



# LA CHEMIOTERAPIA DEL CARCINOMA MAMMARIO – COME AFFRONTARE GLI EFFETTI COLLATERALI?



Italienisch

## ■ INTRODUZIONE

La chemioterapia viene utilizzata da oltre 60 anni nella lotta contro il cancro.

Sono ormai lontani i giorni in cui la chemioterapia era considerata l'ultima speranza per i pazienti oncologici. La sua gamma di applicazioni è stata ora estesa a includere le prime fasi della malattia. Come terapia adiuvante (vedere Glossario), serve a garantire un trattamento efficace, e come terapia neoadiuvante (vedere Glossario) viene anche utilizzata prima dell'intervento chirurgico.

**Nuovi principi attivi e meccanismi d'azione** completano l'arsenale terapeutico, rendendo continuamente possibili nuove opzioni terapeutiche contro il cancro. Per le persone colpite, questo può significare un **notevole guadagno nel tempo di sopravvivenza e spesso anche nella qualità della vita**. Dopo tutto, non bisogna dimenticare che i tumori e le loro metastasi causano sintomi che possono compromettere notevolmente la qualità della vita.

Tuttavia, la chemioterapia è sempre un trattamento stressante. I medici cercano di alleviare gli **effetti collaterali** per mezzo di terapie concomitanti. In questa brochure, abbiamo raccolto informazioni su cosa è possibile fare da soli per rendere più tollerabili gli effetti spiacevoli della chemioterapia.

Ci auguriamo che la brochure vi sia utile e vi auguriamo tutto il meglio,

la vostra Eisai GmbH

## CHE COS'È LA CHEMIOTERAPIA?

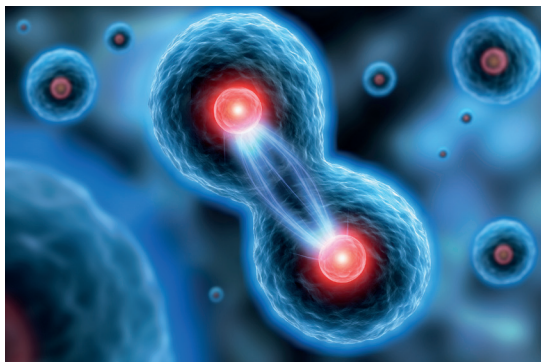
In parole semplici, la chemioterapia è un **trattamento farmacologico del cancro** con citostatici, cioè con sostanze naturali o sintetiche che inibiscono la crescita cellulare. A volte, i medici usano il termine chemioterapia anche per il trattamento farmacologico delle infezioni. L'argomento principale di questa brochure è la chemioterapia nel carcinoma mammario.

## COME AGISCONO I CITOSTATICI?

I citostatici utilizzati nella chemioterapia inibiscono la crescita cellulare, interrompendo i processi associati alla divisione cellulare o alla crescita cellulare.

Siccome le cellule tumorali si dividono molto rapidamente e in maniera incontrollata, sono più suscettibili ai citostatici rispetto alle cellule sane. Inoltre, le cellule sane possiedono meccanismi di riparazione, che sono assenti nelle cellule tumorali.

Tuttavia, ogni chemioterapia **ha sempre un impatto anche sul tessuto sano**. Particolarmente colpiti sono quei tessuti e organi che subiscono un rapido rinnovamento e in cui si verificano, perciò, molte divisioni cellulari. Questi includono le cellule che formano il sangue e le mucose. L'effetto principale e gli effetti collaterali dei citostatici sono pertanto strettamente associati tra loro.



*Divisione cellulare:  
la maggior parte dei  
citostatici compromette  
l'accrescimento tumorale,  
interrompendo la divisione  
cellulare.*

## ■ ■ ■ COME VENGONO UTILIZZATI I CITOSTATICI?

I citostatici variano per la loro origine e i loro meccanismi d'azione. Alcuni citostatici sono composti chimicamente definiti, altri sono di origine vegetale o animale. Per tutti i citostatici, vale il principio che la dose fa l'effetto. Se ne viene somministrato troppo poco, le cellule tumorali non sono eliminate in numero sufficiente; se ne viene somministrato troppo, le cellule sane saranno danneggiate troppo gravemente.

Le pause durante le quali le cellule normali possono recuperare sono importanti anche per la tollerabilità della chemioterapia. Contemporaneamente, le cellule tumorali iniziano a dividersi di nuovo durante le pause e di conseguenza sono di nuovo più suscettibili ai citostatici. Perciò, di regola vengono somministrate più dosi consecutive, seguite da una pausa prima della successiva somministrazione. I medici definiscono **ciclo** il periodo dalla prima dose alla fine di una pausa di trattamento.

Tuttavia, non contano solo una dose e un ciclo di dosaggio corretti. Molti citostatici sono utilizzati in associazione con farmaci adiuvanti, che vengono somministrati insieme ai principi attivi. Altri citostatici sono più efficaci o meglio tollerati quando vengono somministrati a basse dosi ma in associazione con un altro citostatico.

I medici definiscono **regime chemioterapico** l'insieme di dose e ciclo. Non per niente, l'espressione suona un po' "dittatoriale"; con le chemioterapie, c'è poco spazio per la sperimentazione.

## ■ ■ ■ QUAL È LO SCOPO DELLA CHEMIOTERAPIA?

L'obiettivo della chemioterapia dipende dallo stadio della malattia e dalla situazione del trattamento in ciascun caso. In alcuni casi, è consigliabile iniziare la chemioterapia anche prima della rimozione chirurgica del tumore. Questa cosiddetta **chemioterapia neoadiuvante** ha lo scopo di ridurre il **tumore** e di renderlo così **più facilmente operabile**. In alcuni casi, non è possibile alcun intervento senza la terapia neoadiuvante. In altri casi, può essere condotto un intervento chirurgico meno esteso dopo la chemioterapia neoadiuvante ed è possibile preservare la mammella più spesso.

La cosiddetta **chemioterapia adiuvante** viene effettuata poco dopo la rimozione chirurgica del tumore. Essa ha lo scopo di **distuggere completamente le ultime cellule tumorali residue** dopo l'intervento chirurgico e quindi di curare il cancro. Il problema nella terapia del cancro è che anche una singola cellula tumorale sopravvissuta è sufficiente a causare una recidiva.

Anche se il tumore sembra completamente rimosso, possono rimanere singole microscopiche propaggini. Le più piccole metastasi di cellule tumorali, denominate micro-metastasi, possono nascondersi ovunque nel corpo e non vengono rilevate da alcuna tecnica di imaging. La chemioterapia adiuvante viene effettuata come precauzione, per distuggere anche queste cellule.

Negli stadi più avanzati del carcinoma mammario, la chemioterapia viene utilizzata per ridurre il tumore e le sue metastasi, tenendo così sotto controllo il cancro. Di solito, questo funziona per un periodo piuttosto lungo. Se un citostatico perde la sua efficacia, può essere impiegato nel trattamento un altro principio attivo. Ci sono infatti diverse opzioni terapeutiche disponibili per il trattamento del cancro. Queste vengono di solito numerate consecutivamente e indicate come **terapia di prima linea**, **terapia di seconda linea** ecc.



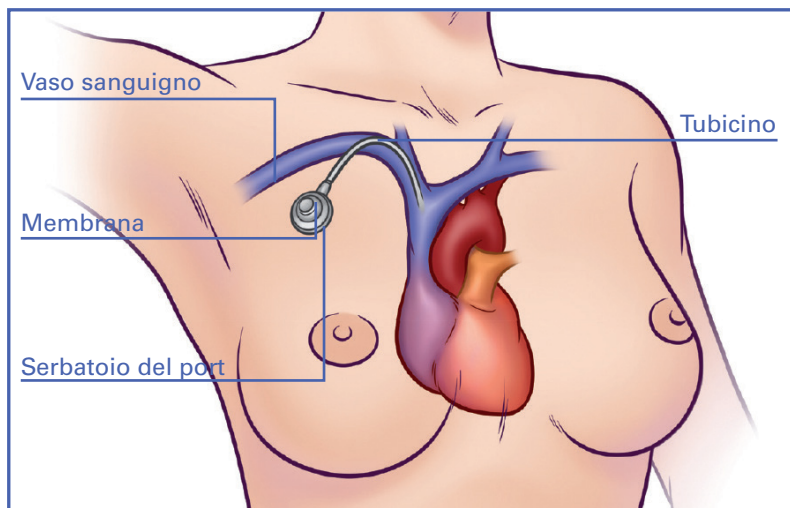
Le chemioterapie possono essere utilizzate in varie fasi del carcinoma mammario.

## COMPRESSE O INFUSIONI?

I citostatici sono disponibili come compresse, iniezioni o infusioni. Le differenti **forme di dosaggio non hanno alcun effetto sull'efficacia o sulla tollerabilità di un citostatico**.

Nei pazienti che necessitano di citostatici per via endovenosa più frequentemente o per un lungo periodo, può essere consigliabile l'impianto di un "port", cioè di un piccolo dispositivo metallico (camera / serbatoio), che di solito viene inserito sotto la pelle, al di sotto della clavicola. Da qui, un sottile tubicino conduce a una grande vena. La camera può essere facilmente palpata attraverso la pelle ed è sigillata nella parte superiore da una membrana in silicone. Si può, quindi, fare un'iniezione attraverso la pelle nella camera del port per somministrare i farmaci. Le vene del braccio vengono così risparmiate e si evita il rischio di posizionare male l'ago.

! I citostatici possono essere somministrati in vari modi. Questo non ha alcun effetto sulla loro efficacia o tollerabilità.



L'impianto di un sistema di port può semplificare la somministrazione dei citostatici.

## ■ CHE COS'È LA “RESISTENZA”?

Se le cellule tumorali **non reagiscono affatto o non reagiscono più ai citostatici**, si parla di “resistenza”. Di solito, all’inizio il tumore risponde bene alla chemioterapia, ma l’efficacia si riduce poi notevolmente. Questo perché il tumore si adatta al citostatico.

Durante i molti milioni di divisioni cellulari nel tumore, compaiono anche **alterazioni** permanenti **nella composizione genetica** di una cellula, denominate **mutazioni**. La maggior parte di queste mutazioni non è vitale. Tuttavia, alcune conferiscono alle cellule un vantaggio per la sopravvivenza. Quando compare una mutazione che rende una cellula tumorale meno suscettibile a un citostatico, è più probabile che sopravviva la cellula tumorale mutata rispetto alle altre. Questa potrebbe anche replicarsi, mentre le altre cellule muoiono.

A un certo punto, tutte le cellule tumorali residue presenteranno la mutazione, che le rende **non suscettibili alla chemioterapia**. In questo stadio, non ha più senso continuare con la stessa chemioterapia. Bisogna passare a un altro citostatico. Il nuovo farmaco impiegato deve possibilmente avere un **meccanismo d’azione diverso** dalla precedente chemioterapia.

Ciò riduce la probabilità che le cellule tumorali siano resistenti anche al nuovo farmaco. Non esiste ancora alcun test affidabile in grado di prevedere se un tumore risponderà a un determinato principio attivo. L’unica opzione è quindi quella di attingere all’esperienza acquisita negli studi e testare i principi attivi in ciascun singolo caso.

**!** La resistenza rende un citostatico inefficace. Bisogna quindi passare a un citostatico con un diverso meccanismo d’azione.

## ■ PERCHÉ LA CHEMIOTERAPIA HA DEGLI EFFETTI COLLATERALI?

Come già descritto, l'effetto principale e gli effetti collaterali dei citostatici sono strettamente correlati. Esattamente come l'effetto principale, gli effetti collaterali compaiono a causa dell'inibizione della divisione cellulare. Questa inibizione interessa tutti gli organi in rapido rinnovamento, le cui cellule si dividono quindi rapidamente. Queste comprendono le cellule tumorali, ma anche le cellule del sangue, dell'intestino e della radice dei capelli.

La gravità degli effetti collaterali e gli organi interessati dipendono da molti fattori. Il tipo di farmaco svolge un ruolo, così come i fattori personali e medici. Alcuni effetti collaterali, come la perdita dei capelli, possono essere difficilmente influenzati; altri, come la nausea, possono essere alleviati da altri farmaci.

! Gli effetti collaterali sono il risultato diretto dell'effetto principale e dimostrano che il farmaco può funzionare.

## ■ CHE COS'È LA TERAPIA DI SUPPORTO?

La terapia di supporto come parte della chemioterapia è destinata a rendere gli **effetti collaterali più tollerabili o a prevenire effetti collaterali pericolosi**. Un esempio di terapia di supporto sono i farmaci somministrati per combattere la nausea e il vomito.

Se c'è il rischio di immunodeficienza, determinati farmaci possono stimolare la formazione dei globuli bianchi. In caso di anemia e stanchezza cronica associata ("fatigue", vedere Glossario), si possono impiegare i preparati a base di ferro e l'eritropoietina (EPO) per contrastare queste condizioni.

Se durante la chemioterapia compaiono degli effetti collaterali, bisogna sempre informare il medico e consultarsi con lui/lei sulle opzioni di trattamento.



## ■ ■ SUGGERIMENTI PER LA CHEMIOTERAPIA RIPETUTA

Se la chemioterapia diventa ancora una volta necessaria, essa può consistere nello stesso regime o in una nuova linea terapeutica. Se si tratta dello stesso regime, si può presupporre la comparsa degli stessi effetti collaterali della volta precedente. **Se un qualsiasi effetto collaterale è stato particolarmente sgradevole, bisogna riferirlo al medico.** Ci potrebbe essere una terapia di supporto che non è stata utilizzata la volta precedente.

**Se durante la chemioterapia compaiono nuovi effetti collaterali mai comparsi in precedenza, è necessario informare immediatamente il medico.** È possibile che la tolleranza alla terapia si sia ridotta rispetto alla volta precedente. In alcuni casi, si può sviluppare anche un'allergia a un farmaco. Queste ipersensibilità a determinati farmaci si manifestano di solito durante l'infusione, sotto forma di mancanza di respiro, sintomi cutanei o reazioni circolatorie (es. battito cardiaco rapido, pallore, sudore freddo, forti capogiri).

Nel caso di un nuovo regime di trattamento, possono comparire nuovi effetti collaterali. Oltre al loro effetto inibitorio sulla divisione cellulare, la maggior parte dei citostatici presenta altri effetti collaterali. **Chiedete, quindi, al medico se con la nuova chemioterapia bisogna aspettarsi altri effetti collaterali.**

Nella decisione se procedere con un'altra chemioterapia, a volte va soppesato il beneficio contro eventuali probabili effetti collaterali. In questo caso, la qualità della vita assume un ruolo importante, poiché gli effetti collaterali la riducono naturalmente. Va ricordato, tuttavia, che un'efficace chemioterapia non solo può prolungare la vita, ma può anche aumentare notevolmente la qualità della vita, migliorando marcatamente i sintomi causati dal tumore e dalle sue metastasi.

## SUGGERIMENTI IN CASO DI EFFETTI COLLATERALI DELLA CHEMIOTERAPIA

Tutti sanno che più attenzione si presta a qualcosa, più questa cosa diventa importante. Lo stesso vale per gli effetti collaterali: più si riesce a distrarsi, meno se ne soffre.

Il pensiero positivo può spesso rendere gli effetti collaterali più tollerabili. Ad esempio, può essere d'aiuto pensare che gli effetti collaterali sono temporanei e che sono un segno dell'efficacia del farmaco contro il tumore. Discutete sempre gli effetti collaterali con il medico.

## SUGGERIMENTI GENERALI PER AFFRONTARE GLI EFFETTI COLLATERALI

- Assumete regolarmente i farmaci per il trattamento degli effetti collaterali e non aspettate che questi compaiano.
- Cercate di distrarvi e di pensare positivamente.
- Concedetevi ogni tanto una ricompensa.
- State il più possibile all'aria aperta e cercate di fare regolarmente attività fisica.
- Seguite una dieta sana e gustosa, con cinque piccoli pasti al giorno piuttosto che tre grandi.
- Dormite a sufficienza.
- Evitate o riducete il più possibile fumo e alcool.
- Evitate di prendere il sole e i solarium.



*A seconda delle condizioni, continuate a praticare sport. Ciò può ridurre gli effetti collaterali, migliorare il vostro benessere e ridurre il rischio di recidiva.*

## ■ ALTERAZIONI DEL QUADRO EMATICO

Il sangue ha molti compiti. Questi comprendono la difesa contro le infezioni, la coagulazione del sangue e il trasporto dell'ossigeno. I **globuli bianchi** sono responsabili della **difesa contro le infezioni**, le **piastrine** della **coagulazione del sangue** e i globuli rossi del trasporto di ossigeno.

A seconda di quali componenti del sangue siano ridotti, possono comparire un aumento del rischio di infezione, una maggiore tendenza al sanguinamento, o una stanchezza cronica, denominata anche *fatigue*.

## ■ PREVENZIONE DELLE INFEZIONI

- Evitate i luoghi affollati e il contatto con persone e animali malati.
- Non sostate in ambienti infestati da muffe (es. cantine umide).
- Lavatevi le mani regolarmente e accuratamente.
- In caso di infezione, rivolgetevi subito al medico.

## ■ RIVOLGETEVI AL MEDICO SE COMPAIONO I SEGUENTI SINTOMI

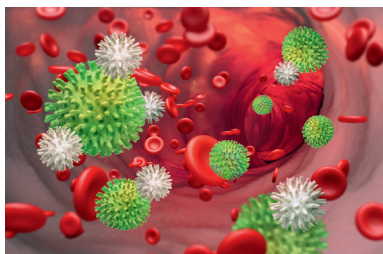
- Febbre a 38 °C o più.
- Difficoltà di deglutizione, mal di gola, tosse, mancanza di respiro.
- Diarrea.
- Minzione frequente o dolorosa.

## ■ EVITATE LE FERITE E I SANGUINAMENTI

- Effettuando determinati lavori, ad esempio il giardinaggio, indossate dei guanti per evitare di ferirvi.
- Evitate l'alcool, perché altera i riflessi e aumenta, quindi, il rischio di ferite.
- Utilizzate spazzolini da denti morbidi e dentifrici delicati. Se necessario, evitate colluttori irritanti.

## ■ COME AFFRONTARE LA STANCHEZZA CRONICA (FATIGUE)

- La causa può essere una carenza di globuli rossi (trattabile). Quindi, parlatene con il medico.
- Parlate con familiari e amici della vostra fatigue, in modo che ne tengano conto.
- Fate le cose con calma e concedetevi dei periodi di riposo. Siate indulgenti con voi stessi!
- Cercate di conservare le vostre energie durante l'attività (es. stirate da seduti).
- Rimanete più attivi possibile, perché troppa inattività può aumentare la fatigue.
- Lo sport che prevede una lieve resistenza contrasta la fatigue. Ma non esagerate!



*Le cellule del sangue forniscono ossigeno agli organi e respingono le infezioni. Molte chemioterapie inibiscono la formazione delle cellule del sangue.*

## CADUTA DEI CAPELLI

La perdita dei capelli inizia di solito due o tre settimane dopo il primo trattamento. Può comparire molto improvvisamente e portare a rapida perdita dei capelli, o manifestarsi gradualmente. A volte, cadono non solo i capelli, ma anche altri peli del corpo, come sopracciglia, ciglia, peli ascellari o peli pubici. **I capelli ricrescono quasi sempre dopo il completamento della chemioterapia.**

## SUGGERIMENTI IN CASO DI CADUTA DEI CAPELLI

- Anche prima di iniziare il trattamento, scegliete una parrucca che assomigli ai vostri capelli normali. L'assicurazione malattia la rimborserà parzialmente. Il parrucchiere potrà acconciare la parrucca in modo che assomigli molto al vostro taglio di capelli normale.
- Non lavatevi i capelli troppo spesso. Usate se possibile uno shampoo delicato (es. shampoo per bambini) e una spazzola morbida per capelli.
- Non strofinate i capelli asciutti; basta tamponarli delicatamente con l'asciugamano e, se possibile, lasciateli asciugare all'aria, oppure usate un asciugacapelli non troppo caldo.
- Non utilizzate bigodini riscaldati o pinze arricciacapelli.
- Non colorate i capelli e non fate la permanente.
- Se i capelli cadono rapidamente, tagliateli molto corti o a zero. Piccolo suggerimento: conservate alcune ciocche di capelli da applicare poi sul bordo di un foulard. Sembrerà che abbiate capelli veri al di sotto del copricapo.
- Se non avete più capelli, coprite la testa con un cappello, un foulard o una parrucca quando siete fuori casa, per proteggervi dalle scottature, dal caldo e dal freddo.
- Se anche le ciglia e le sopracciglia cadono, molti centri senologici offrono appositi corsi speciali di make-up.

## ■ ALTERAZIONI DELLA PELLE E DELLE UNGHIE

Durante la chemioterapia, possono comparire delle alterazioni della pelle e delle unghie. I primi segni sono l'arrossamento e le eruzioni cutanee. In generale, le ferite e le lesioni guariscono peggio. Sulle unghie, possono comparire delle macchie più chiare.

## ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI PROBLEMI DELLA PELLE E DELLE UNGHIE

- Per la detersione cutanea, utilizzate solo acqua tiepida e lozioni delicate e prive di sapone.
- Non fate bagni eccessivamente lunghi o docce troppo calde. Evitate i prodotti per la cura della pelle contenenti alcool, perché disidratano la pelle.
- Evitate il calore, la sudorazione e la luce solare diretta.
- Evitate il contatto diretto della pelle con detersivi e detergenti.
- Se possibile, evitate la rasatura.
- Non indossate indumenti stretti e abrasivi.
- Tagliate le unghie il più possibile, in modo che non si rompano facilmente. Coprite gli eventuali scolorimenti delle unghie con smalto opaco.



■ *Il contatto diretto con detersivi o detergenti può causare problemi della pelle.*

## ■ EREDITRODISESTESIA (O SINDROME) PALMO-PLANTARE

All'inizio, questo effetto collaterale compare come arrossamento e disturbi sensoriali del palmo delle mani e della pianta dei piedi. Successivamente, compaiono anche dolore e gonfiore. Nei casi gravi, si formano delle vescicole e la pelle inizia a desquamarsi. Ciò può causare forti dolori.

## ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI SINDROME PALMO-PLANTARE

- Evitate di esporre il palmo delle mani e la pianta dei piedi a lunghi periodi di stress meccanico (es. uso di strumenti o escursioni).
- Indossate scarpe comode o lasciate i piedi e le mani completamente scoperti, se possibile.
- Prima del trattamento, fate curare le callosità eccessive di piedi e mani da un/a professionista della pedicure o manicure.
- Evitate il calore e la luce solare diretta.
- Evitate l'acqua eccessivamente calda per la doccia, il bagno, il lavaggio o la pulizia.

## ■ NAUSEA E VOMITO

La maggior parte dei citostatici provoca nausea e vomito. Contro questo effetto collaterale, sono disponibili farmaci efficaci. Questi farmaci vanno assunti preventivamente, senza aspettare che la nausea compaia. L'assunzione preventiva garantisce che la chemioterapia non sia inconsciamente associata alla nausea.

L'assunzione preventiva può essere utile, ad esempio, se la nausea è comparsa durante la precedente chemioterapia. È stato anche riportato che le donne che hanno sofferto di un aumento della nausea durante la gravidanza tendono anche ad avere una reazione simile alla chemioterapia.

## ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI NAUSEA

- Osservate, se possibile, una dieta leggera il giorno dell'infusione e per alcuni giorni dopo.
- Fate diversi piccoli pasti durante il giorno piuttosto che gli usuali tre pasti più grandi.
- Riposatevi dopo i pasti.
- Succhiate caramelle con un sapore gradevole.
- Bevete acqua aromatizzata allo zenzero a intervalli regolari (versate acqua bollente su un pezzo di zenzero fresco e lasciatelo infondere per 5-10 minuti).
- Evitate gli odori sgradevoli e arieggiate periodicamente gli ambienti.
- Se possibile, state molto all'aria aperta e dormite a sufficienza.

## ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI VOMITO

- Gli acidi gastrici possono danneggiare i denti. Dopo il vomito, quindi, sciacquate accuratamente la bocca con acqua.
- Il vomito severo può causare una notevole perdita di liquidi. Bilanciate queste perdite bevendo liquidi a sufficienza.
- Succhiate dei cubetti di ghiaccio o pezzi di frutta congelati; ciò può ridurre la nausea e ricostituire i liquidi persi.
- Se il vomito è frequente, attendete 4-8 ore prima di assumere del cibo solido.



## ■ PERDITA DI APPETITO

La terapia citostatica può causare una perdita di appetito. Ciò può essere dovuto alla nausea, a disturbi del gusto, a disturbi nella sensazione di pienezza o a problemi psicologici. Un'alimentazione adeguata è molto importante nel cancro, perché contrasta il dimagrimento.

### ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI PERDITA DI APPETITO

- Mangiate quando volete.
- Ascoltate il vostro corpo e mangiate quello che vi va.
- Condite il cibo come desiderate.
- L'attività fisica all'aria aperta prima dei pasti stimola l'appetito.
- Bevete il meno possibile durante i pasti, per evitare di riempire lo stomaco di liquidi.

## ■ DISTURBI DEL GUSTO

La chemioterapia può alterare la sensazione del gusto. Questo effetto collaterale scompare di solito dopo la conclusione del trattamento.

### ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI DISTURBI DEL GUSTO

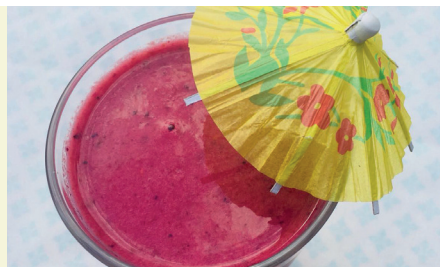
- Non sforzatevi di mangiare cibi che non vi piacciono.
- Bevete piccole quantità più spesso, per lavare via il cattivo gusto.
- Sciacquate brevemente la bocca prima di mangiare.
- Stimolate la secrezione salivare assumendo bevande amare (acqua tonica, limonata amara o tè nero), bevande aromatizzate al limone, caramelle o gomme da masticare.

## UNA RICETTA PER VOI

### BERRY BREAKFAST – SMOOTHIE

Desideriamo darvi un suggerimento per una ricetta che vi farà iniziare bene la giornata. La ricetta è per due porzioni grandi da 250 ml o quattro porzioni piccole da 120 ml (molto semplice).

- 100 g di yogurt
- 225 g di succo di mela e mirtillo, miscelato
- 1 fetta di ananas
- 225 g di bacche miste, congelate
- 100 g di fragole



Mettere il tutto in un mixer e miscelare fino a farlo diventare cremoso.

Se preferite uno smoothie più cremoso, si può aggiungere più yogurt. L'aggiunta di gelato rende lo smoothie più denso.

Ciascuna porzione contiene molte vitamine, 9 g di proteine e 320 kcal.

Buon appetito!

### VALORI NUTRIZIONALI

Vitamina C	>👍👍👍👍	Potassio	👍👍	> 100%	>👍👍👍👍
Vitamina B6	>👍👍👍👍	Magnesio	👍	80-100%	👍👍👍👍
Calcio	👍👍	Ferro	👍	60-79%	👍👍👍
Fibre alimentari (polisaccaridi non amidacei)	👍👍	Rame	👍	40-59%	👍👍
Iodio	👍👍	Vitamina B1	👍	20-39%	👍
Folati	👍👍	Vitamina B2	👍		
		Proteine	👍		

## ■ INFIAMMAZIONE DELLA BOCCA

Durante la chemioterapia, possono comparire arrossamento e infiammazione dolorosa della bocca. Questa infiammazione è irritante, ma di solito non pericolosa.

## ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI INFIAMMAZIONE DELLA BOCCA

- Non utilizzate collutori irritanti o contenenti alcool. Utilizzate invece camomilla o tè alla salvia.
- Mangiate molti latticini.
- Idratate regolarmente le labbra con balsamo per labbra.
- Stimolate la salivazione con caramelle o gomme da masticare senza zucchero.
- Evitate cibi e bevande molto acidi.
- Non mangiate cibi troppo piccanti.
- Evitate cibi ruvidi o con bordi taglienti, come croste di pane fresco, patatine o fette biscottate.
- Evitate le scottature della bocca. Fate raffreddare il cibo e le bevande calde prima di consumarli.
- Evitate se possibile alcool e sigarette.
- In caso di infezione fungina, è necessario applicare regolarmente i farmaci prescritti.

## ■ DIARREA

La diarrea può essere provocata dalla chemioterapia stessa, ma può anche essere un segno di infezione. La diarrea severa e prolungata è causa di disidratazione e squilibri elettrolitici, che richiedono un intervento medico.

Se producente più di tre evacuazioni al giorno con feci acquose o diarrea accompagnata da febbre, consultate immediatamente un medico. Una diarrea lieve può essere trattata con dei farmaci.

## ■ SUGGERIMENTI CONTRO LA DIARREA

- L'uso dei cosiddetti probiotici prima e durante la chemioterapia può ridurre la diarrea.
- Limitatevi a una dieta leggera, a basso contenuto di grassi e di fibre.
- Mangiate ogni giorno 4-5 mele molto finemente grattugiate e non sbucciate (dopo averle grattugiate, lasciate riposare la polpa di mela fino a quando non si inscurisce). Le pectine contenute si rigonfiano nell'intestino, riducendo così la diarrea.
- Evitate gli alimenti che stimolano eccessivamente la digestione (es. cavolo, spezie calde).
- Evitate gli alimenti che causano gonfiore.
- Bevete 2-3 litri di liquidi al giorno, per bilanciare le perdite di liquidi. L'acqua minerale non gasata o le tisane sono le migliori opzioni. In farmacia, sono disponibili delle soluzioni elettrolitiche speciali, se compare una diarrea più severa.
- Evitate bevande contenenti caffeina, alcool e sigarette.



■ *La diarrea causa una grave perdita di liquidi, che va compensata bevendo a sufficienza.*

## ■ STIPSI

La stipsi è un possibile effetto collaterale dei citostatici, ma può anche essere causata da potenti antidolorifici. La stipsi può contribuire alla perdita di appetito e intensificare la nausea.

## ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI STIPSI

- Osservate una dieta ad alto contenuto di fibre e bevete molto.
- Mangiate frutta secca.
- Praticate sufficiente attività fisica.
- Dopo aver consultato il medico, assumete dei lassativi o utilizzate dei clisteri.

## ■ DISTURBI SENSORIALI

I citostatici possono causare intorpidimento o disturbi sensoriali alle mani e ai piedi. Inoltre, possono comparire formicolio o una sensazione di bruciore. In alcuni casi, le aree colpite sono anche dolenti. Tuttavia, a differenza della sindrome palmo-plantare, sono assenti le alterazioni cutanee.

I disturbi sensoriali di solito regrediscono, ma possono persistere per qualche tempo dopo l'ultima infusione.

## SUGGERIMENTI IN CASO DI DISTURBI SENSORIALI

- I disturbi sensoriali degli arti provocano un aumento del rischio di lesioni.
- Siate prudenti nel maneggiare oggetti appuntiti e taglienti.
- Esercitate cautela con l'acqua bollente e gli oggetti caldi, ad esempio i termosifoni.
- I disturbi sensoriali dei piedi possono causare un'andatura instabile. Fate attenzione soprattutto alle superfici scivolose o irregolari.
- Indossate calzature comode e sicure.
- Organizzate manicure e pedicure da parte di familiari o di professionisti.
- Prestate attenzione alle calzature. A volte, delle scarpe o delle calze troppo strette non vengono notate in tempo e possono causare una grave formazione di vescicole.
- Effettuate dei cauti esercizi fisici con gli arti colpiti, per mantenerli elastici.

## RITENZIONE IDRICA

Alcuni citostatici possono causare una temporanea ritenzione idrica nei tessuti. Ciò può, ad esempio, provocare gonfiore nelle gambe. Inoltre, la ritenzione idrica porta a un improvviso aumento del peso corporeo.

## SUGGERIMENTI IN CASO DI RITENZIONE IDRICA

- Dopo aver consultato il medico, potete bere dei tè diuretici.
- Le calze di supporto possono essere utili se percepite una ritenzione idrica nelle gambe.

## ■ ■ DISTURBI DEL CICLO MESTRUALE

La maggior parte delle pazienti in cui il carcinoma mammario compare prima della menopausa presenta dei disturbi del ciclo mestruale dovuti alla chemioterapia. Siccome il trattamento compromette la funzione delle ovaie, possono comparire i sintomi della menopausa.

Vari fattori determinano il recupero della funzione ovarica alla fine del trattamento. Il tipo di chemioterapia e l'età della paziente svolgono un ruolo importante. In alcuni casi le donne, sopra i 40 anni in particolare, rimangono permanentemente in menopausa dopo la chemioterapia.

## ■ ■ SUGGERIMENTI IN CASO DI SINTOMI DELLA MENOPAUSA

- Vestite in modo da poter rimuovere capi di abbigliamento se compaiono vampate di calore.
- Scegliete indumenti in cotone o lino, che non fanno sudare molto.
- Dopo aver consultato il medico, utilizzate prodotti vegetali per combattere i sintomi della menopausa. Le donne con un tumore ormono-dipendente necessitano di consigli specifici, perché non tutti i prodotti vegetali sono adatti.
- In caso di secchezza vaginale, utilizzate un lubrificante disponibile in farmacia. Anche il normale olio d'oliva può essere utile. Il medico o il farmacista possono darvi dei consigli.

## ■ ■ DESIDERIO DI GENITORIALITÀ E CONTRACCEZIONE

Dopo la chemioterapia o la radioterapia, non ci sono di solito obiezioni mediche alla gravidanza o alla procreazione. In alcune circostanze, tuttavia, la chemioterapia può danneggiare le ovaie o i testicoli fino alla sterilità nelle persone colpite. Negli ultimi anni, si sono sviluppate nuove terapie e tecniche di medicina riproduttiva per ridurre i danni alle ovaie durante la chemioterapia o per consentire la raccolta e la conservazione permanente degli ovuli o dei tessuti ovarici, in caso di un successivo desiderio di genitorialità. Non esitate, quindi, a consultare il medico curante se desiderate avere figli, possibilmente prima di iniziare il trattamento. Altre informazioni sono disponibili sui siti web [www.fertiprotekt.com](http://www.fertiprotekt.com) oppure [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de).

La gravidanza durante la chemioterapia e la terapia ormonale deve essere evitata a causa dell'aumento del rischio di malformazione o di possibili danni nel neonato. Il preservativo e/o la spirale sono metodi contraccettivi sicuri e appropriati: consultate il medico. Il ciclo mestruale di solito si interrompe durante la chemioterapia; è quindi raro, ma non del tutto impossibile, che inizi una gravidanza. È pertanto necessario utilizzare sempre una forma di contraccezione adatta.

## ■ ■ DIAGNOSI DI CARCINOMA MAMMARIO: ASPETTI PSICO-ONCOLOGICI

Chiunque riceva la diagnosi di carcinoma mammario va incontro, di solito, a un'estrema crisi esistenziale. La vita cambia completamente da un giorno all'altro. Il trattamento del carcinoma mammario con la chemioterapia compromette gravemente tutto l'organismo e quindi anche il benessere psicologico.

La terapia psico-oncologica concomitante rende più facile elaborare l'esperienza della malattia ed è quindi fortemente raccomandata. Attualmente, quasi tutti gli ospedali offrono questa possibilità. Vari studi hanno dimostrato che il sostegno psicosociale può migliorare la qualità della vita delle persone colpite. Oggi, gli specialisti sono d'accordo: un'assistenza competente ai pazienti oncologici comprende non solo una terapia medica efficace, ma anche un concomitante supporto psicosociale.



## SUGGERIMENTI PER IL BENESSERE PSICOLOGICO

■ Concedetevi cose che vi fanno sentire bene: un massaggio rilassante, una piacevole passeggiata al parco, un pomeriggio al caffè con un amico: cercate di trarre piacere dalle attività e distraetevi.



■ Non sentitevi in colpa: non siete da biasimare per la malattia. Riconoscete di aver bisogno di aiuto, e accettatelo.

■ Parlate, parlate, parlate: delle vostre paure, preoccupazioni e problemi con il medico, con altri pazienti e con i vostri familiari. Può anche essere utile frequentare un gruppo di auto-aiuto per le donne con carcinoma mammario; per informazioni sui gruppi di auto-aiuto, vedere ad esempio [www.krebsinformations-dienst.de/wegweiser](http://www.krebsinformations-dienst.de/wegweiser) oppure [www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de).

■ Non abbiate paura di cercare un aiuto psicologico; gli specialisti psico-oncologi conoscono esattamente i problemi e le domande sollevate dai pazienti oncologici e possono contribuire a gestire meglio la malattia e gli effetti collaterali associati. La consulenza psico-oncologica può anche fornire un valido supporto ai vostri familiari. È inoltre possibile trovare suggerimenti utili su [www.ratgeberkrebs.com](http://www.ratgeberkrebs.com).

■ Cercate di accettare che state affrontando una situazione di vita difficile. La chemioterapia tratterà il cancro, e il trattamento è limitato nel tempo: in seguito molto probabilmente starete di nuovo meglio.

■ Tecniche di rilassamento: il trattamento del cancro è un momento fisicamente ed emotivamente stressante; varie tecniche di rilassamento, come yoga, Qi Gong o Tai Chi, possono essere utili a ridurre l'agitazione interiore e a ripristinare l'equilibrio emotivo. Molti corsi sono anche rimborsati dall'assicurazione malattia.

■ Terapie creative: esprimete i vostri sentimenti! Vivere in maniera creativa i propri pensieri e sentimenti può aiutare a elaborare la malattia. Molti centri di consulenza sul cancro e organizzazioni di auto-aiuto offrono terapie con la musica, la danza, la scrittura o l'arte, che possono aiutare ad affrontare le esperienze stressanti.

## BIBLIOGRAFIA SUGGERITA

**Hübner, Jutta**

**Diagnose KREBS ... was mir jetzt hilft**

**Komplementäre Therapien sinnvoll nutzen**

Schattauer Verlag · Stuttgart 2011 · ISBN 978-3-7945-2830-1

Che cosa posso fare ora? ... Lo shock iniziale dopo una diagnosi di cancro è profondo. Oltre al supporto del partner, dei familiari e degli amici, una cosa è ora di primaria importanza: conoscenze fondate e "personalizzate", per combattere la malattia in modo attivo e informato.

**Otto, Sandra**

**Brustkrebs – Hilfe im Bürokratie-Dschungel**

Springer · Berlin - Heidelberg 2015 · ISBN 978-3-662-47072-5

Questa guida non medica fornisce un riepilogo dettagliato di tutte le informazioni e le fasi relative alla protezione finanziaria e al chiarimento delle questioni socio-legali durante e dopo la terapia del carcinoma mammario.

**Beuth, Josef**

**Gut durch die Krebstherapie – Von Abwehrschwäche bis Zahnfleischbluten:  
wie Sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern**

Trias · Stuttgart 2009 · ISBN 978-3-8304-3480-1

La lotta contro il cancro con la radioterapia e la chemioterapia è stressante e associata a molti effetti collaterali, spesso gravi. Questo libro fornisce un supporto adattato con precisione alla vostra situazione.

**Baumann, Freerk**

**Sport und körperliche Aktivität in der Onkologie**

Springer · Berlin - Heidelberg 2012 · ISBN 978-3-642-25066-8

L'effetto positivo dello sport nella prevenzione del cancro è ben noto. Ma gli studi hanno confermato che, anche nei pazienti oncologici, l'esercizio fisico riduce i sintomi della sindrome da fatigue, accresce il benessere psicologico e migliora la qualità della vita.



 LE VOSTRE ANNOTAZIONI

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



 LE VOSTRE ANNOTAZIONI

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



 LE VOSTRE ANNOTAZIONI

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

## GLOSSARIO

**Alopecia:** Caduta dei capelli. Frequente sintomo concomitante della chemioterapia

**Antiemetici:** Farmaci per il trattamento della nausea e del vomito

**Carcinoma mammario:** Cancro del seno

**Chemioterapia:** Trattamento con sostanze che compromettono la crescita cellulare (es. citostatici, ma anche antibiotici)

**Chemioterapia adiuvante:** Chemioterapia condotta dopo un intervento chirurgico

**Chemioterapia curativa:** Chemioterapia mirata alla cura completa (es. chemioterapia adiuvante)

**Chemioterapia neoadiuvante (= preoperatoria):** Chemioterapia per ridurre il volume del tumore, allo scopo di renderlo più facilmente operabile

**Chemioterapia palliativa:** Terapia con citostatici finalizzata a prolungare il tempo di sopravvivenza e migliorare la qualità della vita. La chemioterapia palliativa viene utilizzata quando un cancro è troppo avanzato per essere curabile

**Citostatici:** Principi attivi, ad esempio impiegati nel trattamento del cancro, che inibiscono la crescita e la proliferazione delle cellule che si dividono rapidamente e frequentemente

**Citostatici orali:** Farmaci chemioterapici disponibili, ad esempio, in forma di compresse da assumere per bocca

**Fatigue:** Particolare forma di stanchezza cronica che compare frequentemente con la chemioterapia

**Grado di malignità:** Indica il livello di aggressività del tumore

**Maligno:** Tipo di cancro

**Mammella:** Seno femminile

**Mastectomia:** Amputazione mammaria

**Metastasi:** Tumore secondario, diffusione delle cellule tumorali ad altre regioni del corpo, es. attraverso il sangue o la linfa

**Micrometastasi:** Metastasi (ancora) troppo piccole per poter essere rilevate con le tecniche di imaging

**Oncologia:** Specialità medica che si occupa dello sviluppo, della diagnosi, del trattamento e della prevenzione delle malattie oncologiche

**Progressione:** Avanzamento di una malattia

**Recidiva:** Ricomparsa di una malattia, ricaduta

**Recidiva locale:** Nuova crescita del tumore nel sito originario

**Regime:** I medici usano il termine "regime chemioterapico" per descrivere la combinazione tra dose e ciclo nel suo complesso

**Remissione:** Regressione parziale o completa di una malattia

**Senologia:** Il ramo della medicina che si occupa del seno femminile

**Terapia di supporto:** Misure volte a sostenere e/o rendere un trattamento (es. chemioterapia) più tollerabile

**Terapia sistemica:** Terapia in cui un principio attivo viene distribuito attraverso il sangue in tutto il corpo. Nel cancro, ad esempio, la chemioterapia o la terapia antiormonale

**Tumore:** Tumefazione dei tessuti, ad esempio a causa della proliferazione delle cellule. Viene fatta una distinzione tra tumori benigni e maligni

## AIUTATI CON L'AUTO-AIUTO

Spesso, il consiglio del medico non è sufficiente. **Molti problemi associati al carcinoma mammario possono essere meglio discussi con altre persone che ne sono colpite.**

Può essere di grande aiuto scambiarsi opinioni e sapere che altre persone condividono lo stesso destino. Soprattutto nel caso del carcinoma mammario, in Germania è disponibile una grande quantità di auto-aiuto. Di seguito, abbiamo raccolto importanti indirizzi e link per voi.

### **Frauenselbsthilfe nach Krebs e. V. „Haus der Krebsselfhilfe“ [Auto-aiuto per le donne dopo il cancro, associazione registrata, “La casa dell’auto-aiuto oncologico”]**

Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn  
Tel.: +49 (0) 228 / 33 889-402  
Fax: +49 (0) 228 / 33 889-401  
[www.frauenselbsthilfe.de](http://www.frauenselbsthilfe.de)

### **mamazone – Frauen und Forschung gegen Brustkrebs e. V. [mamazone – Le donne e la ricerca contro il carcinoma mammario, associazione registrata]**

PO box 31 02 20  
86063 Augsburg  
Tel.: +49 (0) 821 / 5213-144  
Fax: +49 (0) 821 / 5213-143  
[www.mamazone.de](http://www.mamazone.de)

### **Über den Berg e. V. Gemeinnütziger Verein zur Verbesserung der Lebensqualität von Krebspatienten durch Bewegung und Sport [La svolta, associazione registrata] Società di mutuo soccorso per migliorare la qualità della vita dei pazienti oncologici attraverso l’esercizio fisico e lo sport]**

Kaiser-Otto-Straße 48  
50259 Pulheim  
Tel.: +49 (0) 2234 981 72 66  
[www.überdenberg.de](http://www.überdenberg.de)



## INFORMAZIONI E CONSULENZA

### **Brustkrebs Deutschland e. V.**

**[Carcinoma mammario Germania, associazione registrata]**

Lise-Meitner-Str. 7

85662 Hohenbrunn (distretto di Monaco)

Tel.: +49 (0) 89 / 41 61 98 00

Fax: +49 (0) 89 / 41 61 98 01

Linea telefonica gratuita: 0800 0 117 112

E-Mail: [info@brustkrebsdeutschland.de](mailto:info@brustkrebsdeutschland.de)

[www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)

### **Deutsche Krebsgesellschaft e. V.**

**[Associazione oncologica tedesca, associazione registrata]**

Kuno-Fischer-Str. 8

14057 Berlin

Tel: + 49 (0) 30 322932-90

Fax: + 49 (0) 30 3229329-22

[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

### **Krebsinformationsdienst**

**Deutsches Krebsforschungszentrum**

**[Servizio informazioni sul cancro Centro di ricerca tedesco sul cancro]**

Im Neuenheimer Feld 280

69120 Heidelberg

Linea telefonica gratuita: +49 (0) 800 / 420 30 40

[www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

### **Stiftung Deutsche Krebshilfe-Infonetz Krebs**

**[Fondazione tedesca di assistenza al cancro - Rete informativa sul cancro]**

Buschstr. 32

53113 Bonn

Tel.: +49 (0) 800 / 80 70 88 77 (free of charge)

Lun-Ven 8.00 – 17.00

[www.infonetz-krebs.de](http://www.infonetz-krebs.de)

## Austria

### Österreichische Krebshilfe-Gesellschaft [Associazione austriaca di assistenza al cancro]

Tuchlauben 19  
AT-1010 Wien  
Tel.: +43 (0) 1 / 796 64 50  
Fax: +43 (0) 1 / 796 64 50-9  
[www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)

## Svizzera

### Krebsliga Schweiz [Lega svizzera per il cancro]

Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 (0) 31 389 91 00  
Fax: +41 (0) 31 389 91 60  
[info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch)

### Assistenza telefonica oncologica

Linea telefonica gratuita: +41 (0) 800 11 88 11  
E-mail: [helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)  
Forum: [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)



**Distribuzione in Germania:**  
Eisai GmbH  
Edmund-Rumpler-Straße 3  
60549 Frankfurt am Main  
[kontakt@eisai.net](mailto:kontakt@eisai.net)

**Distribuzione in Austria:**  
Eisai GesmbH, Saturn Tower  
Leonard-Bernstein-Straße 10  
A-1220 Wien  
[kontakt\\_wien@eisai.net](mailto:kontakt_wien@eisai.net)

**Distribuzione in Svizzera:**  
Eisai Pharma AG  
Leutschenbachstrasse 95  
CH-8050 Zürich  
Tel.: +41 (0) 44 / 306 12 12

*hke*  
human health care