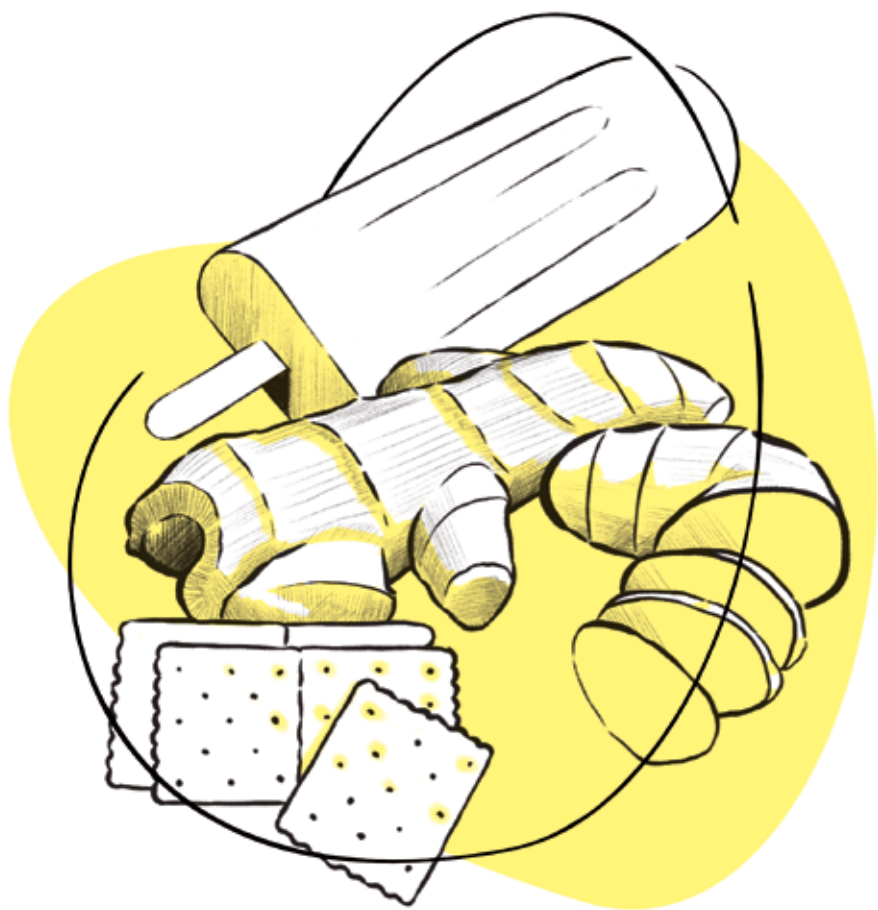


Indicazioni in caso di nausea e vomito
durante i trattamenti antitumorali

Nausea e Vomito



CHE COSA SONO

La nausea e il vomito sono sintomi frequenti negli adulti e nei bambini: la nausea è un disturbo complesso caratterizzato da una sgradevole sensazione di malessere a livello dello stomaco e/o dell'esofago, il vomito è una reazione, volontaria o involontaria, che comporta l'espulsione del contenuto dello stomaco attraverso la bocca.

Questi sintomi possono essere anche causati da alcuni trattamenti con farmaci antitumorali o radioterapia o condizioni ad esse associate (ad esempio ansia e/o stress da chemioterapia).

In oncologia questi sintomi sono definiti l'acronimo CINV - Chemotherapy-Induced Nausea and Vomiting (nausea e vomito indotti da chemioterapia).

La nausea e il vomito indotti da chemioterapia possono essere:

- ACUTI: insorgono nelle prime 24 ore dopo la chemioterapia. Generalmente i sintomi compaiono 2-6 ore dopo la somministrazione della terapia.
- TARDIVI: insorgono tra 1 e 5 giorni dalla somministrazione della terapia.
- ANTICIPATORI: insorgono prima della chemioterapia. Questo accade perché la persona è condizionata dal pensiero che la chemioterapia provochi nausea e/o vomito, oppure perché ha avuto precedenti esperienze di nausea e/o vomito con la terapia.
- REFRATTARI: insorgono nei cicli di trattamento successivi ai primi, in seguito allo sviluppo di

"resistenza" nei confronti dei farmaci antiemetici assunti.

- NON CONTROLLATI: si manifestano nei cinque giorni successivi alla chemioterapia, nonostante l'assunzione dei farmaci antiemetici, richiedendo la somministrazione di una terapia di salvataggio.

Il rischio di nausea e vomito indotti dalla radioterapia possono variare di intensità a seconda della sede dove viene effettuata:

- rischio elevato: per radioterapia eseguita su tutto il corpo;
- rischio moderato: per radioterapia nella regione superiore dell'addome (stomaco, fegato etc.) e nella regione craniospinale;
- rischio basso: per la radioterapia nella regione dell'encefalo, del capo-collo, del torace e della pelvi;
- rischio minimo: per la radioterapia della mammella e delle estremità (gambe e braccia).

Se assieme alla radioterapia vengono somministrati farmaci chemioterapici il rischio di nausea e vomito può aumentare.

PERCHÉ NON SONO DA SOTTOVALUTARE

Nausea e vomito sono spesso associati a **inappetenza** e/o sensazione di disgusto nei confronti del cibo, che possono portare alla perdita di peso.

Vomitare frequentemente può, inoltre, provocare disidratazione, ovvero una perdita di liquidi dal corpo, specialmente nelle persone maggiormente a rischio, come i bambini e gli anziani.

Vomitare, infine, può causare il passaggio di cibo e/o liquidi all'interno delle vie respiratorie, aumentando il rischio di soffocamento o **polmonite**.

COSA FARE

- Mantenere una corretta idratazione bevendo lentamente piccole quantità di liquidi, preferibilmente lontano dai pasti, come acqua (naturale o gassata) o succo di frutta diluito con acqua. In caso di vomito ripetuto utilizzare **soluzioni reidratanti**, bevendole a piccoli sorsi.

Si possono preparare con:

- 1 litro di acqua,
- ½ (mezzo) cucchiaino di sale,
- ½ (mezzo) cucchiaino di bicarbonato,
- 2 cucchiaini di zucchero,
- 2 arance o 2 limoni spremuti.

Si possono anche acquistare in farmacia chiedendo consiglio al farmacista.

- Consumare, se tollerabili, bibite fredde o ghiacciate.

- Consumare in piccole quantità e a piccoli sorsi, bibite gassate, se danno sollievo.
 - Preferire pasti piccoli e frequenti.
 - Mangiare lentamente, masticando con cura.
 - Effettuare spuntini o pasti leggeri il giorno della chemioterapia.
 - Favorire spuntini a base di cibi "asciutti" dal gusto neutro: ad esempio gallette di riso, crackers salati o fette biscottate.
 - Preferire ricette semplici e cotture leggere: bollitura, cottura al vapore e cottura alla piastra.
 - Lasciare cucinare a parenti o amici, se gli odori danno fastidio.
 - Preferire cibi freddi o a temperatura ambiente, se gli odori infastidiscono.
 - Mangiare in ambienti confortevoli, arieggiati e privi di odori.
 - Dedicare il proprio tempo libero ad attività piacevoli, che aiutino a distrarsi. Ad esempio ascoltare musica, guardare un film, leggere.
 - Praticare tecniche di rilassamento che coinvolgono il respiro, ad esempio eseguire semplici respirazioni profonde (inspirare attraverso il naso contando fino a tre, espirare attraverso la bocca avendo cura di svuotare ventre e torace dall'aria raccolta). In caso di nausea preferire la respirazione a bocca aperta.
 - Per alleviare i sintomi utilizzare i seguenti oli essenziali, se graditi/tollerati:
 - finocchio dolce, per prevenire la nausea;
 - zenzero o menta piperita, se la nausea è già insorta;
 - anice o melissa, in caso di vomito.
- Mettere 1-2 gocce di olio essenziale in acqua oppure su un fazzoletto e inalare lentamente.

- Mantenersi attivi durante la giornata e svolgere regolare attività fisica. Evitare, invece, l'attività fisica intensa nelle ore successive al pasto.

COSA EVITARE

- Evitare di bere abbondantemente durante il pasto o in sua prossimità.
- Evitare bevande con caffeina in grande quantità o con grande frequenza. Evitarle del tutto se peggiorano la sensazione di nausea.
- Evitare bevande con alcol.
- Evitare di bere bevande gassate o molto zuccherate in grande quantità o con grande frequenza.
- Evitare pasti abbondanti il giorno della chemioterapia.
- Evitare di saltare pasti e/o spuntini: lo stomaco vuoto potrebbe, infatti, peggiorare la sensazione di nausea.
- Evitare cibi grassi, alimenti fritti o speziati.
- Evitare cibi o alimenti con odori forti.
- Evitare di mescolare alimenti caldi e freddi.
- Evitare dolci elaborati o industriali (ad esempio dolci confezionati).
- Evitare il fumo o altro uso di nicotina.
- Evitare di coricarsi per almeno due ore dopo il pasto.

FARMACI

Ci sono diversi farmaci, detti antiemetici, che si possono assumere per trattare la nausea e il vomito indotti da chemioterapia o da radioterapia. Vanno assunti solo su indicazione del medico e con le modalità da lui indicate. Riferire al medico se si stanno assumendo farmaci o integratori per trattare la nausea e/o situazioni di ansia o stress.

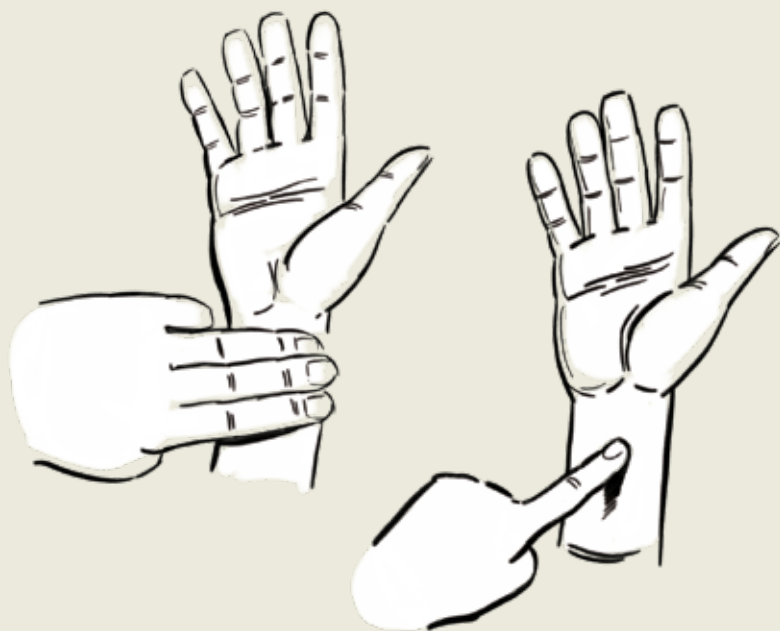
AGOPUNTURA

Questa disciplina consiste nell'introduzione di sottili aghi sterili in determinati punti del corpo. La stimolazione di questi punti può dare beneficio nel trattare vari sintomi. Ricerche condotte sull'agopuntura hanno dimostrato che essa migliora anche il senso di nausea causato dalle terapie antitumorali. Questo trattamento può essere svolto solo da laureati in Medicina e Chirurgia che sono iscritti all'ordine professionale (Albo dei medici). Per scegliere il professionista formato per effettuare l'agopuntura è opportuno consultare, qualora disponibili, gli elenchi predisposti dall'Ordine dei Medici della propria provincia.

DIGITOPRESSIONE

Questa tecnica in analogia all'agopuntura prevede di utilizzare i **polpastrelli** delle dita al posto degli aghi, esercitando, in determinati punti del corpo, una pressione. Anche in questo modo è possibile dare sollievo al senso di nausea causato dalle terapie antitumorali.

Il punto a cui è possibile accedere per migliorare il senso di nausea è localizzato tre dita sotto la linea del polso. Lo si individua sotto il terzo dito, al centro, tra i tendini. È possibile autostimolarlo attraverso pressioni semplici ripetute (premo-lascio) oppure pressioni circolari.

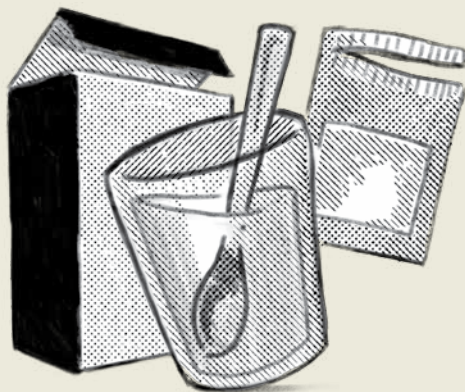




Sullo stesso principio della digitopressione si basano i polsini antinausea, che hanno il vantaggio di essere comodi da usare. Si possono acquistare in farmacia.

INTEGRATORI E ALTRI PRODOTTI

Molti integratori o altri prodotti di uso comune per trattare la nausea possono interferire con le terapie. Chiedere sempre al medico prima di assumere qualsiasi integratore o prodotto di erboristeria. Per i pazienti in cura al CRO, che fanno uso di integratori e prodotti di erboristeria, è possibile rivolgersi al Servizio di Vigilanza sui Farmaci dell'Istituto per verificare la loro compatibilità con i farmaci antitumorali o la propria malattia.



Lo **zenzero**, noto anche come ginger, si può trovare in commercio allo stato fresco o essiccato, in polvere, candito o sotto forma di estratto, olio essenziale o **tintura madre**. Vari studi hanno dimostrato l'efficacia dello zenzero nell'aiutare a ridurre la nausea e il vomito indotti da chemioterapia (CINV). Lo zenzero è considerato sicuro come spezia o alimento nell'ambito di una dieta varia e bilanciata. Tuttavia, l'assunzione di quantità eccessive può causare disturbi gastrointestinali. È necessaria cautela nell'assunzione dello zenzero, soprattutto se sotto forma di integratore/rimedio erboristico.



La loro assunzione può aumentare il rischio di insorgenza di alcuni effetti indesiderati, interferire con alcune condizioni e/o con l'efficacia di alcune terapie. È importante riferire al medico se si stanno assumendo, o se si intende assumere integratori o altri prodotti contenenti zenzero per una opportuna valutazione.

ATTENZIONE

Contattare il medico se:

- compare febbre uguale o maggiore a 38°C;
- il vomito peggiora, è associato a diarrea o continua da più di 24 ore;
- compare sangue nel vomito;
- compare forte dolore alla testa e/o torcicollo;
- compare dolore all'addome (mal di pancia);
- compaiono segni di disidratazione (ad esempio secchezza delle labbra, della pelle e delle mucose, crampi muscolari, diminuzione della **diuresi**, con urine di colore scuro, respiro e/o pulsazioni rapidi);
- compaiono: debolezza, letargia, stato confusionale e/o diminuzione dell'attenzione;
- compaiono: forte inappetenza, difficoltà nella deglutizione e/o perdita di peso.

Esofago

Organo che ha la forma di un tubo e che collega la laringe (gola) allo stomaco. Ha la funzione di portare il cibo masticato allo stomaco per continuare la digestione.

Acronimo

Parola composta da una o più lettere iniziali di altre parole.

Farmaci antiemetici

Farmaci che contrastano il vomito.

Terapia di salvataggio

Terapia che può essere proposta quando una persona non ha beneficio da una terapia effettuata o quando la malattia si ripresenta.

Craniospinale

Che riguarda il cranio e il midollo spinale.

Encefalo

Cervello

Pelvi

Bacino

Inappetenza

Mancanza di appetito o appetito ridotto.

Polmonite

Infezione/infiammazione che interessa i polmoni.

Soluzioni reidratanti

Liquidi da bere che ripristinano l'idratazione dell'organismo.

Albo dei medici

Documento che attesta l'appartenenza di un medico all'Ordine professionale dei Medici.

Polpastrelli

Parte finale delle dita delle mani e dei piedi.

Tintura madre

Preparazione liquida ottenuta da parti di piante, mediante l'estrazione con un solvente.

Diuresi

Emissione/escrezione di urina

CONTATTI



Servizio di Vigilanza sui Farmaci

Tel: 0434 659798

e-mail: farmacovigilanza@cro.it

Servizio Nutrizionale

Tel: 0434 659290

e-mail: arti@cro.it



Biblioteca Pazienti

Tel: 0434 659467

e-mail: people@cro.it

Materiale elaborato con supporto medico specialistico dell'Istituto e fonti di letteratura indipendenti (eviQ, Cancer Institute NSW, American Cancer Society, Memorial Sloan Kettering Cancer Center).

L'autore dichiara di non avere conflitti di interesse per questa pubblicazione.

Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del medico.

Stampato grazie al finanziamento del Ministero della Salute per il progetto di Ricerca Finalizzata: *Changing the future: can we effectively improve Patient Education and its effectiveness in cancer care?* [RF-2016-02364211]



Solo il testo di questa pubblicazione (immagini escluse)
è distribuito con Licenza Creative Commons Attribuzione
Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale.

Responsabile scientifico
collana CROinforma

Silvia Franceschi, *Direttore Scientifico*

Autore del testo

Sabrina Orzetti, *farmacista*

Revisione del contenuto

Renato Cannizzaro, *medico*
gastroenterologo

Luca Miceli, *medico anestesista*
e terapeuta del dolore

Sara Rapuzzi, *medico specialista in igiene,*

medicina preventiva e agopuntore
Marco Gigante, *medico radioterapista*

Gerardo Nevola, *dietista*

Emanuela Ferrarin, *farmacista*
documentalista

Fabio Puglisi, *Direttore Dipartimento*
Oncologia Medica

Revisione linguistica

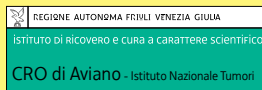
Chiara Cipolat Mis, *bibliotecaria*

Tutti afferenti al CRO di Aviano

Comprensibilità e stile comunicativo valutati da pazienti e cittadini

A.C.

La font bianconero® è disegnata da Umberto Mischi per
biancoenero edizioni, rispettando accorgimenti visivi che
facilitano la lettura di tutti, in particolare dei lettori dislessici.



Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (CRO) IRCCS
Via Franco Gallini, 2 - 33081 Aviano (Pn)
www.cro.it

Gennaio 2023, 1^a edizione