



Ontario Health
Cancer Care Ontario

Come gestire la nausea e il vomito

Questa guida per il paziente aiuterà a imparare:

- Che cosa sono la nausea e il vomito
- Le cause della nausea e del vomito quando si ha il cancro
- Quando rivolgersi al team sanitario
- Che cosa fare in caso di nausea e vomito
- Dove ottenere maggiori informazioni

Questa guida è per gli adulti che hanno la nausea e il vomito prima, durante o dopo il trattamento del cancro e per la loro famiglia, gli amici o chi si prende cura di loro.

Non sostituisce il parere del team sanitario.

Che cosa sono la nausea e il vomito?

Nausea e vomito sono sintomi fastidiosi che possono avere un grande impatto sul benessere di una persona. Spesso si manifestano insieme, ma non sempre.

- **La nausea** è un disturbo allo stomaco che fa sentire come se si stesse per vomitare. La nausea può anche causare più saliva in bocca, pelle fredda e/o umida, un battito cardiaco veloce o sensazione di testa leggera
- **Il vomito** consiste nel rimettere il cibo e il liquido nello stomaco attraverso la bocca. Quando lo stomaco è vuoto e non c'è nulla da rimettere, il vomito è chiamato conato

Cause della nausea e del vomito quando si ha il cancro

Il team sanitario lavorerà con il paziente per trovare la causa di nausea e vomito in modo da curarli.

Alcuni esempi del perché si può avere nausea e vomito sono:



Nota sulla sicurezza: Se si avverte mal di testa e grave nausea e vomito, contattare il medico immediatamente.

Quando rivolgersi al team sanitario

Chiedere al team sanitario se il trattamento che si sta seguendo può causare nausea e vomito e che cosa si può fare per prevenirli.

Riferire al team sanitario se:

- Si ha **eventuale** nausea o vomito.
- I farmaci assunti per evitare o controllare la nausea o il vomito non stanno facendo effetto.

I sintomi elencati di seguito potrebbero richiedere un trattamento immediato. Il paziente dovrebbe avvertire il team sanitario o richiedere un aiuto di emergenza se:

- non riesce a mandare giù liquidi, cibo o medicine da 24 ore
- è debole, stordito e confuso
- ha un forte mal di testa
- vomita sangue o liquidi scuri che sembrano fondi di caffè
- avverte dolore quando vomita
- fa pipì meno del normale nelle 24 ore
- è costipato
- ha febbre (temperatura presa per bocca superiore a 38,3°C in qualsiasi momento oppure superiore a 38,0°C per almeno un'ora)

Gestione della nausea e del vomito

È più facile prevenire la nausea con le medicine che trattarla una volta che è iniziata.

T trattare la nausea e il vomito contribuisce a mantenere le forze durante il trattamento. Le informazioni in questa sezione descrivono le cose che il paziente e il team sanitario possono fare per gestire la nausea.

Assunzione di farmaci per la nausea

Il team sanitario può prescrivere un farmaco per controllare la nausea. Assumere sempre il farmaco per la nausea nei tempi e nei modi indicati dal medico o dall'infermiere. Discutere con il medico, l'infermiere o il farmacista se si hanno domande sul farmaco per la nausea.

Ci sono 2 modi comuni di assumere i farmaci per la nausea:

1. Secondo un programma prestabilito per prevenire e controllare la nausea, anche quando non si ha la nausea, e/o
2. al bisogno, quando si inizia ad avvertire la nausea. Il medico potrebbe definirlo "farmaco di soccorso". Tenerlo sempre con sé in caso di bisogno.

Ricordare:

- La maggior parte dei farmaci per la nausea impiega 30-60 minuti per iniziare a fare effetto.
- Rivolgersi al team sanitario se il farmaco non arresta la nausea o il vomito.
- Contrassegnare chiaramente i flaconi dei farmaci in modo da poter trovare rapidamente e facilmente il farmaco per la nausea quando si ha bisogno.

Cannabis medicinale (marijuana)

Si potrebbe essere curiosi di provare diverse forme di cannabis per aiutare a trattare i sintomi e gli effetti collaterali. Alcune forme possono essere di aiuto per la nausea e il vomito da chemioterapia.

Rivolgersi al team sanitario per sapere se la cannabis può essere di aiuto per la nausea e il vomito.

Che cosa fare in caso di vomito

Assunzione di farmaci per la nausea

Se si vomita tra una dose e l'altra del farmaco programmato per la nausea:

- Assumere subito il farmaco di soccorso, come indicato da medico, infermiere o farmacista.
- Attendere 30-60 minuti che il farmaco cominci a fare effetto.
- Assumere la dose successiva del farmaco per la nausea all'ora abituale.

Iniziare a bere e mangiare lentamente.

Iniziare con liquidi chiari come succo, brodo leggero, Jell-O, ghiaccioli, acqua o bibite gassate come il ginger ale (bibita gassata che non ha più bolle). Una volta che si possono bere liquidi senza vomitare, iniziare ad aggiungere di nuovo cibi solidi nella dieta. Cominciare con cibi blandi e facili da digerire come cereali, toast, riso, pasta o cracker.

Igiene della bocca

Lavarsi i denti o usare un collutorio fatto in casa dopo aver vomitato. Non inghiottire il collutorio. Sputarlo dopo aver risciacquato la bocca.

Collutorio fatto in casa

Mescolare insieme:

- 1 cucchiaino (5mL) di sale
- 1 cucchiaino (5mL) di bicarbonato di sodio
- 4 tazze (1 litro) di acqua tiepida

Sciogliere e sputare per pulire la bocca secondo necessità.

La nausea e il vomito possono rendere più sensibili ai sapori e agli odori.

Se si ha un cattivo sapore in bocca:

- Tenere sempre la bocca pulita. Spazzolare delicatamente denti e lingua. Se si hanno afte, usare invece un collutorio fatto in casa per sciacquare la bocca.
- Succhiare caramelle dure, caramelle gommosi al limone, mentine o gomme da masticare.
- Se non si hanno afte, gli aromi di agrumi come le arance e il limone possono aiutare il cattivo gusto. Evitare gli agrumi in caso di afte.

Se l'odore del cibo o delle bevande dà fastidio:

- Bere liquidi da una tazza da viaggio con coperchio per evitare di sentire l'odore.
- Mangiare cibo freddo o a temperatura ambiente.
- Aprire una finestra o usare un ventilatore per eliminare gli odori di cibo nella stanza.
- Chiedere a qualcun altro di preparare i pasti o comprare pasti preparati.
- Prendere aria fresca.

Mangiare e bere il più possibile per mantenere le forze

- Assumere piccoli pasti ogni 2 o 3 ore. La fame può peggiorare la nausea.
- Utilizzare un piatto piccolo in modo da non sentire la pressione di mangiare pasti più grandi.
- Bere almeno 6-8 tazze di liquidi non zuccherati al giorno (a meno che il team sanitario abbia consigliato di limitare i liquidi). Succhiare dei ghiaccioli o frutta congelata se si ha difficoltà a bere.
- Mangiare e bere a distanza di almeno 30 minuti l'uno dall'altro in modo da non riempirsi di liquidi invece che di cibo solido.
- Non sdraiarsi per 30-60 minuti dopo aver mangiato.
- Mangiare con calma.

Un dietologo può aiutare a trovare modi per mangiare e bere bene durante il trattamento del cancro.

Chiedere al team sanitario di consigliare un dietologo certificato. È possibile visitare anche il sito unlockfood.ca o chiamare il numero 1-866-797-0000 per parlare con un dietologo certificato gratuitamente.

Fare attività rilassanti

Le attività rilassanti possono contribuire a far sentire più padroni della propria mente e del proprio corpo quando si ha la nausea.

Questi tipi di attività possono aiutare nel rilassamento:

- Esercizi di respirazione profonda
- Prendere aria fresca attraverso una finestra aperta o usando un ventilatore regolato al minimo per una brezza leggera
- Guardare la TV o un film
- Ascoltare musica
- Rilassamento muscolare progressivo (rilassare profondamente i muscoli del corpo per rilasciare stress e tensione)

Provare le terapie complementari

Le terapie complementari sono terapie che si possono provare insieme ai normali trattamenti contro il cancro per affrontare i sintomi o gli effetti collaterali.

Si può pensare di provare queste terapie per affrontare la nausea:

- Agopuntura (aghi sottili inseriti in diversi punti del corpo per alleviare la nausea e altri sintomi)
- Agopressione (pressione esercitata su diversi punti del corpo per alleviare la nausea e altri sintomi)
- Immagini guidate (immaginarsi in luoghi calmi e rilassanti)

Rivolgersi sempre al proprio team sanitario prima di iniziare le terapie complementari.

Per conoscere le terapie complementari, rivolgersi:

- al proprio medico di famiglia o a un infermiere qualificato
- a un assistente sociale, un counsellor professionale o un assistente spirituale
- a un fornitore certificato o riconosciuto della terapia complementare che si vorrebbe provare

Chiedere aiuto agli amici e alla famiglia

Farsi aiutare nei compiti quotidiani e sentirsi accuditi è importante quando non ci si sente bene. Gli amici, la famiglia e i membri della comunità possono essere disposti a fare qualcosa per aiutare ad affrontare la situazione. Non bisogna avere paura di chiedere aiuto.

Di seguito ci sono alcune cose che amici e familiari possono aiutare a fare:

- Fare la spesa
- Cucinare e preparare i pasti
- Lavori domestici

Per saperne di più sui gruppi di supporto online, consultare il Canadian Cancer Society's Peer Support Service. Visitare il sito cancer.ca/support

Punti chiave

- È più facile prevenire la nausea che trattarla una volta che è iniziata.
- Assumere sempre il farmaco per la nausea nei tempi e nei modi indicati dal medico o dall'infermiere.
- Mangiare e bere quanto possibile per mantenere le forze.
- Provare attività rilassanti e terapie complementari per alleviare la nausea.
- Chiedere aiuto agli amici, alla famiglia e alla comunità quando se ne ha bisogno.

Sapere quando è necessario chiedere aiuto in caso di emergenza.

Parlare con il team sanitario e rivedere la lista dei sintomi di emergenza a pagina 4 di questa guida.

Dove trovare altre informazioni

Per le guide per i pazienti che aiutano a gestire altri sintomi, visitare cancerca.on.ca/symptoms

La Canadian Cancer Society è una fonte affidabile di informazioni. Visitare il sito cancer.ca o telefonare al numero 1-888-939-3333

Chiedere al proprio team sanitario informazioni su come gestire la nausea e il vomito:

Chiedere al proprio team sanitario chi contattare nel caso in cui i sintomi richiedono un'attenzione medica immediata.

Le raccomandazioni contenute in questa guida sono basate su evidenze pubblicate e sul consenso degli esperti.

Questa guida per i pazienti è stata creata da Ontario Health (Cancer Care Ontario) in collaborazione con esperti clinici e pazienti per fornire informazioni su nausea e vomito. Dovrebbe essere usata solo per informazione e non sostituisce il parere medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione della nausea e del vomito. Consultare sempre il team sanitario in caso di domande o dubbi. Le informazioni contenute in questa guida non creano un rapporto medico-paziente tra Ontario Health (Cancer Care Ontario) e l'utilizzatore della guida.

Ontario Health (Cancer Care Ontario) conserva tutti i diritti d'autore, i marchi e tutti gli altri diritti sulla guida, compresi tutti i testi e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa risorsa può essere usata o riprodotta, se non per uso personale, o distribuita, trasmessa o "rispecchiata" in qualsiasi forma, o con qualsiasi mezzo, senza il previo permesso scritto di Cancer Care Ontario.

Si ha bisogno di queste informazioni in un formato accessibile?

1-877-280-8538, TTY 1-800-855-0511, info@ontariohealth.ca

Aggiornato a febbraio 2021