

Cosa mangiavo o bevevo

Cosa indossavo

Quanto è durata

Estrogeni

Ormoni che regolano nella donna il ciclo mestruale. Hanno un ruolo nello sviluppo dei caratteri sessuali femminili e nella gravidanza.

Menopausa

Il periodo in cui termina l'età fertile della donna e non ci sono più i cicli mestruali.

Terapia antiormonale

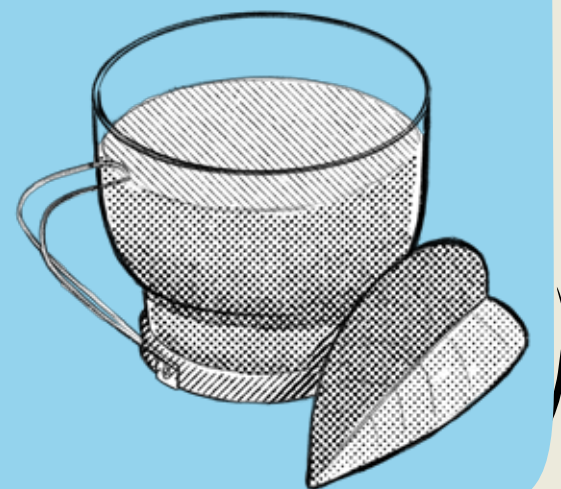
È detta anche ormonoterapia o terapia endocrina. Ha lo scopo di annullare gli effetti degli ormoni estrogeni, responsabili della crescita di alcuni tumori.

Traspirante

Che lascia passare liberamente l'umidità, ad esempio il sudore.

Matè

Bevanda ottenuta per infusione delle foglie di Ilex paraguariensis, pianta originaria del Sud America.



CONTATTI



Servizio di Vigilanza sui Farmaci

Tel: 0434 659798

e-mail: farmacovigilanza@cro.it



Biblioteca Pazienti

Tel: 0434 659467

e-mail: people@cro.it

Oncologia Chirurgica Ginecologica

Tel 0434 659 378

e-mail: oncologia.ginecologica@cro.it

Materiale elaborato con supporto medico specialistico dell'Istituto e fonti di letteratura indipendenti (Istituto Superiore di Sanità, Cancer Institute NSW, American Cancer Society, Memorial Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic).

Gli autori dichiarano di non avere conflitti di interesse per questa pubblicazione.

Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del medico.

Realizzato grazie al 5x1000 donato al CRO di Aviano e al progetto di Ricerca Finalizzata: *Changing the future: can we effectively improve Patient Education and its effectiveness in cancer care?*
[RF-2016-02364211]



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse) è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Responsabile scientifico

collana CROinforma

Silvia Franceschi,

direttore scientifico

Autori del testo

Elisabetta Caccin,

biotecnologa farmaceutica

Sabrina Orzetti, *farmacista*

Emanuela Ferrarin,

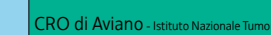
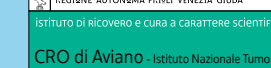
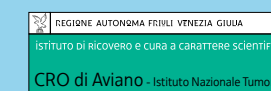
farmacista documentalista

Tutti afferenti al CRO di Aviano

Comprensibilità e stile comunicativo valutati da pazienti e cittadini

A.C.

La font bianconero® è disegnata da Umberto Mischi per bianconero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che facilitano la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.

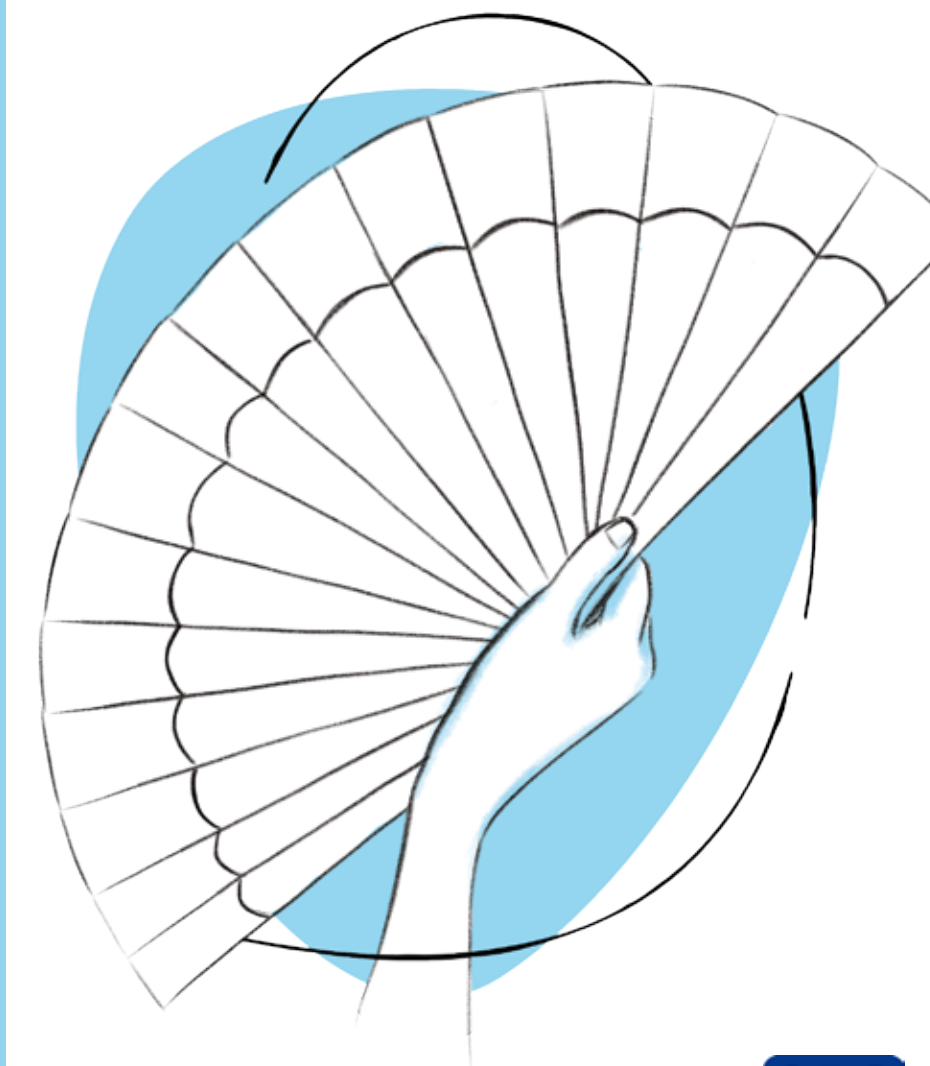


Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)
www.cro.it

Maggio 2022, 1ª edizione, ristampa

Indicazioni in caso di vampate di calore durante i trattamenti antitumorali

Vampate di calore



CROinforma



CHE COSA SONO

Le vampate di calore sono sensazioni di improvviso aumento della propria temperatura, accompagnate da rossore al volto, al collo o al petto. Le vampate si manifestano quando la presenza degli **estrogeni** nell'organismo cala per la **menopausa** naturale o provocata dai trattamenti antitumorali. Quando si inizia una **terapia antiormonale** possono esserci vampate più intense e frequenti, che con il tempo tendono a diminuire o cessare.

COSA FARE

- Usare vestiti e pigiama non attillati, con polsini e colli larghi, facili da togliere se si è sudati.
- Usare abiti e lenzuola in fibra naturale **traspirante**: puro cotone o puro lino. La seta, la lana e i tessuti in misto cotone possono non essere sufficientemente traspiranti.
- Tenere a portata di mano oggetti freschi per dare sollievo alle parti del corpo che si riscaldano. Per il riposo è possibile procurarsi dei cuscini refrigerati.
- Bere a piccoli sorsi acqua o bevande fresche e consumare dei cibi freschi quando ci si sente accaldati.
- Asciugare il sudore e fare una doccia, se la situazione lo permette.
- Fare una doccia fresca prima di andare a letto.
- Tenere bassa la temperatura degli ambienti.

- Far circolare bene l'aria negli ambienti. Ad esempio aprire le finestre o usare un ventilatore. Se questo non è possibile usare un ventaglio.
- Usare un deumidificatore, se l'ambiente o la stagione sono umidi.
- Svolgere attività fisica, di tipo e nella misura idonea alla propria situazione. È opportuno confrontarsi con il medico per intraprendere un'attività fisica appropriata.
- Adottare uno stile alimentare sano e mantenere il giusto peso.
- Organizzare la propria giornata senza accavallare troppi impegni o "fare le corse".
- Scegliersi i posti a sedere più freschi nei luoghi che si frequentano.
- Lo stress o l'emotività possono peggiorare le vampate. Le tecniche di rilassamento che coinvolgono la respirazione possono essere utilizzate per mitigarle. Nel sopraggiungere di una vampata, per esempio, si possono eseguire delle respirazioni profonde: si assume una posizione comoda, mantenendo la schiena dritta, si inspira l'aria dal naso contando fino a tre e si espira dalla bocca facendo attenzione ad espellere tutta l'aria raccolta.
- Lo yoga, la meditazione mindfulness, il tai chi, gli esercizi di rilassamento e le tecniche di biofeedback possono migliorare i sintomi della menopausa, comprese le vampate. Ci si può rivolgere ad esperti di queste pratiche per comprenderne il più adeguato uso. In generale, ognuna di queste strategie si basa sul ripristino di un equilibrio psicofisico a partire dalla consapevolezza del proprio corpo, così da

imparare a conoscerlo e a gestirlo nelle più efficaci modalità e tempistiche.

- Per un periodo compilare un diario giornaliero riportando i dettagli sui momenti che hanno preceduto le vampate. Questo può aiutare a riconoscere le situazioni che le scatenano e a limitarle. Alla fine di questa scheda c'è un esempio di diario che è possibile trascrivere su un quaderno.

COSA EVITARE

- Evitare bevande e cibi con caffeina: caffè, **matè**, tè, grandi quantità di coca cola, grandi quantità di cioccolato, soprattutto fondente, grandi quantità di cacao.
- Evitare cibi e bevande molto speziate.
- Evitare cibi o bevande caldi.
- Evitare bevande con alcol.
- Evitare il fumo o altro uso di nicotina.
- Evitare docce o bagni molto caldi.
- Evitare ambienti interni o esterni troppo caldi (ad esempio saune).
- Evitare sforzi o esercizi fisici eccessivi.
- Evitare di svolgere troppe attività contemporaneamente (multitasking).

FARMACI

Ci sono farmaci che in particolari situazioni si possono prendere per contrastare le vampate. Vanno presi solo su indicazione del medico.

INTEGRATORI E ALTRI PRODOTTI

Molti integratori o altri prodotti di uso comune per trattare le vampate possono avere un'attività ormonale e non sono indicati per pazienti che hanno tumori sensibili agli ormoni. Chiedere sempre al medico oncologo prima di prendere qualsiasi integratore o prodotto di erboristeria. Per i pazienti in cura al CRO che fanno uso di integratori e prodotti di erboristeria è possibile rivolgersi al Servizio di Vigilanza sui Farmaci dell'Istituto per verificare la loro compatibilità con i farmaci antitumorali o la propria malattia.



DIARIO VAMPATE

Data

Ora

Cosa sentivo fisicamente

Che umore avevo prima

Cosa stavo facendo