più circa gli effetti collaterali indotti da chemioterapia;

Nelle pagine seguenti sono stati considerati i più comuni descrivendoli e dando alcuni suggerimenti su cosa fare per aiutarla a controllarli.

Terapie a bersaglio molecolare

Questo tipo di terapia rappresenta un importante passo in avanti nella cura dei tumori ed avrà sempre maggiore sviluppo nel prossimo futuro.

La ricerca scientifica negli ultimi anni ha indirizzato gran parte dei suoi sforzi a realizzare questo tipo di farmaci (anticorpi monoclonali, piccole molecole e simili).

Le terapie a bersaglio molecolare, note anche come “ target therapies”, hanno un’azione specifica, cioè diretta a uno o più bersagli o recettori presenti nella cellula tumorale.

Tali bersagli possono essere posizionati sulla superficie della cellula o al suo interno e sono indispensabili per il suo corretto funzionamento , in particolare per la sua crescita e la sua moltiplicazione.

Essendo colpite prevalentemente le cellule tumorali gli effetti collaterali sono differenti rispetto a quelli della chemioterapia. Particolarmente caratteristica è la tossicità cutanea, tipica di molte di queste molecole.

NAUSEA E VOMITO

La nausea e il vomito sono tra gli effetti collaterali indesiderati più frequenti della chemioterapia e sono entrambi compresi nell'espressione " emesi da citostatici " .

Il vomito indotto da chemioterapia è determinato da un'azione irritante sull'apparato gastrointestinale e da un'azione diretta dei farmaci antiblastici o dei loro metaboliti all'interno di alcune aree del sistema nervoso centrale.

Non sempre è presente questo sintomo; non tutti i farmaci chemioterapici hanno uguale capacità di indurre nausea e vomito.

L'incidenza e la gravità del sintomo dipendono dal tipo di farmaco, dal dosaggio, dalla via e dalla durata della somministrazione, dall'eventuale combinazione dei farmaci utilizzati (polichemioterapia) e anche da fattori psicologici e dal proprio stato emotivo .

Nausea e vomito si possono presentare in tre diversi momenti:

- entro 24 ore dalla chemioterapia (forma acuta)
- dopo 24-48 ore dalla chemioterapia (forma ritardata)
- prima della chemioterapia (forma anticipatoria), legati ad una precedente esperienza.



COSA FARE



- Contenere la quantità di cibo assunta per ogni singolo pasto, mentre è importante mangiare spesso in modo che lo stomaco non resti mai completamente vuoto;
- Mangiare lentamente masticando molto bene per facilitare la digestione; a volte è utile cambiare l'orario del pasto, mangiando quando si vuole senza limitazioni di tempo;
- Dare la preferenza a cibi asciutti quali toast, cracker, cereali, che solitamente contribuiscono a "calmare" uno stomaco scombussolato;
- Consumare cibi leggeri e poco conditi. Scegliere gli alimenti preferiti, e nel caso di avversione per il gusto della carne, sostituirla con pesce, pollo, uova, formaggio;
- Preferire le carni bianche alle meno digeribili carni rosse;
- Assumere il cibo a temperatura ambiente, evitando le temperature eccessivamente elevate o basse;
- Effettuare una prima colazione ad alto contenuto nutritivo se si avverte, come generalmente accade, una maggiore sensazione di benessere al mattino;
- La sensazione di nausea prima o dopo i pasti può essere alleggerita da una passeggiata all'aria aperta o anche solo fermandosi vicino ad una finestra spalancata;
- Lontano dai pasti consumare piccole quantità di bevande gassate che aiutano a contrastare la nausea.
- Prendere in considerazione altri metodi oltre ai farmaci che possono essere efficaci contro nausea e vomito quali: agopuntura, massaggi, ecc ...

- Non esiti a chiamare il reparto, se il sintomo non si attenua nonostante la terapia antiemetica fornita dal medico (059-659294).



COSA EVITARE

- Evitare pietanze fritte, molto grasse, troppo salate o dolci;
- Coricarsi nelle 2 ore successive all'assunzione del cibo;
- Sforzarsi di ingerire cibi contro voglia. Questo non farà altro che aumentare la repulsione nei confronti del cibo;
- Evitare l'assunzione di abbondanti quantità di liquidi in concomitanza con i pasti;
- Evitare il caffè per il suo sapore forte
- Non bere alcolici, o limitarne al massimo il consumo.

PER PROVARE.....



Risotto ai carciofi

N° persone : 4

Ingredienti

10 pugni di riso carnaroli

4 carciofi

100 gr. di gamberetti sgusciati

1 porro

1 mazzetto di prezzemolo

sale

1 litro di brodo vegetale o di carne o di dado vegetale

olio extravergine di oliva

parmigiano reggiano grattugiato (a piacere)

Procedimento

Far imbiondire il porro tagliato a fettine in una pentola con l'olio. Aggiungere i carciofi puliti e tagliati a fettine, rosolate bene. Unite il riso, i gamberetti sgusciati ed il brodo quanto basta. A fine cottura mantecare con parmigiano aggiungendo una cucchiata di prezzemolo tritato. Servire tiepido.

Piccata di sogliola in gelatina di limone

N° di persone: 4

Ingredienti

4 sogliole sfilettate e pulite

2 cucchiai di farina 00

sale e pepe

30 gr. Di burro

il succo di un limone

4 foglie di salvia

Procedimento

In una padella antiaderente far scaldare il burro. Intanto passate da entrambe i lati le sogliole nella farina e far dorare nel burro. Aggiungere il succo di limone, la salvia, e bagnare con del brodo di carne. Salare e pepare. Cuocete per circa 7-8 minuti. Servite con una purea di lenticchie o di fagioli.

MUCOSITE



Il rivestimento cellulare del cavo orale e della gola può essere danneggiato dai farmaci utilizzati per il trattamento chemioterapico . Si determina quindi uno stato infiammatorio caratterizzato da eritema, edema, atrofia fino all'ulcerazione della mucosa stessa. I disturbi si possono manifestare una o due settimane dopo la terapia, vi può essere dolore, sanguinamento e di conseguenza una difficoltà nell'assunzione del cibo. Tendono a risolversi in circa due settimane.

COSA FARE



- L'igiene del cavo orale è di fondamentale importanza per prevenire l'insorgenza delle ulcere e contribuisce a curare questo tipo di effetto collaterale.
- Lavarsi i denti con uno spazzolino di tipo morbido.
- Sciacquare bene lo spazzolino dopo averlo usato e metterlo in un luogo fresco e asciutto.
- Dopo i pasti togliere l'eventuale dentiera e pulirla con cura.
- Non usare un dentifricio abrasivo.

- Fare sciacqui dopo ogni pasto e prima di andare a dormire (gargarizzare delicatamente e poi sputare) , utilizzando bicarbonato o collutorio.
- Usare sticks ammorbidenti per labbra.
- Bere, salvo controindicazioni del medico, almeno 2 lt. di acqua al giorno.

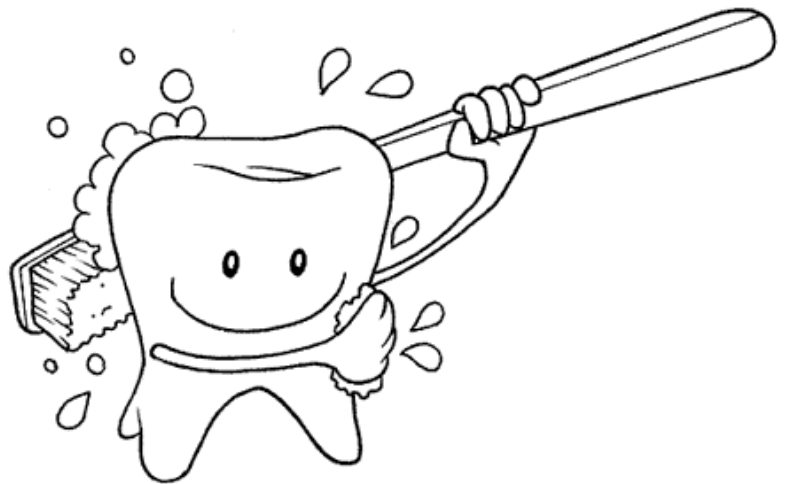
Se il disturbo si presenta comunque :

- Scegliere la parte più morbida del pane o, in alternativa, il pane da toast.
- All'occorrenza tritare la carne e il pesce, impastare con uova e latte per ottenere morbide polpette o preparare frittate con formaggio o latte.
- Come spuntini utilizzare frullati di frutta con yogurt o latte con zucchero o miele, creme e dessert come crème caramel, panna cotta, gelati e granite.
- Possono essere utilizzati anche alimenti per l'infanzia come omogeneizzati o i preparati ad alto contenuto calorico. Anche il semolino, arricchito con formaggio e burro, è una valida soluzione.
- Ricorrere al frullatore per la preparazione delle pietanze se si necessita di una dieta liquida o morbida. Consumare le pietanze a temperatura ambiente o fredde può offrire sollievo alla bocca infiammata.
- Chiedere il parere medico se il sintomo non migliora.

COSA EVITARE



- Evitare alcool, fumo, bevande gassate acide (spremute e succhi di arancia, pompelmo e limone), spezie, alimenti troppo salati , caldi. Evitare inoltre gli agrumi e l'ananas. Preferire albicocche, pere, pesche e i loro succhi.



PER PROVARE.....



Paté di tonno

Numero di persone : 4

Ingredienti:

250gr. Di tonno

250gr. Di patate

50gr. Di capperi

2 fogli di colla di pesce

1 bicchiere di brodo

6 cucchiaini di maionese

Procedimento

Lavate le patate, mettetele in una pentola con l'acqua e fatele cuocere per circa 40 minuti; scolatele, sbucciatele e passatele al mixer insieme al tonno e ai capperi, mescolate ed aggiungete infine anche la metà della maionese. Fate sciogliere la colla di pesce nel brodo caldo e unitela agli altri ingredienti. Date al composto una forma di pesce, ponetelo in uno stampo della medesima forma e lasciatelo raffreddare. Capovolgetelo su un piatto da portata, guarnite il pesce di tonno con la restante maionese.

Torta di semolino

Numero di persone : 4

Ingredienti:

200 gr di semolino

½ lt. Di latte

40gr. Di zucchero

60gr. Di burro

50gr. Di uva sultanina

Procedimento:

Fate bollire il latte con 50gr. Di burro e con lo zucchero (tenendo da parte un cucchiaino abbondante di quest'ultimo). Versatevi il semolino mescolando continuamente, e lasciate cuocere fino a che il composto sarà ben addensato. Fate rinvenire nell'acqua tiepida l'uva sultanina, strizzatela bene e aggiungetela al composto, rigirando con cura. Quando il composto avrà preso un leggero colore dorato, togliete la pirofila dal forno. Servite il semolino su un piatto di servizio caldo e cosperso di zucchero.

DIARREA



Per diarrea si intende la presenza di tre o più scariche al giorno di feci liquide o non formate, con o senza dolore.

E' una complicanza che può insorgere di frequente sia dopo trattamenti chemioterapici che radioterapici.

Con alcuni farmaci la diarrea insorge immediatamente dopo il termine della somministrazione, in altri casi a distanza di qualche giorno.

COSA FARE



- Annotare la frequenza e l'entità delle scariche.
- Consumare piccoli pasti ma frequenti.
- Bere molto lontano dai pasti, per restituire all'organismo l'acqua persa.
- Mangiare alimenti ricchi di proteine, ma a basso contenuto di fibre come formaggio, uova, patate, riso bollito, banane, mele.
- Stare a riposo.

- Dopo ogni scarica pulire bene la regione anale e applicare una crema idrorepellente.

COSA EVITARE



- Non assumere cibi che stimolino o irritino il tratto gastro-intestinale quali:
 - Prodotti che fermentino (legumi, broccoli, cavolfiore, crauti, verza, cipolle, mais.)
 - Dolci, marmellate, caramelle.
 - Cibi fritti, piccanti , spezie
 - Il caffè, gli alcolici, le bevande ghiacciate e gassate
 - Latte e derivati (utilizzare eventualmente latte hd)
 - Limitare i salumi, preferendo bresaola, prosciutto crudo e cotto.
- Non fumare
- Non assumere cibi troppo caldi o troppo freddi
- Scegliere carne e pesce nei tagli più magri,preferibilmente bolliti o alla piastra
- [Se la diarrea persiste consultare il medico!!!](#)



PER PROVARE...

Minestra al prosciutto

N° di persone 4

Ingredienti

2 lt. Di brodo vegetale di patate e carote o acqua di riso

1 cucchiaino di tapioca o maizena

1 fetta di prosciutto crudo, magro

sale

burro

Procedimento

Frullare la crema ottenuta mescolando gli ingredienti.

Aggiungere un goccio di olio e il sale

Semolino caramellato senza latte

N° di persone 4

Ingredienti

10-15 gr. di semolino di grano

2 lt di acqua caramellata con 2 cucch. di zucchero

scorza di limone tritata finemente

1 tuorlo d'uovo

Procedimento

Cuocere il semolino nell'acqua caramellata insieme alla scorza di limone per 15 minuti. Aggiungere un tuorlo d'uovo. E' possibile sostituire il semolino con riso e il caramello con lo sciroppo di frutta

ASTENIA O FATIGUE



La fatigue (genericamente definita anche astenia) è uno stato di sovraffaticamento, logorio e debolezza legato a lavoro, sforzo, stress di qualsiasi natura, che può persistere nonostante un adeguato riposo e sonno.

Essa è dipendente sia dalla malattia, sia dalle terapie. Le sue cause possono essere sia di natura fisica che psichica. La persona con astenia può apparire debole, triste, di pessimo umore, svogliata, trasandata ed incapace di gestire le normali attività quotidiane.

COSA FARE



- Riposare a lungo conservando le forze per le attività più importanti.
- Distribuire le attività nel corso della giornata, piuttosto che accumularle in uno stesso momento del giorno.
- Parlare delle proprie sensazioni con le persone vicine.
- Cercare di mantenere i contatti con gli amici.

- Svolgere una leggera attività fisica (passeggiata, nuoto, cyclette, yoga ecc.)
Frequentare gruppi di auto-aiuto (psicologo)



COSA EVITARE



- Non sforzarsi più di quello che ci si sente di fare.

La stanchezza può portare ad un calo dell'appetito e ad una riduzione dell'interesse per il cibo, oltre che a perdere la voglia di fare la spesa e cucinare.

Ecco alcuni piccoli accorgimenti:

- Approfittare dei momenti in cui ci si sente più in forma per preparare cibi che eventualmente potranno essere surgelati
- Una passeggiata prima del pasto aiuta ad aumentare l'appetito
- Chiedere a familiari ed amici di fare la spesa e cucinare
- I pasti di rosticceria, i cibi in scatola o i surgelati, quando vengono osservate con attenzione le norme di cottura, sono valide alternative che stuzzicano l'appetito
- Mangiare piccole quantità di cibo durante la giornata, nei momenti in cui se ne ha più voglia
- E' bene tenere a portata di mano degli spuntini di proprio gradimento ad alto contenuto calorico, come frutta secca, patatine, gelati , budini.
- Dedicarsi ai pasti con calma e serenità, masticare con cura e concedersi un po' di relax a fine pasto.

PER PROVARE...



Minestra imperiale

N° di persone 4

Ingredienti

4 uova intere

80 gr. di parmigiano stagionato

80 gr. di semolino

60 gr. di burro sciolto, raffreddato

sale

noce moscata

Procedimento

Mescolate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido.

Ungere uno stampo ed infornare a forno già caldo, circa 170° per 20 minuti.

Sfornare quando la pasta sarà diventata bionda.

Lasciare raffreddare e tagliare a dadini.

Cuocere nel brodo di carne.

Spuma di vitello fredda

N° di persone 4

Ingredienti

120gr. di fesa di vitello

2 uova sode

2 cucchiaini di panna intera

2 cucchiaini di latte intero

sale

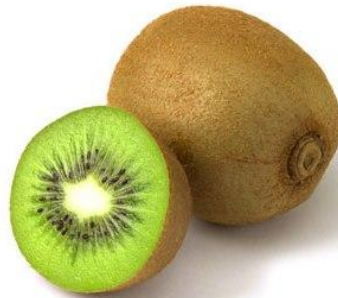
Procedimento

Cuocere la fettina al tegame e tagliuzzarla. Schiacciare le uova con la forchetta,

Frullare carne, panna, uova, latte e sale.

Lasciar raffreddare nel frigorifero prima di servire.

STITICHEZZA



Alcuni farmaci chemioterapici sono in grado di ridurre la motilità dell'intestino e, di conseguenza, soprattutto nei soggetti predisposti, possono facilitare l'insorgere di stitichezza.

Una vita sedentaria, uno scarso apporto di cibi e liquidi, l'astenia, i farmaci antidolorifici oppioidi e gli antiemetici possono contribuire all'insorgenza di questo problema.

Il problema si può presentare solo a volte e per breve tempo ma se permane è importante correre ai ripari; la stitichezza si combatte con modifiche alla dieta e allo stile di vita e se non è sufficiente con farmaci lassativi (**sempre su indicazione del medico**).

COSA FARE



- Bere abbondantemente, preferibilmente lontano dai pasti.
- Per stimolare il movimento intestinale bere una bevanda calda al mattino a digiuno.

- Per regolare l'intestino senza ricorrere a farmaci si possono utilizzare succo di prugne, d'uva, d'arancia e mele cotte.
- Cercare, nei limiti del possibile, di fare un po' di movimento al giorno.
- Seguire una dieta ricca di fibre, preferendo i seguenti alimenti:
 1. Cereali e derivati: pane e pasta integrali, riso integrale, farina integrale, avena, orzo perlato, farro, segale integrale. Aggiungere crusca nelle zuppe e consumare muesli a colazione.
 2. Frutta: mele, pere, kiwi, prugne, cachi, ananas, e in genere tutta la frutta con la buccia.
 3. Ortaggi: carote crude, cavoli, carciofi, broccoli, spinaci.
 4. Legumi: fagioli, fave, lenticchie, piselli, soia.

COSA EVITARE



- Non usare lassativi senza la prescrizione del medico
- Non assumere cibi che favoriscano la stitichezza come il cioccolato, il formaggio e le uova.

PER PROVARE...



Tisana lassativa al tarassaco

La tisana lassativa per eccellenza è quella a base di Tarassaco.

Il Tarassaco permette di depurare l'organismo dalle tossine e facilitare la diuresi, con una conseguente efficacia contro la stitichezza.

N° di persone 4

Ingredienti

2 cucchiaini di radici di Tarassaco
200 ml d'acqua (una tazza)

Preparazione

Preparare l'infuso, ossia portare ad ebollizione l'acqua. Solo quando l'acqua bolle bisogna aggiungere la radice di Tarassaco. Lasciare intiepidire (per 15 minuti) e poi filtrare il composto e bere.

N.B. Si consiglia di bere una tazza di tisana al mattino, una al pomeriggio e l'ultima la tazza alla sera. Chiedere consiglio al proprio erborista di fiducia.

Pizzoccheri al cavolo verde

N° di persone 4

Ingredienti

400 g di pizzoccheri valtellinesi di grano saraceno,

½ kg di cavolo verde, prezzemolo,

2 spicchi d'aglio, un pizzico di peperoncino,

olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Procedimento

Tagliare a striscioline il cavolo verde. Stufarlo a vapore. A parte lessare i pizzoccheri in abbondante acqua salata bollente. Saltare il cavolo e i pizzoccheri ben scolati in un soffritto di aglio, prezzemolo, peperoncino con un pizzico di sale e pepe.

ALOPECIA



Alcuni farmaci utilizzati nella chemioterapia hanno l'effetto di aggredire le cellule neoplastiche, inibendone la crescita o distruggendole. Purtroppo la loro azione può estendersi anche ai bulbi piliferi, determinando la caduta dei capelli, fenomeno a cui si dà il nome di alopecia. La perdita dei capelli costituisce un serio problema psicologico sia per gli uomini che per le donne.

E' IMPORTANTE TUTTAVIA SAPERE CHE I CAPELLI RICRESCERANNO AL TERMINE DELLA TERAPIA.

Non tutti i farmaci chemioterapici causano alopecia, e l'entità della caduta dipende dai farmaci utilizzati, dal loro dosaggio e dalla sensibilità individuale di ogni paziente. Inoltre alcuni farmaci colpiscono solo i capelli, mentre altri anche i peli delle diverse parti del corpo.

Solitamente la caduta dei capelli parziale o totale inizia entro le prime due settimane di terapia, di solito a ciocche sul cuscino, per lo più durante la doccia o quando ci si pettina.



COSA FARE



Se il medico vi informa che il trattamento a cui state per sottoporvi è alopecizzante :

- Tagliare i capelli corti prima del trattamento chemioterapico
- Comprare una parrucca o un copricapo prima di intraprendere la chemioterapia per poterne scegliere una molto simile al colore dei propri capelli
- Le donne con i capelli lunghi possono farsi fare un taglio molto corto e allestire una parrucca con i propri capelli
- Evitare di spazzolare i capelli energicamente e non usare fonti di calore troppo forti per asciugarli può ritardare la caduta
- Utilizzare shampoo per capelli delicati
- Utilizzare spazzole con setole morbide
- In alcuni casi è possibile arrestare o impedire parzialmente la caduta dei capelli utilizzando speciali copricapo raffreddati (coldcap) . Con questo metodo si riduce il flusso ematico al cuoio capelluto, riducendo quindi anche l'assorbimento del farmaco a questo livello. Il paziente deve tenerlo per tutta la durata della terapia e per un'ora dopo la sua conclusione. Purtroppo questo metodo non è efficace per tutti i pazienti e serve unicamente per alcuni farmaci.

COSA EVITARE



- Non utilizzare tinture per capelli se non naturali
- Non lavare i capelli troppo spesso
- Non scoraggiarsi !!!! I capelli ricrescono al termine della terapia

PER PROVARE



Per stimolare la ricrescita è importante drenare scorie e tossine e apportare vitamine e Sali minerali. Un aiuto può essere fornito dai preparati fitoterapici:

Tisana all'ortica

Ortica secca , ma preferibilmente fresco (azione : normalizzante del cuoio capelluto e depurativa)

Mettere in infusione 1 cucchiaio di ortica in 150 ml. di acqua bollente e filtrare dopo 10 minuti.

Bere 2-3 tazze al giorno del preparato.

Si può frizionare con lo stesso infuso il cuoio capelluto.

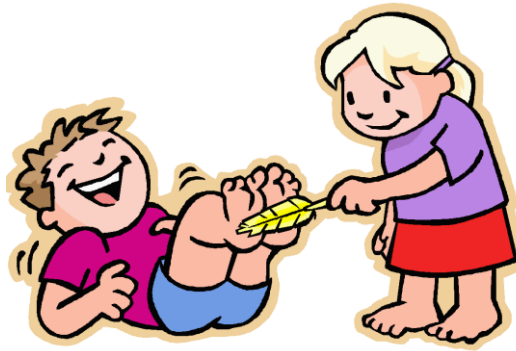


Olio di ricino

Questo olio estratto dai semi ha un'azione stimolante sul cuoio capelluto.

Trattare il cuoio capelluto con un leggero massaggio con la punta delle dita unte con l'olio.

NEUROPATIA PERIFERICA



Si manifesta con sensazioni di formicolio.

Si tratta di una neuropatia di tipo sensoriale; si manifesta con sensazioni di formicolio, di puntura di spillo, di perdita di sensibilità delle estremità (mani e piedi), intorpidimento intorno alla bocca o alla gola, a volte in associazione a crampi.

Questi sintomi sono spesso scatenati dall'esposizione al freddo, bevendo una bevanda fredda e comunque dagli sbalzi di temperatura.

Questi sintomi solitamente regrediscono tra un ciclo e l'altro, ma possono aumentare in entità e durata con il progredire del numero dei cicli di trattamento.

COSA FARE



- Utilizzare guanti per mantenere calde le mani anche se il freddo non è eccessivo
- Utilizzare in ugual misura le calze per mantenere caldi i piedi

- Utilizzare sempre scarpe comode
- Utilizzare guanti gommati per lavare le stoviglie

COSA EVITARE



- Evitare di bere o mangiare bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi (brodo bollente, bibite ghiacciate)
- Evitare ghiaccioli o gelati
- Evitare gli sbalzi di temperatura corporea
- Evitare di fare il bagno utilizzando acqua bollente

TOSSICITA' CUTANEA



Alcuni farmaci hanno tra le loro tossicità peculiari quella cutanea.

Esistono diversi gradi di tossicità che possono verificarsi sulla pelle.

Lo sfogo cutaneo, l'arrossamento e la comparsa di eczema e brufoli sono maggiormente frequenti a livello del volto e del tronco. Possono essere associati a prurito e si manifestano solitamente dopo le prime due settimane dall'inizio della cura, scomparendo alla fine del trattamento.

Altri tipi di tossicità sono fenomeni di secchezza (xerosi) e arrossamento della pelle, con dolore talvolta urente, fissurazioni cutanee a livello di polpastrelli o della pianta dei piedi, l'insorgenza di unghia incarnita e infezioni delle parti molli del bordo dell'unghia.

COSA FARE



- Utilizzare acqua tiepida con disciolto amido di riso per l'igiene quotidiana. L'amido di riso è un prodotto naturale antinfiammatorio, calma le irritazioni e gli arrossamenti, ammorbidisce la cute rendendola elastica. Si può usare come detergente, ma anche per impacchi locali.

- Idratare mani, piedi e arti con creme idratanti, meglio se con urea al 20%, o con oli da bagno (olio di mandorla, prodotti a base di vitamina E), almeno due volte al giorno
- E' possibile allo stadio iniziale coprire il rash cutaneo attraverso l'utilizzo di cosmetici ipoallergenici, fard compatti (applicato a tampone)
- Per lo strucco utilizzare creme da lavaggio
- Indossare abiti comodi di tessuti naturali e non sintetici
- Utilizzare creme emollienti pre-rasatura
- Effettuare un buon pedicure prima dell'inizio del trattamento
- Chiedi al personale di reparto o al medico le creme idonee al tuo tipo di problema.

COSA EVITARE



- Evitare uso di saponi e prodotti contenenti alcool
- Evitare l'esposizione al sole, o comunque utilizzare filtri solari ad alta protezione
- Non utilizzare fondotinta e creme colorate, perché i loro componenti potrebbero peggiorare la follicolite
- Per lo strucco evitare latte detergente
- Non utilizzare rasoi elettrici



SINGHIOZZO PERSISTENTE



E' un sintomo non frequente ma che può ridurre la qualità di vita ,interferendo con il riposo notturno , difficilmente risolvibile anche ricorrendo all'uso di farmaci.

Il singhiozzo è dovuto alla contrazione involontaria di uno o di entrambi gli emidiaframmi e dei muscoli inspiratori intercostali.



COSA SI PUO' PROVARE A FARE...

- Stimolazioni del palato con cotton fioc,
- Bere acqua dal lato opposto del bicchiere , a testa in giù
- Indurre starnuti con il pepe nero
- Trattenere il respiro
- Sollevare l'ugola con un cucchiaino.

SESSUALITÀ



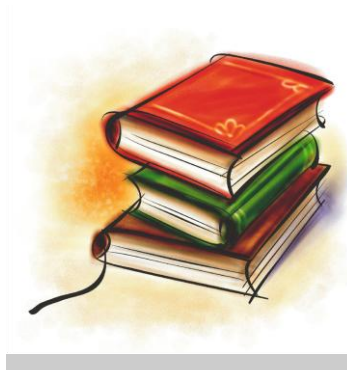
La chemioterapia può agire direttamente o indirettamente sul funzionamento sessuale e riproduttivo.

Nella donna può indurre i sintomi della menopausa precoce quali irritabilità, vampate di calore, disturbi del sonno, secchezza vaginale. Può inoltre ridurre la libido, in modo diretto o a seguito degli effetti collaterali che abbiamo descritto precedentemente.

Nell'uomo possono comparire disturbi simili, in particolare la riduzione della libido.

Una volta concluso il ciclo chemioterapico però di solito lo stimolo sessuale ritorna nella normalità ; sarà sicuramente utile condividere con il partner le proprie emozioni e se necessario rivolgersi ad uno psicologo.

In ogni caso vi consigliamo di richiedere al personale sanitario informazioni più dettagliate sugli effetti che i trattamenti possono avere sulla vostra sessualità e indicazioni su come poterli gestire per poter mantenere una vita di coppia serena.



BIBLIOGRAFIA

- Sapere di più per sentirsi meglio : G. Scagliotti
- Manuale di oncologia medica per le professioni sanitarie: M.Danova, S: Palmieri, F: Valentino
- Le mie ricette : nutrizione e chemioterapia : M. Pellegrini
- www.aimac.it
- Vivere meglio le terapia anticancro con le piante medicinali : M. Grandi, A.Vigoni Marciani,G. Denzio
- www.aiiao.it