



Alcune persone sottoposte a chemioterapia sono affette da nausea e vomito in qualche momento durante il trattamento. Anche alcune persone che ricevono radioterapia o terapia mirata possono accusare questi stessi disturbi.

Qual è il momento più probabile per il sopraggiungere di nausea e vomito?

La nausea e il vomito di solito si manifestano nelle prime ore o nei primi giorni dopo la terapia.

Alcune persone sono affette da nausea e vomito prima della terapia. Ciò può essere dovuto al fatto che avevano nausea e vomito già prima e sono preoccupate che tali sintomi si manifesteranno nuovamente.

Come faccio a tenere sotto controllo la nausea e il vomito?

Il medico vi prescriverà appositi farmaci per aiutarvi a tenere sotto controllo nausea e vomito.

Prendete tali farmaci secondo le indicazioni del medico anche se non provate nausea.

In tal modo eviterete la nausea. È molto più facile arrestare la nausea prima della sua comparsa.

E se continuo a vomitare?

Quando vomitate, perdete acqua o altri liquidi dall'organismo. Se vomitate molto, potete perdere una gran quantità di liquidi. Questo fenomeno è definito disidratazione.

Segnali della disidratazione sono:

- sensazione di testa leggera, capogiri o confusione mentale
- sensazione che il cuore perda dei colpi o batta rapidamente
- forte mal di testa
- cambiamenti all'aspetto dell'urina, es. urinate meno del solito oppure l'urina ha un colore molto scuro

Importante

Contattate subito il medico o il personale infermieristico se:

- una temperatura pari o superiore a 38°C
- provate brividi, sudorazione, fremiti, tremori
- continuate ad avere nausea e vomito (espulsione violenta di cibo o bevande)
- avete segnali di disidratazione

Se non riuscite a contattare il medico o il personale infermieristico, recatevi al più vicino pronto soccorso per l'assistenza del caso.

La disidratazione può essere un disturbo molto grave.

Se vomitate, cercate di bere acqua in abbondanza per sostituire i liquidi nell'organismo.

Non fatelo se siete soggetti a restrizioni in merito all'assunzione di liquidi e non vi è consentito bere acqua in abbondanza. Interpellate il medico su ciò che dovete fare.

Ricordate: Prendete i farmaci contro la nausea secondo le indicazioni (anche se non provate nausea)

Cos'altro posso fare per la nausea e il vomito?

- Chiedete di farvi visitare da un dietologo il quale potrà aiutarvi a seguire la giusta dieta.
- Se in preda all'ansia, provate a fare cose che vi aiutano a rilassarvi, ad esempio ascoltate musica o fate meditazione.
- Provate ad usare sui polsi cerotti per agopressione (utilizzati per la nausea del viaggiatore).

Mangiare	Bere
<ul style="list-style-type: none">• consumate piccoli pasti 5 o 6 volte al giorno• mangiate lentamente e masticate bene il cibo• mangiate cibo freddo o tiepido (non caldo)• non cucinate quando provate nausea• lasciate che qualcun altro cucini per voi• non consumate alimenti molto dolci, fritti, grassi o piccanti oppure cibi che emanano un forte odore• provate a consumare caramelle alla menta o tè alla menta• provate a consumare alimenti contenenti zenzero, es. biscotti allo zenzero o birra allo zenzero	<ul style="list-style-type: none">• bevete acqua in abbondanza durante la giornata (a meno che non siate soggetti a restrizioni)• bevete l'acqua lentamente a piccoli sorsi• non bevete in abbondanza prima dei pasti• non consumate bevande alcoliche• non consumate bevande a base di caffeina

Sicurezza in materia di pulizia e chemioterapia

I farmaci chemioterapici possono trovarsi nei liquidi biologici, tra cui vomito, urina e feci per un periodo fino a 7 giorni dopo la seduta di chemioterapia. I farmaci chemioterapici possono essere nocivi per le persone sane e perciò è importante pulire correttamente eventuali liquidi biologici.

Cosa fare

- Indossate i guanti per pulire vomito o altri liquidi biologici e non usateli per nessun altro scopo.
- Mettete eventuali stracci da voi usati in un sacchetto di plastica che poi dovete legare. Poi mettete questo sacchetto in un altro sacchetto e gettatelo nelle immondizie.
- Lavate subito eventuali indumenti o lenzuola sporchi di liquidi biologici. Usate il ciclo più lungo della lavatrice.
- Se vomitate in una bacinella, lavatela con acqua e detersivo. Non usate tale bacinella per altri scopi e gettatela alla fine della terapia.

Domande comuni

Perché alcune persone sono affette da nausea e vomito e altre no?

Esistono molti farmaci chemioterapici e alcuni provocano la nausea più di altri. Inoltre, alcune persone provano nausea più facilmente, es. persone affette da nausea del viaggiatore o molto ansiose.

Dovrei mangiare quando provo nausea?

Talvolta, essere a stomaco vuoto può peggiorare il senso di nausea. Se provate nausea ma non avete mangiato nulla, potreste mangiare dei cracker secchi o una fetta di pane tostato.

E se provo nausea molto spesso?

Se la nausea vi impedisce di fare cose importanti o che vi piacciono, interpellate il medico o il personale infermieristico. Potrebbero cambiarvi i farmaci contro la nausea.



Cose da chiedere al medico o al personale infermieristico

- ✓ Per quali disturbi dovrei chiamarvi?
- ✓ Quali farmaci contro la nausea dovrei prendere?
- ✓ Quando dovrei prenderli?
- ✓ Cosa dovrei mangiare e bere?

Numeri di contatto:

Durante il giorno:

Alla sera/nel week-end:

Glossario

Nausea = avere il voltastomaco (come se steste per vomitare)

Vomito (Vomiting) = altro effetto del voltastomaco (espulsione violenta di cibo e bevande)

Farmaco contro la nausea (Anti-sickness medicine) = farmaco usato per combattere il senso di nausea o arrestare il vomito (definiti anche farmaci antiemetici)

Disidratazione (Dehydration) = carenza di acqua o liquidi nell'organismo

Lavorare insieme per ridurre l'impatto del cancro

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

T +61 (0)2 8374 5600 F +61 (0)2 8374 3600 e information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

