

Suggerimenti

Consulenza dietetica

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

Informazioni supplementari sull'argomento

- Opuscolo **«Medicinali contro il cancro»**, Lega svizzera contro il cancro
- 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.



Costipazione (stipsi o stitichezza)




Buono a sapersi

La frequenza di evacuazione delle feci varia da persona a persona. Quando una persona soffre di costipazione, significa che la durata tra uno svuotamento dell'intestino e quello successivo si prolunga e che tale svuotamento viene reso difficoltoso a causa di feci dure. Si parla di «costipazione» quando l'intestino non riesce a svuotarsi in modo sufficiente.

La costipazione può essere provocata dalla malattia, dai medicinali e dalle terapie. Talvolta la mancanza di movimento e l'assunzione insufficiente di liquidi può peggiorare il problema.

La costipazione è un problema frequente che deve essere preso sul serio. Se Lei ne soffre, ne parli con la Sua équipe curante. Essa può essere prevenuta o curata. Chieda consiglio alla Sua équipe curante in merito ai lassativi.

Costipazione (stipsi o stitichezza)

Si sente...	Oppure osserva (che)...	Quello che può fare per Sé...
	<ul style="list-style-type: none">• Leggera costipazione	<p>Se in base ai trattamenti precedenti non ha ricevuto altre istruzioni:</p> <ul style="list-style-type: none">• beva molto, almeno da 1 ad 1,5 L al giorno. Assumere liquidi è importante;• sorseggi bevande calde o tiepide (per es. acqua, tè) e le beva la mattina a digiuno;• fare movimento può aiutare;• durante il periodo delle terapie dovrebbe rinunciare agli alimenti che, in base alla Sua esperienza, provocano in lei costipazione;• alimenti ricchi di fibre, per esempio prodotti integrali, frutta e verdura, possono ridurre la costipazione. Presti sempre attenzione a bere a sufficienza.
	<ul style="list-style-type: none">• La durata tra uno svuotamento dell'intestino e quello successivo si prolunga• Le feci dure rendono difficoltosa l'evacuazione e provocano dolori• Nausea e senso di pesantezza di stomaco• Dopo essere andati in bagno, si ha ancora la sensazione di non avere svuotato a sufficienza l'intestino• Aumento dei dolori addominali e dei gonfiori di stomaco	<ul style="list-style-type: none">• Assuma i medicinali prescritti contro la costipazione oppure chieda al Suo medico di prescriverle un altro farmaco adatto. Non assuma un lassativo di propria iniziativa, poiché non tutti i lassativi sono adatti per la cura dei Suoi disturbi.• Presti attenzione ad andare in bagno senza stress, prendendosi tempo a sufficienza, idealmente ogni giorno nella stessa fascia oraria.
	<ul style="list-style-type: none">• Forti dolori e crampi addominali• Costipazione persistente• Vomito a getto• Feci improvvise e con presenza di sangue	<ul style="list-style-type: none">• Si metta in contatto con la Sua équipe curante.