



“L'ESPERTO RISPONDE” Dottoressa Anna Laurenti

Oggi parliamo di....

... nausea e vomito

La nausea e il vomito possono avere un grande impatto sulla qualità di vita dei pazienti sottoposti a trattamento antitumorale. E' importante sottolineare che solo il medico/oncologo può stabilire le cure appropriate per intervenire sugli effetti collaterali; è assolutamente indispensabile non decidere autonomamente o secondo parere di altri pazienti, nemmeno nell'uso di sostanze apparentemente innocue, come i prodotti omeopatici: il rischio è di assumere inconsapevolmente delle sostanze che interferiscono con il metabolismo dei farmaci antitumorali, alterando o riducendo la loro azione.

Nausea e vomito non adeguatamente controllati possono portare a una serie di complicanze, anche fortemente debilitanti: perdita di peso, disidratazione, lesioni della parte superiore dell'apparato gastrointestinale, compromissione delle difese immunitarie, compromissione della capacità di concentrazione. In alcuni casi può capitare che i pazienti, per non stimolare il meccanismo del vomito, evitino di mangiare e bere, rischiando di peggiorare la situazione e compromettendo il proprio equilibrio idroelettrolitico.

Ecco alcuni consigli pratici :

mangiare poco e spesso, masticando lentamente;

evitare i latticini;

evitare dolci, spezie e grassi o cibi fritti;

preferire le verdure cotte alle crude;

prediligere pietanze da consumare a temperatura ambiente;

mangiare cibi secchi come grissini, fette biscottate o toast prima dei pasti;

bere liquidi a temperature ambiente o leggermente freschi, a piccoli sorsi, preferibilmente lontano dai pasti;

evitare di coricarsi per almeno due ore dopo aver mangiato;

adottare l'abitudine di camminare dopo pranzo, per evitare reflussi, nausea e vomito;

evitare indumenti troppo stretti, cinture o comunque tutto ciò che può rallentare la circolazione;

La nausea può esser alleviata anche assumendo i farmaci antitumorali dopo il pasto.

I trattamenti farmacologici per la nausea e vomito sono molto utili perché migliorano la qualità di vita del paziente. Ma bisogna ricorrere all'uso di anti-nausea e antiemetici solo dietro prescrizione medica.

Un trattamento antiemetico inadeguato può influenzare sensibilmente il modo di affrontare la terapia proposta.

E' sempre molto utile segnare sul proprio diario personale quando si ha insorgenza della nausea, se in concomitanza all'assunzione dell'antitumorale, se subito dopo i pasti, o a distanza di qualche tempo, in modo da poter riportare in maniera dettagliata al medico tutti i particolari evidenziati.

Per chiarimenti e suggerimenti ricordo che sono a disposizione di tutti i pazienti, tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle 13,00 alle 15,00 al numero 377-9588159.