

# PREVENIRE E TRATTARE LA NAUSEA E IL VOMITO DA CHEMIOTERAPIA

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. 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.

Questi piccoli consigli le potranno essere utili.

## Per prevenire la nausea si ricorda di:

- consumare cibi facilmente digeribili specialmente in prossimità dei trattamenti;
- fare pasti piccoli e frequenti (5-6 volte in sostituzione dei 3 pasti principali);
- mangiare lentamente masticando con cura e prendendosi il tempo necessario per consumare il pasto;
- evitare i dolci;
- evitare di bere abbondantemente durante il pasto, ma bere lentamente sorseggiando liquidi durante la giornata;
- mangiare cibi secchi come grissini, fette biscottate o toast, prima dei pasti;
- non sforzarsi di mangiare quando si ha nausea e di contro se si ha fame non aspettare che aumenti troppo perché potrebbe aumentare il senso di nausea;
- evitare di coricarsi per almeno due ore dopo aver mangiato;
- praticare con regolarità esercizi di respirazione, il rilassamento può prevenire la nausea;
- una volta a casa farsi aiutare da parenti e amici a cucinare per evitare gli odori della cucina;
- a casa adottare l'abitudine di camminare dopo pranzo per evitare reflussi, nausea e vomito.

## In caso di comparsa della nausea si raccomanda di:

- fare profondi respiri e rilassarsi;
- ridurre gli stimoli luminosi, tenere gli occhi chiusi;
- sorseggiare piccole quantità di cola sgasata;
- man mano che la nausea migliora assumere in modo graduale altri liquidi e cibi iniziando con piccole quantità di liquidi a temperatura ambiente per poi passare a cibi liquidi ma più consistenti (per esempio 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).