

Suggerimenti

Consigli nutrizionali

Un/a dietista può fornirvi ulteriori informazioni e consigli personalizzati. Chiedete al personale sanitario di consigliarvi un/a professionista.

Digitopressione

Praticate la digitopressione su un punto vicino al polso (vedi la scheda informativa "Digitopressione contro nausea e vomito") oppure indossate un braccialetto per la digitopressione (disponibile nelle farmacie più grandi con il nome Sea Band).

Rilassamento

Diverse terapie comportamentali e tecniche di rilassamento possono ridurre la nausea e il vomito: il rilassamento muscolare progressivo, la meditazione guidata (immaginare immagini positive) o la terapia cognitivo-comportamentale sono approcci utili. Le istruzioni per la meditazione guidata si trovano su YouTube o su diverse app.

Informazioni supplementari sull'argomento

Presso la Lega svizzera contro il cancro troverete numerose informazioni sull'alimentazione.

- Opuscolo «Alimentazione e cancro»

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

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



Nausea e vomito

Buono a sapersi

La nausea e il vomito sono effetti collaterali frequenti della chemioterapia o della radioterapia. Oggi esistono nuovi farmaci che aiutano a prevenirli e controllarli. Con questi medicinali, non dovrete vomitare e dovrete avere poca o nessuna nausea.

Questi farmaci rendono il trattamento contro il cancro più efficace. Devono essere assunti a scopo preventivo, anche se vi sentite bene. La nausea può durare alcuni giorni dopo il trattamento o comparire più tardi. Prendete quindi regolarmente i vostri farmaci contro la nausea e il vomito, come indicato dal vostro medico.

Il vomito frequente può causare disidratazione e perdita di peso, rendendo il trattamento contro il cancro meno efficace. I farmaci che vi vengono prescritti sono scelti appositamente per voi. Informate il personale sanitario se soffrite di mal d'auto, se in passato avete avuto nausea in gravidanza o se siete preoccupati.

Se perdete peso e la nausea continua nonostante l'assunzione dei farmaci, contattate il personale sanitario. Se necessario, possono essere utilizzati altri medicinali.

Se avete già nausea prima dell'inizio del trattamento, gli esercizi di rilassamento possono aiutarvi. Trovate alcuni esempi nella sezione "Consigli".

Nausea e vomito

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sè...
	• Avete meno appetito • Mangiate e bevete come al solito	• Assumete i farmaci e i farmaci di riserva contro la nausea e il vomito come indicato dal vostro medico. Se nonostante i farmaci avete ancora nausea, parlatene al personale sanitario al prossimo appuntamento. I farmaci possono eventualmente essere modificati. • Mangiate i cibi che vi piacciono e che conoscete. • Mangiate piccole quantità più volte al giorno (5 piccoli pasti) ed evitate piatti grassi o molto speziati. • Bere bevande fresche o fredde e mangiare pasti a temperatura ambiente può aiutare. Modificate la temperatura delle bevande e dei pasti in base alla vostra tolleranza. • Evitate odori forti o sgradevoli. • Cercate di distrarvi, ad esempio con musica, audiolibri, televisione o esercizi di rilassamento.
	• Avete nausea e/o vomito • Il vostro peso rimane stabile e bevete almeno 1,5 litri di liquidi in 24 ore.	• Continuate a prendere i farmaci e i farmaci di riserva contro la nausea come prescritto dal vostro medico. Informate il personale sanitario se la nausea continua. • Cercate di bere come al solito. Bevete ciò che vi piace particolarmente. Oppure provate qualcosa di nuovo, come brodo o bevande poco zuccherate. • Spiegate al personale sanitario da quanto tempo avete nausea e quante volte avete vomitato. • Lo stomaco vuoto può peggiorare la nausea. Cercate di mangiare piccole porzioni non appena vi sentite meglio.
	• Avete assunto tutti i farmaci prescritti e continuate a vomitare • Non mangiate né bevete a cause della nausea • Avete vomitato 4-5 volte nelle ultime 24 ore • Vi sentite gonfi/e oppure avete mal di pancia	• Contattate il personale sanitario.