

Suggerimenti

Consulenza dietetica

Un dietista potrà offrirle ulteriori informazioni e una consulenza individuale. Chieda consiglio alla Sua équipe curante.

Digitopressione

Con le dita eserciti una pressione su un determinato punto dell'avambraccio (vedi le istruzioni nel pieghevole «Digitopressione contro la nausea e il vomito») oppure porti un braccialetto antinausea (acquistabile in farmacia, sotto il nome di «Sea-Band»).

Informazioni supplementari sull'argomento

- Opuscolo «Alimentazione e cancro», Lega svizzera contro il cancro

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Nausea e vomito (emesi)

Buono a sapersi

La nausea e il vomito sono effetti collaterali frequenti della chemioterapia e della radioterapia.

Tali effetti possono tuttavia essere curati e controllati con i medicinali. I farmaci contro la nausea possono essere assunti anche come misura preventiva, anche se ci si sente meglio, perché la nausea può persistere per diversi giorni dopo la fine del trattamento antitumorale. Inoltre, è difficile fermare la nausea una volta che si manifesta.

È molto importante assumere i medicinali prescritti contro la nausea e il vomito in modo corretto.

Il vomito frequente può causare disidratazione, malnutrizione o addirittura ritardare l'effetto dei trattamenti antitumorali. Se si perde peso e la nausea persiste nonostante l'assunzione dei farmaci prescritti, consulti l'oncologo.

Nausea e vomito (emesi)

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	<ul style="list-style-type: none">• Leggera nausea	<ul style="list-style-type: none">• Assuma i medicinali di base e di riserva contro la nausea, esattamente come prescritti.• In linea di massima mangi tutto ciò che le piace e tutto ciò che mangia di solito; dovrà osservare solo qualche adeguamento laddove sia necessario dal punto di vista medico.• Eviti odori forti o sgradevoli.• Mangiare piccole porzioni di cibo e fare degli spuntini possono essere meglio tollerati rispetto ai pasti abbondanti. Prediligere pasti leggeri, suddividere i pasti in 5 pasti leggeri ed evitare piatti difficili da digerire.• I pasti e le bevande a temperatura ambiente o freddi possono essere meglio tollerati. Regoli la temperatura di bevande e pasti in base alla Sua tolleranza.• Cercate di distrarvi con musica, audiolibri, televisione o esercizi di rilassamento.
	<ul style="list-style-type: none">• Prova una nausea sempre maggiore e la durata aumenta• A causa della nausea non riesce a pensare al cibo	<ul style="list-style-type: none">• Assuma i medicinali di base e quelli di riserva contro la nausea, esattamente come prescritti.• Cerchi di bere come sempre e beva ciò che le piace particolarmente oppure provi qualcosa di nuovo.• Comunichi alla Sua équipe curante la durata della nausea e la frequenza con cui deve vomitare.• Lo stomaco vuoto può peggiorare la nausea. Cerchi di mangiare piccole porzioni quando si sente meglio.
	<ul style="list-style-type: none">• Non riesce a trattenere liquidi per oltre 24 ore• La nausea e il vomito durano per oltre 3 giorni• La costipazione si presenta con dolori addominali e dura più giorni• Il vomito ha l'aspetto di un fondo di caffè• Improvvisa difficoltà respiratoria, battito cardiaco accelerato o sudore freddo	<ul style="list-style-type: none">• Si metta in contatto con la Sua équipe curante.