

Studio Nazionale NICSO:

Progetto Di Monitoraggio Medico-Infermieristico
Degli Effetti Collaterali Da Terapie Oncologiche



CRUSCOTTO INFORMATIVO PER IL PAZIENTE



1	Diarrea	
	Prevenzione	4
	Trattamento	5
2	Dolore	
	Prevenzione	6
	Trattamento	7
3	Fatigue (stanchezza)	
	Prevenzione	8
	Trattamento	9
4	Ipertensione arteriosa	
	Prevenzione	10
	Trattamento	11
5	Mucosite	
	Prevenzione	12
	Trattamento	13
6	Nausea e Vomito	
	Prevenzione	14
	Trattamento	15

7 Prurito

Prevenzione	16
Trattamento	17

8 Tossicità cutanea

Prevenzione	18
Trattamento	19

9 Tossicità ungueale

Prevenzione	20
Trattamento	21

10 Xerosi

Prevenzione	22
Trattamento	23

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Adottare una corretta alimentazione:

Evitare a cibi ad alto contenuto di lattosio (es. latte, formaggi freschi), caffè, bevande gassate, cibi grassi, fritti, o speziati, eccedere con i legumi, cibi dolci e gomme da masticare.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Adottare una corretta alimentazione:

È importante bere molto; per evitare la disidratazione può essere utile mangiare alimenti ricchi di potassio e di sodio (come le minestre di verdure) e di fibre solubili (come il riso e i fiocchi d'avena), magari ridotti in crema.

Curare le zone intime:

È utile effettuare lavaggi frequenti della zona anale con acqua fresca, per evitare irritazioni o infezioni.

CONSIGLI FARMACOLOGICI

Assumere la terapia al bisogno: Dopo la prima scarica assumere Loperamide 4 mg (2 compresse) + 2 mg (1 compressa) ad ogni successivo episodio di diarrea (dose massima giornaliera 16 mg, quindi 8 compresse).

In caso di non risposta entro 24 ore assumere Diosmectite 3 grammi: 1-2 bustine dopo ogni scarica (massimo 3 bustine al giorno).

NOTA BENE: SE ENTRO 24 ORE DALL'ASSUNZIONE DI DISOMETCTITE LA DIARREA PERSISTE, CONTATTARE IL MEDICO CURANTE.

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Eliminare o ridurre le cause che possono indurre o prolungare il dolore: Assumere una postura corretta, non caricare su parti anatomiche lesionate, effettuare attività fisica, non essere ansiosi, cercare di mantenere il corretto ritmo veglia-sonno;

Assumere gli analgesici: Prendere gli analgesici se e come prescritti dal Medico, cercando di assumerli ad orari precisi. Se la prescrizione è di assumerli costantemente, non prenderli solo al bisogno!

ATTENZIONE: Non avere falsi miti sugli oppioidi analgesici (come ad esempio che l'assunzione di questi farmaci equivale a drogarsi), in quanto sono farmaci essenziali nel trattamento del dolore e sono sempre prescritti dal Medico.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Tenere un diario:

Tenere un diario in cui riportare almeno due volte al giorno l'intensità del dolore, il numero di episodi acuti di dolore e la loro intensità, i farmaci analgesici assunti, il beneficio avuto ed i possibili effetti collaterali (es. nausea, vomito, stitichezza, sonnolenza). Descrivere nel diario, con le proprie parole, il tipo di dolore avvertito: crampiforme, rodente, lancinante, pungente, pulsante, compressivo, a fitte, tipo formicolio, trafittivo, ronzio, con intorpidimento o riduzione della sensibilità. Descrivere la sede del dolore, la sua durata, l'irradiazione, cosa lo scatena e cosa lo allevia, come interferisce su: sonno, appetito, ansia, depressione, attività quotidiane e qualità della vita.

ATTENZIONE: Il diario dovrebbe essere portato al Medico durante le visite di controllo. I dati raccolti nel diario sono fondamentali per la valutazione del dolore e serviranno al Medico per capire quale terapia analgesica prescrivere e/o come modificarla.

NOTA BENE: È IMPORTANTE CONTATTARE IL MEDICO SE IL DOLORE PERSISTE NONOSTANTE LA TERAPIA ASSUNTA CORRETTAMENTE E ANTICIPARE LA VISITA DI CONTROLLO.

GESTIONE DEGLI EFFETTI COLLATERALI DEI FARMACI ANTALGICI

Stitichezza: è l'effetto collaterale più frequente della terapia con oppioidi. Spesso è causata anche da scarso movimento e da scarsa idratazione e/o assunzione di cibo. La strategia terapeutica della stipsi si basa soprattutto sulla sua prevenzione. Per prevenire o gestire la stipsi occorre aumentare l'assunzione di liquidi, assumere più cibi ricchi di fibre, favorire l'esercizio fisico (quando il dolore è controllato). Nei casi di gestione della stipsi è necessario anche l'utilizzo terapeutico di lassativi se e come prescritto dal Medico;

Nausea, Vomito e Sonnolenza: Nelle prime fasi del trattamento con oppioidi o in seguito ad incrementi delle dosi, possono comparire altri effetti collaterali come nausea, vomito e sonnolenza. Questi effetti collaterali sono solitamente transitori, scompaiono nell'arco di pochi giorni e hanno un'intensità che varia da individuo a individuo.

NOTA BENE: SE IL DOLORE E /O GLI EFFETTI COLLATERALI PERSISTONO NONOSTANTE LA TERAPIA FARMACOLOGICA, CONTATTARE IL MEDICO CURANTE.

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Effettuare attività fisica: Praticare esercizio fisico regolarmente (150 minuti di esercizio fisico alla settimana o 30 minuti al giorno come camminare, nuotare, andare in bicicletta); richiedere al proprio Medico se è possibile effettuare queste attività nella situazione clinica attuale.

Adottare una corretta alimentazione: Alimentarsi in modo corretto: bere molto, mangiare quello che piace di più, preferire piccoli pasti distribuiti nell'arco della giornata);

Mantenere il normale ritmo sonno-veglia: Dormire quanto basta per recuperare le forze, non dormire mai più del necessario, rimanere nel letto solo per la durata del sonno. Svegliarsi tutte le mattine alla stessa ora agevola la regolare insorgenza del sonno. Evitare il consumo di sostanze eccitanti (ad esempio caffè, the, cioccolato, specie poche ore prima di coricarsi);

Organizzare bene la giornata: Pianificare la propria giornata in modo da dedicare il giusto tempo anche al riposo e alle attività personali. Effettuare le faccende domestiche nell'arco della settimana: meglio fare poco ogni giorno che tutto in un solo giorno;

Non affaticarsi troppo al lavoro: Parlarne con il responsabile del luogo di lavoro se non si è in grado di mantenere i ritmi abituali.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Seguire tutti i consigli per la prevenzione;
Utilizzare strategie di trattamento mirate: Praticare il rilassamento muscolare, la meditazione, lo yoga.

CONSIGLI DI INTEGRATORI

Panax quinquefolius, noto anche come Wisconsin Ginseng o Ginseng americano: 1 grammo due volte al giorno per almeno 8 settimane.

ATTENZIONE: in commercio esistono diverse tipologie di Ginseng (come ad esempio il Ginseng asiatico che è anche quello più diffuso). Perché sia efficace, occorre assumere questa specifica tipologia: *Panax quinquefolius*, noto anche come Wisconsin Ginseng o Ginseng americano. Questo integratore è acquistabile in farmacia o in erboristeria.

(Solo per i Pazienti in trattamento con uno dei seguenti farmaci:
Bevacizumab, Sorafenib, Sunitinib, Pazopanib, Lenvatinib).

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Effettuare attività fisica: Praticare esercizio fisico regolarmente (150 minuti di esercizio fisico alla settimana o 30 minuti al giorno come camminare, nuotare, andare in bicicletta); richiedere al proprio Medico se è possibile effettuare queste attività nella situazione clinica attuale.

Controllare il peso corporeo: Pesarsi almeno 1 volta a settimana;

Adottare una corretta alimentazione: Contenere il consumo di alcool ad 1 bicchiere di vino al giorno. Ridurre l'apporto di sale (max 5 gr di sale da cucina al giorno), contenere il consumo di grassi animali ricchi in colesterolo (ridurre i cibi preparati con il tuorlo dell'uovo, ridurre i formaggi ed i salumi a non più di 1 volta/settimana, prediligere il pesce fresco e comunque evitare i cibi in scatola che contengono conservanti a base di sale e grassi). Non abusare di liquirizia, seguire una dieta ricca di magnesio e potassio (cereali, frutta fresca di stagione, verdura, agrumi);

Adottare un corretto stile di vita: Evitare il fumo, limitare le condizioni di stress;

Assumere solo i farmaci prescritti dal proprio

Medico: Evitare quanto più possibile l'utilizzo di farmaci analgesici (FANS, ad es OKI, Mesulid, Brufen ecc) e comunque, se necessari per il controllo del dolore, sempre sotto sorveglianza e prescrizione del medico.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Seguire tutti i consigli per la prevenzione.

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Adottare una corretta igiene del cavo orale: Lavare i denti con spazzolino a setola morbida per 3 volte al giorno. Effettuare sciacqui con benzidamina o con acqua e bicarbonato o con altro collutorio.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Adottare una corretta alimentazione: Assumere cibi il più possibile morbidi, evitando cibi speziati, salati o troppo caldi.

CONSIGLI FARMACOLOGICI

Assumere la terapia farmacologica prescritta dal Medico: Se prescritta, assumere la terapia farmacologica per la gestione delle mucositi.

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Adottare una corretta alimentazione: Preferire cibi leggeri, evitare cibi fritti, piccanti o speziati. Consumare piccoli pasti più volte al giorno e masticare bene prima di deglutire. Bere molto, lentamente e a piccoli sorsi; evitare di ingerire una quantità eccessiva di liquidi prima di mangiare. Assumere cibi e bevande né troppo caldi né troppo freddi. Bevande consigliate: coca-cola, tisane a base di ginseng, camomilla;

Pensare positivo: Non soffermarsi sul pensiero dell'eventuale insorgenza di nausea o di vomito;

Assumere i trattamenti emetici: Se prescritti dal Medico, assumere i trattamenti emetici come indicato nella prescrizione.

CONSIGLI FARMACOLOGICI

Assumere la terapia farmacologica prescritta dal Medico: Se prescritta, assumere la terapia farmacologica per la prevenzione di nausea e/o vomito.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Farsi aiutare in cucina: Chiedere a qualcun altro di cucinare se l'odore del cibo risulta fastidioso e stimola la nausea e/o il vomito;

Evitare il fumo: Evitare di stare vicino a persone che stanno fumando;

Assumere una corretta alimentazione (IN CASO DI NAUSEA): Cibi consigliati in caso di nausea: pane, crackers, fette biscottate, patate, banane, cereali.

(IN CASO DI VOMITO): Non assumere alimenti per via orale;

Idratarsi (IN CASO DI VOMITO): Se insorge il vomito, procedere con idratazione orale a piccoli sorsi, con bevande dal sapore non forte (l'acqua è preferibile, ma se non dovesse essere gradita prediligere tisane a base di ginseng o camomilla e bevande come la coca-cola).

CONSIGLI FARMACOLOGICI

Assumere la terapia al bisogno: Valutare la necessità di effettuare la terapia al bisogno oltre a quella prescritta dal Medico a tempi prefissati. La terapia al bisogno in caso di nausea o vomito non adeguatamente controllati nonostante la profilassi è la seguente: Olanzapina (5 mg per bocca al giorno per 4-5 giorni). In alternativa, metoclopramide 10 mg intramuscolo fino a 3 volte al giorno in presenza di vomito o nausea severa; oppure metoclopramide 10 mg per bocca immediatamente prima dei pasti principali in presenza di nausea lieve o moderata. Se inefficaci le terapie precedenti: desametasone 4-8 mg intramuscolo al bisogno.

NOTA BENE: SE IL VOMITO E/O LA NAUSEA PERSISTONO NONOSTANTE LA TERAPIA FARMACOLOGICA, DOPO 2 GIORNI CONTATTARE IL MEDICO CURANTE.

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Adottare una corretta alimentazione: Bere molto;

Idratare la pelle: Garantire una buona idratazione della pelle attraverso l'impiego di emollienti;

Detergere la pelle: Detergere quotidianamente la pelle con detergenti poco aggressivi, non saponosi.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Idratare la pelle: Utilizzare creme idratanti con aggiunta di mentolo (anche più volte al giorno).

CONSIGLI FARMACOLOGICI

Per prurito localizzato:

Utilizzare una crema a base di antistaminico (es. desclufeniramina). Se non si ha beneficio, applicare una crema contenente uno steroide topico (es. desossimetasone). In caso di inefficacia, utilizzare una crema a base di lidocaina 2% o pramocaina 1%.

Per prurito diffuso:

Se il prurito disturba il sonno e le attività giornaliere assumere un antistaminico preferibilmente sedativo (es. difenidramina o idrossizina).

In caso di mancato beneficio assumere antidepressivi (paroxetina) e benzodiazepine (diazepam) o steroidi o antagonisti recettori NK-1.

In quest'ultimo caso assumere aprepitant, 80 mg, die 1, 3, 5.

NOTA BENE: SE IL PRURITO PERSISTE NONOSTANTE LA TERAPIA FARMACOLOGICA, DOPO 2 GIORNI CONTATTARE IL MEDICO CURANTE.

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Idratare e proteggere la pelle: Utilizzare creme idratanti (anche più volte al giorno). Utilizzare emollienti delicati. Evitare esposizione alla luce solare e utilizzare fotoprotezione. Evitare ambienti caldo-umidi. Evitare l'utilizzo di acqua troppo calda. Utilizzare guanti di cotone, scarpe morbide e/o soles imbottite. Evitare abiti e calzature stretti. Evitare grattamento o scrubbing.

TRATTAMENTO



CONSIGLI FARMACOLOGICI

Assumere la terapia: Prendere i medicinali se e come prescritti dal Medico.

NOTA BENE: IL TIPO DI FARMACO E IL RELATIVO DOSAGGIO DEVONO ESSERE SEMPRE PRESCRITTI DAL MEDICO.

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Adottare una corretta igiene delle mani e dei piedi:

Mantenere adeguata igiene delle mani e dei piedi. Utilizzare guanti e calzini di cotone protettivi, scarpe morbide. Tagliare correttamente le unghie (in maniera orizzontale rispetto alla base dell'unghia). Evitare traumi e/o pressioni. Evitare contatto con detergenti troppo aggressivi e prodotti tossici.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Detergere la pelle: Utilizzare un detergente lavante non schiumogeno.

CONSIGLI FARMACOLOGICI

Per lesioni periungueali tipo paronichia:

Utilizzare clobetasolo topico se non dolenti e non infette;
se infette utilizzo di antisettici (clorexidina e iodio polividone) o creme antibiotiche/antimicotiche (su esito colturale)

Per lesioni periungueali tipo granuloma piogenico:

Applicare gel astringente al cloruro di alluminio; terapia local e con azoto liquido, steroidi o nitrato d'argento (chirurgia nelle forme refrattarie con intervento di fenolizzazione se criptonichia o unghia incarnita)

10 Xerosi

Cioè secchezza della pelle

PREVENZIONE



CONSIGLI PRATICI

Idratare e proteggere la pelle: Utilizzare creme idratanti e creme solari.

TRATTAMENTO



CONSIGLI PRATICI

Detergere la pelle: Utilizzare un detergente lavante non schiumogeno.

CONSIGLI FARMACOLOGICI

Idratare la pelle: Utilizzare un unguento idratante o una crema emolliente.



nicso
N E T W O R K I T A L I A N O
C U R E D I S U P P O R T O I N O N C O L O G I A



Progetto di Monitoraggio medico-infermieristico degli effetti collaterali da terapie oncologiche

Realizzato con il supporto non condizionante di MSD Italia S.r.l

