



Consigli utili per il paziente

TRATTAMENTO RADIOTERAPICO DEL DISTRETTO TESTA COLLO

La radioterapia utilizza radiazioni, in genere raggi X ad alta energia, per la cura dei tumori. Queste radiazioni sono prodotte da apparecchiature chiamate acceleratori lineari. Durante ogni seduta vengono dirette per pochi minuti sulla regione del corpo coinvolta dalla malattia, in modo localizzato e preciso.

L'obiettivo del trattamento è quello di distruggere le cellule tumorali presenti, o residue dopo un eventuale trattamento chirurgico, provocando la minore quantità di danni ai tessuti sani circostanti ed in particolare senza provocare mutilazioni degli organi malati. La radioterapia può essere utilizzata per curare un tumore del distretto testa-collo sia come unica modalità di trattamento, sia in associazione alla chirurgia e alle terapie mediche. La strategia complessiva di trattamento viene generalmente condivisa nel corso di riunioni multidisciplinari che vedono la partecipazione di tutti i professionisti potenzialmente coinvolti.

ADOTTARE UN STILE DI VITA

Per migliorare la tollerabilità del trattamento radioterapico **è importante adottare uno stile di vita sano**: non fumare, non bere alcolici, evitare bevande eccessivamente gasate o acide, limitare l'uso di spezie, evitare cibi troppo salati o affumicati e alimenti molto caldi.

- igiene orale

Mantenere una **scrupolosa igiene orale** pulendo la bocca dopo ogni pasto, utilizzare uno spazzolino a setole morbide ed eventualmente un dentifricio delicato. Fare sciacqui frequenti utilizzando soluzioni di acqua e bicarbonato di sodio (mezzo cucchiaino di bicarbonato in un bicchiere d'acqua) e decotti di malva. **Non utilizzare colluttori a base alcolica.**

- alimentazione

Seguire una **dieta sana e bere** molti liquidi: è preferibile fare pasti piccoli e frequenti, piuttosto che pochi pasti abbondanti.

Fare uso di **erbe aromatiche** (prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino ecc) al fine di migliorare il sapore dei cibi.

Cercare di evitare cioccolato, dolci secchi, verdure crude, carne dura e filacciosa, pane, grissini e cracker.

Dato che spesso i disturbi provocati dalla radioterapia (ed eventualmente dalla chemioterapia associata) rendono difficoltosa l'alimentazione, durante il trattamento è possibile ed utile ricorrere a cibi ipercalorici e/o iperproteici (come budini, gelati, condimenti con burro, bibite ecc) per limitare la perdita di peso.

Per alleviare la secchezza della bocca è consigliato l'uso di ghiaccioli.

- igiene della pelle e accorgimenti per evitarne l'irritazione

Mantenere una **buona igiene della pelle** utilizzando acqua tiepida e sapone a pH neutro, asciugare tamponando e non strofinando.

E' bene **evitare l'esposizione al sole nelle ore più critiche della giornata** e coprire la zona irradiata con indumenti di cotone al fine di non accrescere l'irritazione con un eventuale eritema solare. Anche a distanza di 12 mesi dalla fine del trattamento **usare crema solare ad alto fattore protettivo.**

Mantenere la **pelle idratata** utilizzando i prodotti consigliati dal personale infermieristico/medico.

Prima del trattamento radioterapico, pulire la cute e togliere i residui di creme.

Non applicare profumi, deodoranti, dopobarba sulla zona che deve essere trattata. Per gli uomini abituati a radere la barba, è meglio un rasoio elettrico in sostituzione del rasoio a lame.

Evitare di grattare o sfregare la pelle nella zona del trattamento per non provocare lesioni cutanee.

Evitare camicie dal collo stretto o maglioni a collo alto e le cravatte, è preferibile indossare abiti in fibra naturale e comodi.

DURANTE IL TRATTAMENTO

E' normale sentirsi preoccupati quando ci si deve sottoporre a questo trattamento. Il personale di radioterapia ne è consapevole ed è ben lieto di **offrire tutto il supporto possibile. Non bisogna quindi esitare a porre tutte le domande necessarie.**

L'obiettivo dell'ambulatorio infermieristico di radioterapia è quello di accompagnare i pazienti durante il trattamento, informandoli sugli eventuali disturbi insorti e consigliando le norme igieniche e le terapie mediche di supporto idonee al singolo caso.

EVENTUALI DISTURBI

I tumori del distretto testa-collo possono coinvolgere regioni quali la cavità orale, la laringe, la faringe, il naso e i seni paranasali, la tiroide e le ghiandole salivari.

Si possono presentare alcuni disturbi:

stanchezza generalizzata (astenia), **perdita dell'appetito**, **secchezza** della bocca, **difficoltà o dolore alla deglutizione** del cibo, **modificazioni della voce** (voce rauca, calo della voce), **alterazioni della percezione dei gusti e dei sapori**, **irritazione** e piccole ferite della **mucosa interna della bocca e della gola** (mucositi, a volte dolorose), **senso di nausea o vomito**; tutti questi disturbi sono accentuati se al trattamento radioterapico viene associata la chemioterapia.

I **disturbi percepiti dipendono da diversi fattori**: principalmente dalla dose di radiazioni somministrata, ma anche dall'età e da alcune terapie associate al trattamento (come ad esempio la chemioterapia). Importante è anche la sensibilità individuale alle radiazioni e l'atteggiamento psicologico nei confronti della malattia e dei trattamenti.

Un effetto generale frequente di tutti questi disturbi è il **calo del peso corporeo**, a volte anche importante e quindi potenzialmente dannoso per la buona riuscita del trattamento.

Il **peso corporeo e lo stato nutrizionale** vengono attentamente controllati dal personale infermieristico durante le settimane di trattamento, e in **caso di necessità** (generalmente quando si riscontra una diminuzione del 10% del peso iniziale), **vengono prese iniziative mediche specificamente mirate** a questo importante problema.

Se si dovessero presentare uno o più di questi disturbi non si devono prendere iniziative personali, ma occorre riferire tempestivamente la loro insorgenza agli infermieri, che forniranno le indicazioni necessarie per la loro gestione, oppure provvederanno a coinvolgere il medico per l'eventuale prescrizione di medicine o altri presidi.

Non bisogna quindi esitare a porre tutte le domande necessarie.

AI TERMINE DELLA SEDUTA

La seduta di radioterapia **non rende radioattivi. Non è necessario osservare particolari precauzioni** nello stare a contatto con familiari e conoscenti.

CONTATTI

Radioterapia

direttore: Mauro Palazzi **segreteria:** Tel. 02 64444. 2233/2234 lun.-ven. dalle 08:00 alle 15:30

studio medici: Tel. 02 6444. 4806 lun.-ven. dalle 08:00 alle 18:00

ambulatorio infermieri: Tel. 02 6444. 2963 lun.-ven. dalle 08:00 alle 15:30

coordinatore infermieristico: Tel. 02 6444. 2465

coordinatore tecnico: Tel. 02 6444. 2634 lun.-ven. dalle 09:00 alle 16:00