

AMBULATORIO PER LA TUTELA E CURA DELLA SALUTE E DEL BENESSERE DELLA DONNA

Cara _____,

queste informazioni possono aiutarti ad affrontare nel migliore dei modi questo momento difficile, in cui ti è richiesta forza d'animo e tutta la tua volontà.

Pensate alla terapia antitumorale come ad un periodo dedicato alla guarigione e concentratevi soltanto su voi stessi.

La credenza che si debba mangiare tanto e cibi particolarmente grassi e calorici come supporto alla chemioterapia è sbagliata, al contrario è importante modificare la dieta abituale, ricca di zuccheri e grassi alimentari, verso una dieta ispirata alla dieta mediterranea.

Continua a mangiare sempre insieme al resto della famiglia;

Cerca di consumare sempre 5 pasti al giorno: 3 principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini (a metà mattina e metà pomeriggio);

Prima di ogni pasto prova a fare una passeggiata;

Mangia lentamente, masticando bene gli alimenti;

Se proprio non riesci a mangiare nulla, utilizza degli integratori alimentari.

DIETA PRE-CHEMIOTERAPIA:

-COLAZIONE:

- ✓ Latte di mucca una volta a settimana, i restanti giorni latte di soja, di mandorla, di avena, di riso;
- ✓ Pane integrale, fette biscottate integrali;
- ✓ Frutta fresca o secca
- ✓ Marmellate senza zucchero

-PRANZO:

- ✓ Zuppa di verdura;
- ✓ Insalata;
- ✓ Pasta o riso integrale con verdure;

-CENA:

- ✓ Cereali (grano integrale, farro, orzo);
- ✓ Legumi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, tofu);
- ✓ Pesce;
- ✓ Formaggio (ricotta)
- ✓ Uova una volta a settimana;
- ✓ Carne bianca una volta a settimana;

- Mangiare la frutta prima dei pasti e non a fine pasto;

DURANTE LA CURA:

-Cibi da preferire: Pesce azzurro (ha azione antinfiammatoria), proteine vegetali come creme di cereali e di legumi, riso, miglio. In caso di enterite il riso integrale molto cotto o sotto forma di crema di riso dovrebbe essere l'alimento base. Il miso è un alimento proteico vegetale da mangiare sotto forma di zuppa o di condimento per cereali che favorisce la digestione.

-Cibi da evitare: Il pane integrale e la pizza possono dare irritazioni meccaniche, la carne rossa e conservata produce sostanze irritanti, le enteriti da raggi e da chemioterapici possono compromettere la capacità di digerire il lattosio, in caso di diarrea quindi evitare il latte di mucca, zucchero e farine raffinate, patate, mais e dolci di pasticceria (preferire dolci su ricette macrobiotiche).

DOPO LA CURA:

-Alimentazione in equilibrio tra verdure, cereali e pesce

-Evitare o comunque limitare alimenti ad alto indice glicemico o grassi (per prevenire l'aumento di peso che può verificarsi in questa fase)

TI CONSIGLIAMO DI EFFETTUARE UNA VISITA DAL DENTISTA PRIMA DI INIZIARE LA CHEMIOTERAPIA, IN MODO TALE DA ELIMINARE OGNI FORMA DI INFIAMMAZIONE DEL CAVO ORALE PREESISTENTE CHE POTREBBE PEGGIORARE I SINTOMI LEGATI ALLA CHEMIOTERAPIA

Studi clinici dimostrano come una corretta alimentazione può ridurre il rischio sia di insorgenza di tumori sia di recidive oncologiche.

E' noto che il rischio di sviluppare un tumore del corpo dell'utero è direttamente proporzionale al peso corporeo (cioè pazienti in sovrappeso o obese hanno un rischio molto più alto di una paziente con un peso normale di avere questo tipo di tumore), anche il rischio di tumore alla mammella aumenta in età matura a causa dell'aumento di peso, sedentarietà e di altri fattori quali un alto livello di ormoni.

E' importante non ingrassare anche per evitare che si instauri insulino-resistenza che determina iperinsulinemia. L'insulina in eccesso non solo nutre le cellule tumorali, ma ne favorisce la replicazione.

Prima dell'inizio della terapia non si può sapere se si verificheranno effetti collaterali o problemi nutrizionali, ma molti effetti collaterali possono essere tenuti efficacemente sotto controllo, mentre altri scompaiono con la fine della terapia.

COSA MANGIARE IN CASO DI SINTOMI SPECIFICI:

Infiammazione del cavo orale e/o intestino:

Preferire:

- ✓ Cereali integrali e legumi in crema, meglio se privi di buccia
- ✓ Riso integrale
- ✓ Verdura verde
- ✓ Pesce (sgombro bollito, salmone, pesce azzurro)
- ✓ Frutta fresca e/o secca
- ✓ Soia, semi di zucca e di lino

Evitare:

- ✓ Carni rosse e conservate
- ✓ Uova
- ✓ Frittura
- ✓ Snack salati
- ✓ Pomodori
- ✓ Cibi e formaggi grassi
- ✓ Dolci, cioccolato
- ✓ Pizza
- ✓ Prodotti integrali cotti al forno
- ✓ Cibi speziati come salse piccanti, curry, peperoncino, ketchup
- ✓ Bevande zuccherate e frizzanti
- ✓ Caffè e alcolici
- ✓ Agrumi

In caso nello specifico di stomatite: bevete frullati, ghiaccioli, cibi di consistenza morbida: passati di verdura, creme di legumi, frittate, dolci al cucchiaio come mousse, crema pasticceria ecc..;

Bevete usando una cannuccia così facendo le bevande non verranno a contatto con le parti della bocca che vi fanno male,

Eseguite sciacqui 3-4 volte al giorno con una soluzione preparata con $\frac{1}{4}$ di cucchiaino di bicarbonato, $\frac{1}{8}$ di cucchiaino di sale e un bicchiere d'acqua tiepida,

Cuocete gli alimenti finché non risultano teneri e morbidi,

Tenete in bocca un cubetto di ghiaccio o un pezzo di ghiacciolo, il ghiaccio anestetizza e idrata la bocca,

Affettate e sminuzzate, oppure riducete in purea usando un frullatore,

Non usate nulla che possa irritare la bocca come colluttori contenenti alcool, stuzzicadenti,

Non fumate e non bevete alcolici e superalcolici

E' possibile acquistare in farmacia dei gel e spray specifici (Alovex Protezione Attiva Spray 3 puff verso la zona orale interessata 3 volte o più al giorno secondo necessità. Non mangiare e bere per almeno un'ora dopo l'applicazione).

In caso di diarrea:

Frazionare i pasti in 5-6 piccoli spuntini

Bere lentamente da 8 a 12 bicchieri a temperatura ambiente (acqua ed integratori salini)

Preferire: Banane, arance, succo di pesca ed albicocca, patate bollite e purè, riso integrale, pane tostato, yogurt bianco, pesce

Evitare: carne e formaggi, bevande troppo calde o troppo fredde, zuccherate e frizzanti, birra, vino, alcolici, caffeina, latte e derivati, fritti, dolci

La zuppa di Miso è molto indicata per risanare il tubo digerente dai danni da chemio e radioterapia, si prepara stemperando mezzo cucchiaino di miso, un condimento molto usato in Giappone, in un po' d'acqua tiepida, aggiungere a fine cottura ad un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco; se l'intestino è infiammato è utile fare il brodo utilizzando anche un centimetro di alga Wakame, che contiene mucillagini lenitive.

Contro la diarrea si può utilizzare anche il Kuzu, un amido estratto da una leguminosa che si trova sottoforma di polvere o piccoli agglomerati gessosi: se ne scioglie un cucchiaino in una tazza di acqua fredda e lo si porta ad ebollizione fino a che la preparazione non diventa trasparente, a questo punto si aggiungono alcune gocce di Tamari (salsa di soia). Tutti questi prodotti si possono trovare nei negozi di alimentazione biologica.

In caso di stipsi:

Bere lontano dai pasti the e succhi di frutta

Mangiare cibi integrali e verdure

Masticare a lungo

Preparare una bevanda a base di Agar Agar: scioglierne un cucchiaino in una tazza di succo di mela senza zucchero, portare ad ebollizione per un paio di minuti, spegnere il fuoco e bere tiepido, prima che diventi una gelatina, da utilizzare tutte le sere per una settimana

In caso di inappetenza durante chemioterapia:

Bere liquidi lontano dai pasti, non durante;

Sostituire l'acqua con tisane ai semi di finocchio, all'anice stellato o the verde;

In caso di sensazione di sapore metallico in bocca utilizzare posate di plastica;

Conservare i cibi nel vetro;

Fare almeno 5-6 spuntini al giorno;

Aumentare la densità calorica dei cibi aggiungendo olio extravergine di oliva, salse, formaggi a ciò che si mangia;

Mangiare frutta secca fuori pasto;

Mangiare cibi gratificanti come torte, gelati, dessert al cucchiaino;

TENERE SOTTO CONTROLLO IL PESO CORPOREO UNA VOLTA A SETTIMANA!!!

UN'IDRATAZIONE ADEGUATA DURANTE CHEMIOTERAPIA PREVEDE L'INTRODUZIONE DI ALMENO 30 ml/kg/die (per esempio una persona che pesa 60 kg dovrebbe bere almeno 1,8 l di acqua al giorno)

In caso di nausea:

Assumere integratori a base di zenzero (Nausil plus cp per os 1 cp prima dei pasti principali per 3 volte al giorno al bisogno o prodotti alla menta)

Non mangiare prodotti da forno integrali, mangiare gallette di riso integrale salate e preparare il riso integrale seguendo questa ricetta: versare in una pentola una tazza di riso ben lavato, due tazze di acqua fredda, un cucchiaino da caffè raso di sale marino integrale, cuocere per $\frac{3}{4}$ d'ora a fuoco bassissimo, il riso è pronto quando l'acqua è finita.

CADUTA DEI CAPELLI

Come saprai, la chemioterapia provoca spesso la caduta dei capelli, in caso di radioterapia invece si ha la caduta dei capelli o dei peli della zona trattata. Generalmente iniziano a cadere 2-3 settimane dopo la prima seduta di chemioterapia; dopo circa 4-6 mesi dalla fine della chemioterapia i capelli iniziano a ricrescere naturalmente. A volte capita che ricrescano con caratteristiche diverse sia con diverso colore che con caratteristiche diverse...lisci o ricci...spesso molto più fragili di prima

Ti consigliamo di comprare la parrucca prima di iniziare la chemioterapia in modo tale da trovare il modello che più assomigli al tuo colore di capelli o alla tua acconciatura.

Per le pazienti che risiedono nella Regione Marche il costo della parrucca è soggetto ad un rimborso di 200 euro per le spese sostenute per l'acquisto della parrucca. E' possibile presentare domanda allegando i seguenti documenti: 1)certificato che attesti la patologia neoplastica e l'intercorsa alopecia per trattamenti radio-chemioterapici; 2)ricevuta di avvenuto pagamento per l'acquisto di una protesi tricologica. L'invio va fatto tramite posta al "Dipartimento per la Salute e i Servizi Sociali" Via Gentile da Fabriano 3 cap 60125 Ancona (AN). A seguito della domanda, il Dipartimento per la Salute e i Servizi Sociali provvederà a far pervenire il rimborso.

Si consiglia di lavare i capelli ed il cuoio capelluto con shampoo delicati (per esempio quelli per bambini) e di proteggere la testa sia dal sole e dal caldo d'estate e di mantenere la testa calda d'inverno con cappelli e foulards.

Il sito www.oncovia.com è un sito di vendite online specializzato nella vendita di prodotti sia cosmetici che integratori rivolto alle donne che hanno avuto diagnosi di tumore e che debbano affrontare un percorso oncologico.

Cura della pelle durante la chemioterapia:

La chemioterapia provoca di frequente secchezza estrema della pelle o ne altera la resistenza agli agenti esterni poiché diminuisce la produzione di sebo da parte delle ghiandole dell'epidermide. Ti consigliamo di idratare la pelle più volte al giorno, iniziando già prima dell'inizio del trattamento, utilizzando una crema molto idratante per pelli sensibili.

Sono da preferire prodotti non aggressivi, privi di alcool e di profumo. Evita docce con acqua molto calda o molto fredda, asciugati tamponando la pelle senza strofinarla, non usare spugne poiché potrebbero avere germi all'interno.

Dopo circa 2 settimane dall'inizio della chemioterapia può comparire su viso e tronco un'eruzione simile all'acne chiamata follicolite

Per il bucato ti consigliamo di evitare detersivi con sbiancanti ottici a favore di detersivi naturali e delicati (Marsiglia), evitando gli ammorbidenti.

Attività fisica e chemioterapia:

Studi scientifici dimostrano che un'attività fisica moderata riduce alcuni effetti collaterali delle cure contro il cancro, oltreché migliorare il tono dell'umore.

E' sufficiente camminare 30-45 minuti al giorno per 5 volte a settimana per ottenere beneficio, se la stanchezza e la debolezza indotte dalla terapia non te lo permettono inizia con semplici gesti quotidiani come fare le scale, andare a fare la spesa a piedi, fare giardinaggio... in ogni caso cerca di ossigenare bene il corpo respirando profondamente.

Qualsiasi attività sportiva chiaramente deve essere iniziata dopo l'esecuzione della visita di controllo post operatoria che farai durante la visita integrata presso il nostro reparto, in particolare raccomandiamo il nuoto nei casi di linfedema delle gambe. Interrompi l'allenamento se dovessero comparire dolori, nausea, vomito.

In caso di stomia:

I dispositivi cutanei sono impermeabili all'acqua, anche all'acqua salata e all'acqua con cloro delle piscine, non avere timore di fare bagni o docce.

Per praticità ti consigliamo di fare la doccia a digiuno, prima di mangiare, in modo tale da ridurre il rischio di deflusso. E' possibile anche rimuovere la sacca e la base per far respirare la pelle. Per asciugare la parte tamponate delicatamente la stomia senza strofinare, stando attenti ad eliminare tutta l'umidità prima di rimettere la sacca.

E' possibile acquistare intimo specializzato con anatomia adeguata alla presenza del sacchetto.

Non esiste una dieta particolare, si consiglia un'alimentazione equilibrata, il riso è l'alimento da privilegiare, al contrario gli alimenti grassi, speziati, gli spinaci e le bevande gassate e calde o i gelati accelerano il transito intestinale.

Evita gli alimenti che producono gas come il cavolo, i funghi, le cipolle, la rapa ed i carciofi.

Cambia la sacca quando si gonfia.

I formaggio fermentati, le carni troppo stagionate ed i salumi tendono a dare un odore molto forte alle feci, al contrario di yogurt, basilico fresco e succo di mirtillo.

VACCINAZIONI

Le linee guida italiane raccomandano l'esecuzione del vaccino quadrivalente o trivalente per l'influenza nei pazienti oncologici che sono sottoposti a chemio/radioterapia, da eseguire insieme a quello per lo Pneumococco.

Per i pazienti che hanno terminato il follow up quinquennale successivo all'intervento, si consiglia di effettuare la vaccinazione seguendo le stesse indicazioni al vaccino presenti per la popolazione generale.

E' consigliata la vaccinazione anti-influenzale ai parenti delle pazienti oncologiche.