

A photograph of a forest path. The path is covered in brown, fallen leaves and is flanked by lush green ferns. Tall, dark tree trunks are visible in the background, creating a dense forest atmosphere. The lighting is natural, suggesting a sunny day with some shade.

**Cosa succede
con la
chemioterapia**

e gli altri trattamenti

SANGUE e
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO:
ALTERAZIONI EMATOLOGICHE

Anemia
Leucopenia
Piastrinopenia

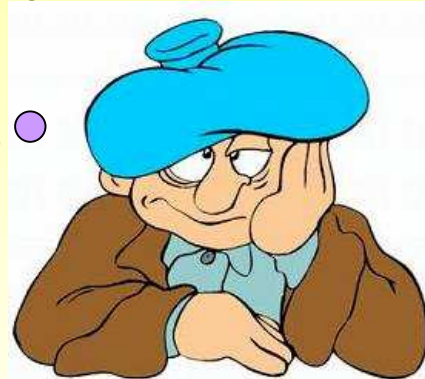
FEBBRE

REAZIONI
GASTRO-INTESTINALI

BOCCA: mucosite
STOMACO: inappetenza
Nausea / vomito
INTESTINO: stipsi
diarrea

ALTERAZIONI PSICHICHE

Immagine corporea
Ansia e Stress
Insonnia e Depressione



ASTENIA
(stanchezza)

INFERTILITA'

SISTEMA NERVOSO
Alterazioni muscolari e nervose

REAZIONI DERMATOLOGICHE
ALOPECIA (caduta dei capelli)
EFFETTI SISTEMICI
(dermatiti e alterazione delle unghie)

EFFETTI INDESIDERATI RARI
(Tossicità renale, vescicale,
polmonare e cardiaca)



ASTENIA (stanchezza)

ASTENIA

- Rallentare la propria attività lavorativa
- Riposare/Dormire/Rilassarsi
- Distribuire le proprie energie nell'arco della giornata
- Svolgere una leggera attività fisica
- Eseguire un'alimentazione corretta
- Controllare lo stress e l'ansia
- Evitare l'isolamento sociale
- Privilegiare le attività che recano benessere e soddisfazione
- Comunicare periodicamente con il proprio medico

REAZIONI
GASTRO-INTESTINALI

BOCCA: MUCOSITE

STOMACO: inappetenza
Nausea / vomito

INTESTINO: stipsi
diarrea



BOCCA-STOMACO-INTESTINO: MUCOSITE

- Valutare il grado di autonomia della persona nel provvedere all'igiene orale
(educazione familiare)
- Controllare le condizioni della cavità orale giornalmente (denti, gengive e mucosa)
- Mantenere un'accurata igiene orale (dopo i pasti e ogni 2 ore)
- Utilizzare spazzolini morbidi, filo interdentale, soluzioni specifiche
(bicarbonato di sodio, H_2O_2 ?)
- Mantenere labbra pulite e idratate
- Mantenere un'accurata alimentazione e idratazione:
bere almeno 2 lt di liquidi al giorno, evitando alcol e bevande gasate;
ridurre cibi bollenti, ruvidi, speziati, piccanti, acidi;
consigliati cibi e bevande freddi, ad alto contenuto proteico e vitaminico
- Evitare uso di tabacco, caffè, alcol...

REAZIONI
GASTRO-INTESTINALI

BOCCA: mucosite
STOMACO: inappetenza
Nausea / vomito
INTESTINO:
Stipsi - Diarrea



STOMACO: INAPPETENZA

- Pensare all'alimentazione come parte integrante e fondamentale della terapia
- Fare pasti piccoli e frequenti
- Tenere a portata di mano qualche cosa da sgranocchiare
- Preferire cibi calorici, proteici e molto saporiti
- Variare la dieta in base alle preferenze del momento
- Creare un ambiente confortevole e un umore positivo aumenta l'appetito
- Controllare il peso giornalmente
- Evitare di sforzarsi di mangiare

STOMACO: NAUSEA e VOMITO

- Fare pasti piccoli e frequenti
- Fare abbondante colazione
- Valutare le preferenze alimentari
- Controllare il peso giornalmente
- Assumere molti liquidi nelle 24ore (alm.2lt)
- Valutare frequenza e caratteristiche del vomito e riferirlo al medico
- Sciacquare e pulire la bocca eliminando sapori e odori sgradevoli
- Riposarsi dopo i pasti (non coricarsi!)
- Evitare di sforzarsi di mangiare
- Evitare situazioni, rumori, odori che potrebbero indurre tale sintomatologia
- Tecniche di rilassamento

REAZIONI
GASTRO-INTESTINALI

BOCCA: mucosite
STOMACO: inappetenza
Nausea / vomito

INTESTINO:
Stipsi - Diarrea



INTESTINO: STIPSI

- Seguire una dieta equilibrata (ricca di fibre e liquidi).
- Stimolare l'evacuazione con un bicchiere di acqua calda prima della colazione.
- Assumere lassativi e clisteri su prescrizione medica.
- Massaggiare la parte inferiore dell'addome ed assumere la posizione accovacciata evitando la padella.
- Incoraggiare attività fisica leggera.

INTESTINO: DIARREA

- Valutare e registrare le caratteristiche e la quantità delle scariche e riferirlo al medico.
- Utilizzare farmaci antidiarroici su prescrizione medica.
- Tenere asciutta e pulita la parte perineale ed applicare, se necessario, pomate.
- Prediligere pasti piccoli e frequenti.
- Assumere cibi astringenti e non irritanti, bere molti liquidi ricchi di elettroliti.

SANGUE e
SISTEMA CARDIO-CIRCOLATORIO:

Anemia
Leucopenia
Piastrinopenia



Anemia:

- Riposare durante il giorno e non impegnarsi in attività faticose.
- Eseguire controlli ematici (emocromo) per valutare l'anemia.
- Assumere cibi ricchi di ferro, vitamina B12 e proteine.
- Ricorrere a trasfusioni di sangue in caso di grave anemia (ospedalizzazione).

Leucopenia:

- Evitare luoghi affollati e contatto con persone raffreddate (non è necessario isolarsi totalmente).
- Mantenere una scrupolosa igiene personale (doccia, cavo orale, mani).
- Controllare e riferire i sintomi dell'infezione (febbre, micosi ecc).
- Evitare fonti di infezione (animali, fiori ecc)
- Mantenere un'alimentazione e idratazione adeguata (cibi cotti o ben lavati e conservati).

Piastrinopenia:

- Evitare attività e l'utilizzo di strumenti che possono causare traumi o lesioni.
- Controllare e riferire eventuali perdite ematiche (epistassi, sangue nelle urine e nelle feci).
- Evitare cibi e farmaci gastrolesivi e antiaggreganti.
- Ricorrere a trasfusioni di piastrine se necessario.

REAZIONI DERMATOLOGICHE
ALOPECIA (caduta dei capelli)
EFFETTI SISTEMICI
(dermatiti/alterazione delle unghie)



ALOPECIA

- Tagliare i capelli corti prima di iniziare il trattamento.
- Utilizzare parrucca, foulard, cappelli, bandane.
- Mettere in risalto il viso (trucco, gioielli ecc).
- Non utilizzare trattamenti e tinture durante e per almeno 6 mesi dopo il trattamento, utilizzare prodotti delicati.
- Evitare il più possibile fonti di calore e traumatismi per i capelli.
- Alla fine del trattamento i capelli ricresceranno più belli di prima!

PELLE E UNGHIE

- Evitare di esporsi al sole, soprattutto nelle ore più calde.
- Utilizzare creme molto idratanti per la cute, molto delicata.
- Alcuni chemioterapici potrebbero provocare alterazione del colore della cute.
- Coprire le unghie con unghie finte, smalto.



FEBBRE



FEBBRE

- Controllare la temperatura corporea ad intervalli regolari (ogni 2-3 ore)
- Assumere antipiretici (secondo prescrizione medica)
- Riposare
- Facilitare la termodispersione corporea con impacchi freddi, ghiaccio, evitando di coprirsi troppo.
- Bere abbondantemente acqua, succhi di frutta, brodo.
- Mantenere una buona igiene personale.

ALTERAZIONI PSICHICHE

Immagine corporea

Ansia Stress

Insonnia e Depressione



- Essere consapevole che le reazioni che si stanno vivendo sono umane.
- Cercare un supporto psicologico (incontri con psicologi e con altri che hanno vissuto la stessa esperienza) e spirituale.
- Non forzare il dialogo se non ci si sente pronti.
- Parlare liberamente delle proprie sensazioni e sentimenti.
- Eseguire esercizi di rilassamento.
- Dedicarsi ad attività che svaghino e divertano.
- Evitare sostanze eccitanti (caffè, tè, alcol, tabacco) soprattutto prima di dormire.
- Eventualmente utilizzare tranquillanti e farmaci antidepressivi sotto prescrizione medica.

Grazie per l'attenzione!

Cinzia Susini

Angela Tozzoli

