

Lo IEO pubblica una collana di Booklets al fine di aiutare il paziente a gestire eventuali problematiche (quali ad esempio le terapie svolte, l'alimentazione da seguire, gli esercizi di riabilitazione ecc.) a cui può andare incontro sia durante il periodo di ricovero che a seguito della dimissione.

Questa guida è stata concepita come un utile strumento per fornire ai pazienti e ai loro familiari tutte le informazioni esplicative e le indicazioni operative di cui hanno bisogno.

Nella speranza che possa essere d'aiuto
Le ricordo che le informazioni qui contenute non possono certo sostituire il colloquio diretto e La invitiamo a richiedere liberamente e senza timore ogni eventuale chiarimento al personale medico ed infermieristico del Reparto.

*Leonardo la Pietra
Direttore Sanitario*



IEO Istituto Europeo di Oncologia
Via Ripamonti 435 - 20141 Milano

T +39 02 57489.1 F +39 02 57489.208
E info@ieo.it W www.ieo.it

A cura del
Comitato Comunicazione, Supporto
ed Educazione Sanitaria

Con il contributo delle
Divisioni di Oncologia Medica, di Ematologia
e dell'Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica

*Lo IEO è accreditato
Joint Commission*



La nausea e il vomito

 IEO Booklets
Una guida per i pazienti

Questo opuscolo ha lo scopo di aiutarla durante il trattamento di chemioterapia, fornendole delle raccomandazioni utili a prevenire e controllare la nausea e il vomito.

La nausea e il vomito sono fra gli effetti collaterali più frequenti e fastidiosi della chemioterapia.

I primi sintomi possono manifestarsi immediatamente e persistere nel tempo, oppure presentarsi tardivamente. In alcuni casi possono comparire prima ancora di iniziare una terapia.

La nausea non deve essere trascurata perché difficilmente regredisce da sola e il modo in cui il paziente supera il primo ciclo di chemioterapia condiziona l'approccio ai trattamenti successivi.

Raccomandazioni per prevenire e controllare la nausea

- Consumare cibi facilmente digeribili specialmente in prossimità dei trattamenti.
- Fare pasti piccoli e frequenti (5-6 volte in sostituzione dei 3 pasti principali).
- Consumare i pasti possibilmente alla stessa ora.
- Mangiare il pasto più abbondante quando è presente una nausea di grado inferiore.
- Evitare dolci, spezie e grassi o cibi fritti.
- Prendere tempo per consumare il pasto, mangiare e bere lentamente, masticare il cibo ripetutamente, in modo da facilitare la digestione.

- Non bere abbondantemente durante il pasto, ma bere lentamente sorseggiando liquidi durante la giornata.
- Preferire le verdure cotte alle crude.
- Farsi aiutare da amici e parenti a cucinare, allo scopo di evitare gli odori della cucina.
- Evitare gli odori della cucina più forti usando al domicilio il micro-onde al posto dei fornelli o del forno.
- Mangiare cibi secchi come grissini, fette biscottate o toast, prima dei pasti.
- Non sforzarsi di mangiare quando si ha nausea.
- Solo quando la nausea è sotto controllo, provare a bere piccole quantità di liquidi a temperatura ambiente.
- Se si ha fame, non aspettare che la fame aumenti troppo: la fame può aumentare il senso di nausea.
- Evitare di coricarsi per almeno due ore dopo aver mangiato.
- Adottare l'abitudine di camminare dopo pranzo, al fine di evitare reflussi, nausea e vomito.
- Considerare il fatto che esercizi di respirazione potrebbero ridurre la nausea dovuta alla chemioterapia.
- La nausea che compare prima della chemioterapia è meglio controllata praticando tecniche di rilassamento.

Se la nausea colpisce

- Fare profondi respiri e rilassarsi.
- Masticare pezzettini di ghiaccio, fino al momento in cui la nausea non è regredita; sorseggiare piccole quantità di coca cola sgasata.
- Al miglioramento della sintomatologia, far corrispondere l'introduzione graduale di altri cibi nella dieta: ini-

ziare con piccole quantità di liquidi a temperatura ambiente per poi passare a cibi liquidi ma più consistenti, densi (es. succo di frutta) per poi tornare gradualmente a una dieta normale.

- Preferire le posate in plastica a quelle di metallo.
- Ricordarsi di avvisare tempestivamente il medico o l'infermiere (più precoce è l'intervento, maggiore sarà l'effetto di controllo sulla nausea).

In caso di dubbi e/o difficoltà, chiamare:

T +39 02 57489.633