REGIONE DEL VENETO
Servizio Socio Sanitario Regionale
In Universum Salus

REGIONE DEL VENETO
ULSS2 MARCA TREVIGIANA



Raccomandazioni per il paziente che si sottopone a

RADIOTERAPIA CHE COINVOLGE CAVO ORALE/OROFARINGE

Il seguente documento fornisce una serie di linee guida pratiche per i pazienti che ricevono trattamenti radioterapici che coinvolgono cavo orale/orofaringe.

Viene affrontata la gestione degli effetti collaterali, l'importanza della comunicazione con il medico, il monitoraggio del peso corporeo e suggerimenti per la cura della pelle e dell'igiene orale.

L'obiettivo è migliorare la qualità della vita durante il trattamento e prevenire complicazioni.

REGIONE DEL VENETO
Servizio Socio Sanitario Regionale
In Universum Salus

REGIONE DEL VENETO
ULSS2 MARCA TREVIGIANA

RACCOMANDAZIONI PER IL PAZIENTE CHE SI SOTTOPONE A RADIOTERAPIA CHE COINVOLGE CAVO ORALE/OROFARINGE

TERAPIA MEDICA

Dalla TC di simulazione:	Un prodotto in alternativa tra: • Faringel plus • Esifal plus • Ialoclean spray o compresse orosolubili • VEA oris • Mucosamin spray o collutorio • Orasol plus
<u>Posologia secondo foglietto illustrativo</u>	

Dalla 1^ seduta di Radioterapia:	**COLAZIONE**	**PRANZO**	**CENA**
Bicarbonato di sodio sciacqui	dopo i pasti		
Solo se dolore: Tachifene polvere per soluzione orale 1.000 mg + 300 mg x3/die ogni 6-8 ore <u>In alternativa, in caso di insufficienza renale:</u> Paracetamolo orosolubile 1.000 mg x 3/die ogni 6-8 ore	1 bustina	1 bustina	1 bustina
	30 minuti prima dei pasti		

Applicazione di una **crema radioprottetiva** 2-3 volte al giorno 3 ore distante dalla radioterapia.
Eventuali adeguamenti della terapia verranno valutati dal medico per singolo paziente sulla base della sintomatologia riferita.

È necessario

Abolire:

- alcolici;
- fumo;
- spezie piccanti e liquidi caldi; bevande gassate.

- Utilizzare le protesi dentarie solo per mangiare.
- Mantenere il cavo orale e i denti sempre in perfette condizioni di pulizia, con sciacqui di collutorio o infusi di camomilla (o malva) o bicarbonato. Esempio: 1 litro di camomilla con un cucchiaio di bicarbonato a temperatura ambiente da utilizzare come collutorio.

INTRODUZIONE

La reazione al trattamento radioterapico è individuale; ogni paziente, ha una propria maniera di porsi di fronte alla malattia e alle cure e presenta effetti collaterali variabili alla terapia.
È di fondamentale importanza, al momento della prima visita, che il paziente chiarisca ogni incertezza con il medico, in modo da accettare ed affrontare serenamente il trattamento così da ridurre al minimo gli effetti collaterali.
Il paziente si deve riposare il tempo necessario e nutrire adeguatamente, secondo le proprie abitudini, pur con adeguate modifiche della dieta.
Sarà importante che ogni paziente tenga controllato il proprio peso a cadenza settimanale presso l'ambulatorio infermieristico.

Durante il trattamento possono insorgere **effetti collaterali** quali:

- alterazione del gusto
- alterazione della salivazione
- difficoltà alla deglutizione
- mal di gola
- eritema cutaneo
- mancanza di appetito
- perdita di peso
- aree di alopecia
- epistassi
- alterazioni dell'udito

Tali disturbi si ridurranno gradualmente al termine della cura, fatta eccezione per la produzione salivare che spesso resta ridotta.

N.B. PER QUALSIASI PROBLEMATICA O DISTURBO CHE RIGUARDA L'AREA RADIOTRATTATA RIVOLGERSI ALL'AMBULATORIO INFERMIERISTICO, SPECIALMENTE PRIMA DI EFFETTUARE QUALSIASI TRATTAMENTO ODONTOIATRICO!

È IMPORTANTE MANTENERE STABILE IL PROPRIO PESO CORPOREO DURANTE TUTTO IL TRATTAMENTO, TANTO DA MONITORARLO A CADENZA SETTIMANALE PRESSO L'AMBULATORIO INFERMIERISTICO.

SE L'APPETITO DIMINUISCE

Cercate di mangiare cibi a voi graditi, secondo le vostre abitudini e possibilmente in compagnia.
Mangiate poco e spesso facendo attenzione anche a scegliere cibi sani, con calorie sufficienti e che contengano in proporzioni adeguate carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali.
Tenete sempre a portata di mano degli "stuzzichini" come frutta fresca o secca, crackers, yogurt, formaggi, gelati, succhi di frutta, frullati...oppure degli integratori alimentari (ne esistono vari in commercio).
Se notate una diminuzione del peso avvisate quanto prima il medico che eventualmente vi consiglierà una dieta ipercalorica (vedi consigli dietetici allegati alla fine). Naturalmente chi ha dei problemi o patologie particolari (es. diabete) dovrà per prima cosa chiedere consiglio al medico.

SE IL GUSTO RISULTA ALTERATO

Se il trattamento provoca una perdita o alterazione del gusto, può essere importante "presentare" il cibo in maniera che risulti più appetitoso.
Per esaltare il sapore dei cibi si possono usare alcune spezie non irritanti ed aromi come: rosmarino, salvia, aglio, basilico, ecc.
Se la carne risulta poco gradita, sostituire le proteine con: pesce (cernia, merluzzo, orata, polpo, sgombro, sogliola, trota, ecc.), formaggio, uova, legumi (piselli, fagioli, ceci, soia), oppure la carne può essere preparata sotto forma di sformati, ragù, polpette, verdure ripiene, ecc.

SE C'È DIFFICOLTÀ A MASTICARE

Se la produzione di saliva diminuisce si consiglia di bere frequentemente e mangiare cibi morbidi e tiepidi; sono da evitare invece cibi duri come la crosta del pane, verdure crude. ecc. I vari piatti possono essere conditi con salse o tagliati a pezzetti o frullati. CIBI MORBIDI: zuppe, budini, uova, pesce al vapore, frutta cotta o passata, sformati di carne, formaggi morbidi, yogurt, verdure con besciamella, polpette.
Può essere utile inoltre succhiare caramelle dure o gomme da masticare per stimolare la salivazione.

SE C'È INFIAMMAZIONE DEL CAVO ORALE

È opportuno mantenere il cavo orale e i denti sempre in perfette condizioni di pulizia: sono indicati sciacqui con collutorio e infusi di camomilla (o malva) e bicarbonato.
Esempio: 1 litro di camomilla con un cucchiaio di bicarbonato a temperatura ambiente da utilizzare come collutorio.
Usate uno spazzolino a setole morbide, evitate il più possibile l'uso di protesi dentarie (che andranno tenute a bagno con apposito disinfettante non irritante).
Se la lingua è bianca pulitela con un batuffolo di cotone imbevuto di acqua e bicarbonato. Se compaiono chiazze biancastre in bocca rivolgersi al medico.

CONSIGLI PRATICI PER LA CUTE RADIOTRATTATA

Durante il trattamento radioterapico la pelle attraversata dal fascio di radiazioni subisce delle alterazioni. In un primo tempo si arrossa e diviene più secca (eritema). Possono talvolta formarsi delle escoriazioni specie nelle pieghe cutanee come dopo l'esposizione prolungata al sole.

Questi effetti scompariranno dopo il trattamento, ma necessitano di alcuni accorgimenti:

- Utilizzate solo le creme che vi verranno indicate in reparto
- Per la pulizia personale si consiglia l'utilizzo di saponi neutri o meglio acidi senza mai strofinare, ma asciugare la cute tamponando!
- Non usare acqua calda direttamente sulla cute
- Evitare l'applicazione di cerotti sulla cute irradiata
- Non utilizzare indumenti stretti e/o sintetici o di lana a diretto contatto con la cute, preferire invece i tessuti di seta e cotone (es. foulard di seta)
- Evitare l'esposizione diretta al sole della zona trattata durante il trattamento
- Se i sintomi persistono o compare un eritema più intenso rivolgetevi all'ambulatorio infermieristico che vi invierà dal medico della Sezione Cure, oppure provvederà per eventuale medicazione
- Se la cute dopo il trattamento assume un colorito più scuro, non preoccupatevi: l'intensità diminuirà nel tempo.
- Nei mesi successivi al trattamento è opportuno esporsi al sole con molta cautela, finché la pelle non è ritornata perfettamente normale e comunque sempre e solo con creme ad alta protezione.

Per gli uomini:

- evitare l'uso di profumi e dopobarba ed utilizzare un rasoio elettrico, in ogni caso radersi con molta cautela!

SCHEMA DI DIETA IPERCALORICA CREMOSO-MORBIDA

Vengono qui di seguito proposti degli alimenti adatti a pazienti con difficoltà di deglutizione e/o alimentazione, è possibile integrare la propria dieta a seconda dei gusti personali, sempre però rispettando l'apporto calorico per evitare perdite di peso. Consigli: in commercio si trovano anche integratori ipercalorici-iperproteici di vario gusto.
Cercate di mangiare spesso, di introdurre piccole quantità di cibo per volta, di variare il gusto dei cibi e di renderli appetitosi scegliendoli tra quelli proposti. Riposatevi dopo aver mangiato.

COLAZIONE

- Latte arricchito* + biscotti granulari (eventualmente con integratore in polvere); latte con biscotti (tipo savoiardi o pan di spagna) anche con aggiunta di marmellate.

* Il latte arricchito si prepara aggiungendo 3 cucchiai di latte in polvere a 100 cc. di latte intero. Conservare in frigorifero. Da utilizzare per la preparazione di bevande e pasti, insieme ad integratori completi, altamente energetici, e al posto dell'acqua per la preparazione di minestre, budini, creme e gelatine.

MERENDA

Yogurt intero, cioccolata in tazza, frappè, panna cotta, budino (preparato con latte arricchito), tiramisù confezionato, frullato di frutta con latte arricchito, miele o zucchero, formaggio morbido, gelato, crema pasticcera, panna montata ecc.

PRANZO/CENA

Crema di legumi, semolino al latte (arricchito); pasta ben cotta e di piccolo formato o frullata con olio e parmigiano; pane grattugiato cotto in brodo con aggiunta di abbondante formaggio grana e condimento (panna, burro, olio); pastina primi mesi o cuscus conditi con pomodoro + panna + grana; passatelli; gnocchi di semolino (arricchito), ecc.
Carne frullata con besciamella; prosciutto o tonno frullato con formaggio morbido e patate; carne in gelatina; platessa lessa (o altri pesci morbidi) + maionese; uova strapazzate; formaggi morbidi conditi ecc.
Verdure cotte tritate ben condite con burro o latte arricchito o panna o besciamella; patate farinose lesse + olio; purè di patate (preparato con latte arricchito, burro o panna e formaggio grana); polenta morbida; pane per tramezzini; frutta cotta; banane ben mature; frutta sciroppata a pezzetti con panna o frullata.

DOPO CENA

Latte arricchito o con integratore in polvere + biscotti (vedi come colazione o merenda).

BEVANDE

Preferire the zuccherato e bevande non gasate, acqua e sciroppi vari (amarena ecc.). Evitate gli agrumi in caso di ulcerazioni del cavo orale.

Non dimenticare di assumere i liquidi, se c'è difficoltà a deglutirli si possono usare degli addensanti naturali (amido di mais, colla di pesce, fiocchi di patate disidratate, gelatine).

RADIOTERAPIA
DISTRETTO TREVISO

REGIONE DEL VENETO
Servizio
Socio Sanitario
Regionale
In Universum Salus

REGIONE DEL VENETO
ULSS2
MARCA TREVIGIANA