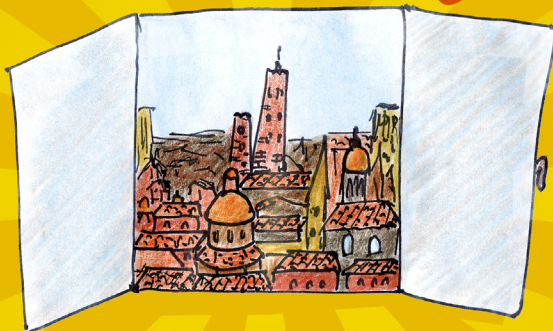


Osteoncologia Sarcomi dell'Osso e  
dei Tessuti Molli e Terapie Innovative

# Piccoli accorgimenti per stare meglio!



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



# Introduzione



*Ai nostri assistiti*

*La nostra idea è quella di offrire alcuni suggerimenti per permettere ai nostri assistiti di affrontare con meno ansie e con più consapevolezza i problemi conseguenti alla somministrazione di chemioterapia.*

*L'obiettivo, perciò, è quello di fare vivere questa esperienza il più serenamente possibile affiancandoci anche ai familiari.*

*Qui abbiamo inserito qualche consiglio utile che aiuterà, dialogando con noi, ad ottenere risultati positivi e diventare la nostra arma vincente.*

*Questo opuscolo potrà essere utilizzato sia durante la degenza ospedaliera, che a casa, ma è importante affiancare sempre i suggerimenti alle indicazioni che medici e infermieri daranno direttamente. Questi saranno un supporto professionale importante durante il percorso che compiremo insieme.*

Dott. Toni Ibrahim  
Direttore S.C. Osteoncologia Sarcomi dell'Osso e  
dei Tessuti Molli e Terapie Innovative

# Indice

- ☐ Nausea e Vomito ..... pag 6
- ☐ Mucosite ..... pag 7
- ☐ Caduta dei capelli ..... pag 10
- ☐ Stitichezza ..... pag 11
- ☐ Diarrea ..... pag 11
- ☐ Insonnia ..... pag 12
- ☐ Cambiamenti dell'umore ..... pag 12
- ☐ Fertilità ..... pag 13
- ☐ Igiene del corpo ..... pag 13
- ☐ Esami del sangue ..... pag 14
- ☐ Fatigue: sindrome di affaticamento in corso di terapia ..... pag 16
- ☐ Medico di famiglia ..... pag 17
- ☐ Alimentazione ..... pag 17
- ☐ Numeri Utili ..... pag 18

# Nausea e Vomito

*I farmaci che vengono somministrati sono responsabili dell'insorgenza di nausea e vomito (EMESI); tali fenomeni, che si manifestano durante l'infusione, al termine di essa, a distanza di alcuni giorni o anche prima dell'inizio del ciclo di chemioterapia si presentano, tuttavia, con intensità diverse in rapporto alle sensibilità individuali.*

*Oggi esistono farmaci antiemetici molto efficaci per il controllo di questi sintomi e l'infusione di chemioterapia sarà sempre accompagnata da uno o più di questi farmaci in base al potere emetico del chemioterapico.*

## SUGGERIMENTI

- Evitare ogni odore che le provoca sensazione di fastidio (profumi forti, fumo);
- Allontanarsi dalla cucina se l'odore del cibo fa star male;
- Preferire cibi asciutti (toast, crackers, cereali);
- Fare pasti piccoli e frequenti;
- Masticare lentamente per facilitare la digestione;
- Sorseggiare una bibita gassata, è un buon rimedio contro la nausea; provi a bere lentamente con la cannuccia;
- Se si avverte una maggiore sensazione di benessere al mattino, fare una colazione ad alto contenuto nutritivo: questo potrà compensare eventuali episodi di vomito e non andrà incontro a debolezza e perdite di peso;
- Preferire le carni bianche alle carni rosse;
- Non sforzarsi ad ingerire cibi contro volontà perché questo non fa altro che provocare un'ulteriore repulsione nei confronti degli alimenti;
- Rivolgersi sempre al medico o all'infermiere prima che nausea e vomito diventino insopportabili: sapranno indicare i farmaci più appropriati.



# Mucosite

Le mucose, che rivestono il cavo orale e tutto il tratto gastrointestinale, possono essere danneggiate dai farmaci antitumorali.

Questo fenomeno si chiama MUCOSITE.

In genere i sintomi insorgono dopo circa una settimana dal termine dell'infusione del ciclo di chemioterapia e, a seconda della gravità, possono risolversi in pochi giorni o durare molto di più. Possono creare grande disagio perché causano dolore anche molto intenso e possono procurare difficoltà a deglutire.

Inoltre, le mucositi possono predisporre ad una successiva infezione da miceti, virus e batteri.

- Prima di iniziare il trattamento di chemioterapia, si consiglia di eseguire un controllo odontoiatrico per eliminare eventuali carie o altri problemi a denti e gengive;
- Se si usa un apparecchio di correzione dei denti, è necessario rimuoverlo fino al termine della chemioterapia: esso può impedire una corretta igiene orale e può peggiorare il bruciore da mucosite, rendendo difficoltosa la cura;
- Il rischio di sviluppare la mucosite richiede un regime standard di cura del cavo orale come componente continua delle sue cure. Per l'igiene dei denti utilizzi uno spazzolino con setole morbide; per ammorbidire ulteriormente le setole immerga lo spazzolino in acqua calda prima e durante la pulizia dei denti;
- Non usare dentifrici abrasivi; evitare i colluttori liquidi contenenti alcool che possono danneggiare la delicata mucosa del cavo orale;
- In caso di avvenuta stomatite prediligere cibi e bevande fredde (gelati, frullati, cubetti di ghiaccio);
- Evitare stimoli dolorosi con cibi e bevande calde, cibi piccanti, alcolici e fumo perché possono peggiorare la situazione;
- Mantenere le labbra idratate con stick ammorbidenti;
- Rivolgersi sempre al medico se il dolore è molto intenso, prescriverà dei colluttori anestetici o, se è necessario, degli antidolorifici appropriati.

## SUGGERIMENTI

**ATTENZIONE!** Per alcuni farmaci chemioterapici dove la statistica dà per quasi certo la comparsa di stomatite, è consigliata la crioterapia, ovvero l'uso di ghiaccio da tenere in bocca per tutto il tempo di infusione del farmaco (chiedere agli infermieri).



## ERITEMA

- Pulizia del cavo orale:
  - Sciacquare con collutorio alla clorexidina 0,2% (una delle soluzioni più comunemente usate, come prevenzione);
  - Oppure sciacquare con soluzione fisiologica e bicarbonato (100 ml di soluzione fisiologica 0,9% diluito con 30 ml di sodio bicarbonato 8,4%).



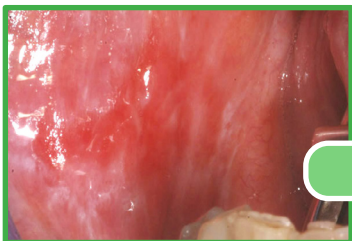
## AFTE

- Pulizia del cavo orale:
  - Sciacquare con collutorio alla clorexidina 0,2% (una delle soluzioni più comunemente usate, come prevenzione);
  - Oppure sciacquare con soluzione fisiologica e bicarbonato (100 ml di soluzione fisiologica 0,9% diluito con 30 ml di sodio bicarbonato 8,4%).
- Collutorio con alcol: da evitare.
- Toccatore locali sulle vesciche con prodotti a base di Cortisone (es. Cortifluoral), Aloe (es. Alovex), Rabarbaro (es. Piralvex) o analoghi per afte.
  - In caso di afte > 10 mm consultare il curante per eventuale terapia antivirale per via orale.



## CANDIDOSI

- Pulizia del cavo orale:
  - Sciacquare con collutorio alla clorexidina 0,2% (una delle soluzioni più comunemente usate, come prevenzione);
  - Oppure sciacquare con soluzione fisiologica e bicarbonato (100 ml di soluzione fisiologica 0,9% diluito con 30 ml di sodio bicarbonato 8,4%).
- Nistatina (MYCOSTATIN) sospensione orale (effettuare 4 somministrazioni al giorno, alla dose di 3 ml per angolo della bocca, poi deglutire).
- Diflucan collutorio; e/o Diflucan cp 100 mg.



## ULCERE

- Pulizia del cavo orale:
  - Sciacquare con collutorio alla clorexidina 0,2% (una delle soluzioni più comunemente usate, come prevenzione);
  - Oppure sciacqui con soluzione fisiologica e bicarbonato (100 ml di soluzione fisiologica 0,9% diluito con 30 ml di sodio bicarbonato 8,4%).
- Aminogam/Mucosamin (effettuare 3/4 applicazioni al giorno, utilizzando 5-10 ml di prodotto e distribuendolo uniformemente per tutta la cavità orale: mantenere in bocca per almeno un minuto. Non sciacquare dopo il trattamento. È possibile effettuare gargarismi per le parti basse della cavità orale).

# Caduta dei capelli

*Dopo alcune settimane dal termine dell'infusione del primo ciclo di chemioterapia si verifica la caduta dei capelli (ALOPECIA).*

*Questo è un effetto collaterale temporaneo e reversibile; non tutti i farmaci usati nel nostro reparto provocano la caduta dei capelli. I capelli cominceranno a ricrescere non appena terminerà il trattamento di chemioterapia.*

*Sicuramente un cambio di immagine non voluto comporta ansia e difficoltà per tutti.*

*Queste reazioni sono normalissime. Basterà un po' di forza di volontà e, in pochi giorni, anche con l'aiuto dei nostri suggerimenti, si riuscirà a convivere con una situazione soltanto transitoria.*

## SUGGERIMENTI

- Quando i capelli incominceranno a cadere in maniera più importante, per lo più durante la doccia, o quando ci si pettina, sarà il momento di decidere di raderli totalmente;
- Non usare federe di nylon che potrebbero irritare il cuoio capelluto;
- Se si decide per l'utilizzo di una parrucca, si consiglia di adeguarla in tempo al colore ed al tuo taglio di capelli. Le parrucche sintetiche sono meno costose e più leggere, si possono lavare e si può applicare la lacca. Le parrucche naturali, invece, costano molto di più, hanno un aspetto più naturale, durano più a lungo, tuttavia ci vuole più attenzione nel trattarle perché più delicate;
- In estate i cappelli, i foulard, le bandane sono un'ottima alternativa alle parrucche;
- Per le nostre assistite: non focalizzate la vostra attenzione sui capelli, potrete invece curare di più l'aspetto del viso valorizzandolo con i trucchi che desiderate!



# Stitichezza

*Alcuni farmaci chemioterapici sono in grado di ridurre la motilità dell'intestino e di conseguenza facilitano l'insorgenza della stitichezza. Il probabile dolore addominale che ne consegue può essere evitato seguendo abitudini alimentari corrette.*

- Bere molta acqua (preferibilmente lontano dai pasti), ma anche bevande a base di mela, agar agar, the, succhi di frutta (meglio se alla prugna);
- Fare una dieta ricca di fibre, cibi integrali con pane integrale a lievitazione naturale o con i semi di lino, riso integrale o altri cereali accompagnati da verdure;
- Masticare lentamente e a lungo per favorire la digestione;
- Non assumere di propria iniziativa farmaci o sostanze purganti prima di parlarne col medico;
- Non sforzarsi eccessivamente nell'evacuazione per evitare la comparsa di emorroidi;
- Rivolgersi al medico se la stitichezza è protratta nel tempo, le prescriverà utili pomate antiemorroidali con effetto anti-dolore.

**SUGGERIMENTI**

# Diarrea

*Per diarrea si intende la presenza di tre o più scariche al giorno di evacuazioni liquide. Questo problema, che può insorgere durante la somministrazione di alcuni farmaci, a distanza di qualche giorno, può creare problemi di disidratazione, astenia e debolezza; in alcuni casi anche perdita di peso.*

**SUGGERIMENTI**

- Frazionare in 5-6 piccoli pasti o spuntini i soliti 3 pasti principali;
- Bere (lentamente) da 8 a 12 bicchieri di liquidi al giorno suddivisi fra acqua e integratori salini, mantenuti a temperature ambiente;
- Tra gli alimenti sono da preferire: quelli ricchi di sodio o potassio (banane, arance, succo di pesca e albicocca, patate bollite); cibi ricchi di fibre (riso integrale, pane tostato); yogurt bianco e pesce il cui grasso riduce l'infiammazione. Sono sconsigliati carne e formaggi, bevande alcoliche e contenenti caffeina, agrumi, latte o alimenti che lo contengono (gelati, frappè, panna acida), alimenti molto speziati, fritti e dolci.

# Insonnia

Le cause dell'insonnia possono essere molteplici: ansia, conseguenze dovute alla somministrazione di farmaci, preoccupazioni legate al ricovero, il momento iniziale di convivenza con altre persone e l'eventuale ripetuta minzione notturna. Ne derivano stati di irrequietezza e stanchezza che condizionano tutta la giornata.

- Durante il giorno, se si può è consigliato il movimento; non stare a letto se non dorme;
- Evitare pasti pesanti, caffè, the e coca-cola soprattutto di sera prima di coricarsi;
- Rivolgersi al medico se il problema si protrae: prescriverà farmaci specifici per riposare calmando così ansia e tensione.

SUGGERIMENTI

# Cambiamento dell'umore

Sentirsi incapace di mantenere un ruolo attivo nella famiglia, vivere un cambiamento nell'aspetto corporeo e non sapere a cosa si va incontro, è motivo di spavento. Ansia, tristezza, voglia di piangere, insofferenza, rabbia, pensieri negativi, paura del futuro: tutto questo è comune a chi affronta questo percorso.

SUGGERIMENTI

- Parla liberamente delle tue preoccupazioni per alleviare le tue tensioni;
- Condividere con medici e infermieri di fiducia il proprio stato d'animo;
- Contatta lo psicologo presente in reparto che saprà consigliarti e soprattutto ascoltarti;
- Se hai dubbi circa l'opportunità di continuare a svolgere certe attività durante la chemioterapia (sport, hobby), non dare per scontato che siano proibite: chiedi al personale sanitario;
- Rivolgiti sempre al medico in merito all'uso di farmaci tranquillanti o antidepressivi.

## Fertilità

*Alcuni farmaci usati in chemioterapia possono causare danni alle cellule del testicolo e dell'ovaio. Questa è una situazione di tossicità che può tradursi nella donna con irregolarità del ciclo mestruale, fino ad arrivare all'interruzione dello stesso; nell'uomo in alterazioni quantitative e qualitative degli spermatozoi.*

*Questi disturbi non si presentano in tutti i casi e possono essere reversibili.*

*Con determinati protocolli di cura si può andare incontro ad infertilità perciò, specie nei pazienti più giovani, si deve valutare l'ipotesi di una conservazione delle cellule riproduttive presso centri specializzati.*

### SUGGERIMENTI

- I farmaci antitumorali possono modificare il patrimonio genetico delle cellule dell'apparato riproduttivo. Per questo motivo, ogni cautela deve essere adottata per evitare gravidanze in corso di chemioterapia.

## Igiene del corpo

*La pelle e la mucosa sono barriere protettive nei confronti dell'ambiente esterno. Durante la chemioterapia è necessaria una pulizia accurata della pelle e delle zone sensibili a rischio di infezione: area genitale, perianale, ascellare, interdigitale e ungueale delle mani e dei piedi. È molto importante la detersione per evitare manifestazioni di tipo eritematoso o sovrapposizioni batteriche.*

*Una buona igiene del corpo è importante anche, nel caso di intervento chirurgico, ad evitare possibili infezioni in sala operatoria e, allo stesso tempo, facilitare i processi di cicatrizzazione della ferita.*

- L'igiene quotidiana va ripetuta usando saponi neutri per il corpo.
- Successivamente all'intervento e dopo aver tolto i punti di sutura, è importante, oltre alle normali pratiche sopra citate, lavare la cicatrice con acqua e sapone e applicare creme emollienti che agiscono sull'elasticità della pelle evitando facili aderenze e migliorando l'aspetto estetico della cicatrice.

### SUGGERIMENTI



# Esami del sangue

Durante tutto il periodo di cura, prima di ogni ciclo e negli intervalli tra un ciclo e l'altro, verrà richiesto un prelievo ematico, da eseguire al domicilio.

Lo scopo è quello di controllare l'andamento di alcuni parametri: **globuli rossi, globuli bianchi e piastrine**.

- I **globuli rossi** contengono l'emoglobina che trasporta l'ossigeno.
- I **globuli bianchi** (soprattutto granulociti, neutrofilii) sono le cellule presenti nel sangue adibite alla difesa immunitaria ovvero alla capacità dell'organismo di combattere le infezioni.
- Le **piastrine** sono le cellule presenti nel sangue dotate della capacità di coagulare.

Queste cellule, a causa della tossicità dei farmaci somministrati, a distanza di 10-13 giorni dall'inizio dell'infusione della chemioterapia subiranno delle modifiche importanti.



*Se sono presenti bassi livelli di emoglobina:*

- Si potrà avvertire debolezza che impedisce le normali attività. Comunicalo al medico, raccontagli anche se è presente dolore toracico, mancanza di fiato, pelle pallida e sudata e se il cuore batte frequentemente.
- Distribuire le energie per le varie attività nell'arco della giornata e fare frequenti pause tra un'attività e l'altra; non sforzarsi al di sopra delle tue possibilità.
- In caso di grave anemizzazione, ovvero se il valore dell'emoglobina diventa molto bassa, su ordine medico si potrà ricorrere a trasfusioni di globuli rossi al fine di migliorare l'ossigenazione, il recupero delle forze e il miglioramento del respiro.



# GLOBULI BIANCHI

WBC

NEU

Se è presente un basso numero di globuli bianchi o un basso numero di neutrofili:

- Evitare di soggiornare in locali affollati o a contatto con persone con infezioni in atto.
- Curare l'igiene del corpo.
- Si potrebbe avere comparsa di febbre superiore ai 38°, spesso accompagnata da brividi e da sete eccessiva. Avvisare sempre il medico che prescriverà antibiotici e antipiretici.
- In caso di leucopenia, ovvero se il numero di globuli bianchi diventa molto basso o anche in caso di neutropenia, ovvero se il numero di neutrofili diventa molto basso, su ordine medico, si potrà iniziare un trattamento con fattori di crescita emopoietici. Questi saranno somministrati facilmente al domicilio con piccole iniezioni sottocutanee (attenzione alcuni sono da tenere conservati in frigorifero). In caso di dolore durante la somministrazione dei fattori di crescita, si può assumere paracetamolo (tachipirina).

# PIASTRINE

PLT

Se è presente un basso numero di piastrine:

- Limitare l'uso di forbici o strumenti taglienti; radersi con il rasoio elettrico.
- Se sanguinano le gengive, non spazzolare in maniera aggressiva i denti, alimentarsi con cibi liquidi e freddi ed evitare bevande bollenti.
- Se sanguina il naso non sdraiarsi e porre del ghiaccio sulla fronte.
- Avvertire sempre il medico se presenta uno dei sintomi descritti.
- In caso di piastrinopenia, ovvero se il numero di piastrine diventa molto basso, su ordine medico, si potrà ricorrere a trasfusioni di piastrine per evitare sanguinamenti ed eventualmente sospendere la somministrazione sottocutanea di eparina a basso peso molecolare.

# Fatigue: sindrome di affaticamento in corso di terapia

La **sindrome da affaticamento** è una condizione comune: non è una semplice stanchezza ma uno stato di affaticamento, una sensazione persistente di esaurimento fisico, mentale e emotivo che può interferire con le attività quotidiane e ridurre la qualità della vita.

Può insorgere in qualsiasi fase del trattamento e può persistere per mesi o addirittura anni dopo la fine delle cure. I pazienti riferiscono spesso un senso di “nebbia mentale” o difficoltà cognitive, che rendono complicato concentrarsi, ricordare informazioni o svolgere compiti che prima apparivano semplici.

Sebbene non sia sempre possibile eliminare completamente questa sindrome, trattamenti personalizzati possono ridurre significativamente il suo impatto sulla vita quotidiana, aiutando il paziente a mantenere una certa autonomia e benessere durante il percorso oncologico. Non esiste una cura specifica per la fatigue ma ci sono strategie per gestirla.

## SUGGERIMENTI

- Gestione ottimale della terapia antidolorifica.
- Camminare o fare yoga.
- Tecniche di rilassamento, come la meditazione e la respirazione profonda, possono aiutare a gestire lo stress e l'ansia. È raccomandato l'intervento di mindfulness come intervento psicosociale nel ridurre la fatigue cancro-correlata.
- Si suggerisce l'intervento di agopuntura come intervento complementare/integrativo.
- Si suggerisce l'intervento di Tai Chi/Qigong come intervento complementare/integrativo.
- Una dieta equilibrata, ricca di proteine e nutrienti, e un adeguato riposo sono fondamentali per supportare il corpo durante il trattamento.
- L'esercizio fisico (attività anaerobica, aerobica, esercizi di resistenza), su indicazione clinica/chirurgica è un efficace intervento nel ridurre la fatigue cancro-correlata.
- In reparto sono attive le terapie integrate e attività laboratoriali per la gestione dei sintomi della fatigue.

Per ulteriori informazioni  
inquadra i Qr Code



# Medico di famiglia

*E' una figura importante a cui rivolgersi subito dopo il primo ricovero per informarlo, consegnando la documentazione ottenuta dal medico oncologo, sulla diagnosi e sulle cure effettuate nel nostro reparto.*

*E' importante che egli sia al corrente del tipo di cura svolta in quanto è a lui che bisogna rivolgersi se a casa insorgono problemi legati agli effetti collaterali dei farmaci. Il medico di famiglia, in base alla gravità dei sintomi, potrà mettersi in contatto con il nostro reparto, oppure attenersi alle indicazioni riferite nella lettera di dimissione che verrà consegnata alla fine di ogni cura.*

- All'inizio dei cicli di chemioterapia lasciare agli infermieri il nome e il numero di telefono del tuo medico curante per contattarlo in caso di bisogno.

**SUGGERIMENTI**

# Alimentazione

*Non c'è un'alimentazione specifica ma consigli generici come le raccomandazioni della WHO 2018 (World Health Organization).*

- Mangiare abbondante verdura (soprattutto legumi) e frutta (5 porzioni/d: 3 di verdure + 2 di frutta). In tutto 400g/die per un adulto;
- Limitare gli zuccheri semplici (aggiunti nelle bevande come il caffè, succhi industriali e dolci) al 10% delle calorie;
- Limitare il consumo dei grassi al 30% delle calorie giornaliere preferendo grassi insaturi (pesce, olio di oliva avocado, noci, soia) limitare i grassi saturi (burro, carni grasse, panna, formaggi, lardo) e limitare i grassi trans contenuti in merendine e snacks.

# Numeri utili

## Medico oncologo

tel. 051.6366199 [osteoncologia@ior.it](mailto:osteoncologia@ior.it)

- Per richieste e consulti di natura medica:  
dal lunedì al venerdì dalle 16.30 alle 18.00,  
tranne i giorni festivi, il sabato e i prefestivi
- Case Manager: per richieste e informazioni sul percorso di ricovero e di DSA,  
dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle 12.30, tranne i giorni festivi

## Case Manager

tel. 051.6366369 [cm.osteoncologia@ior.it](mailto:cm.osteoncologia@ior.it)

- Per richieste e informazioni sul percorso di ricovero e di DSA:  
dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 15.00, tranne i giorni festivi

## Infermieri

tel. 051.6366829

- Per informazioni sul CATETERE VENOSO CENTRALE:  
disponibili 24h su 24h  
Fax 051.06366107 - VirtualFax 051.4686301



**IRCCS ISTITUTO ORTOPEDICO RIZZOLI**  
**S.C. Osteoncologia Sarcomi dell'Osso e**  
**dei Tessuti Molli e Terapie Innovative**

*Direttore*

**Dott. Toni Ibrahim**

*Coordinatrice infermieristica*

**Paola Coluccino**

**[www.ior.it](http://www.ior.it)**