

NAUSEA E VOMITO

È un problema frequente con alcuni farmaci mentre è quasi del tutto assente per altri. Oggi, grazie alla disponibilità di molti antiemetici efficaci, possono essere prevenuti o ridotti molto spesso. In effetti, ogni volta che si somministrano farmaci che possono indurre nausea e vomito, vengono associati farmaci antiemetici durante la terapia stessa. La nausea si presenta nei primi giorni dopo la somministrazione, e qualche volta si prolunga nel tempo. In genere è più intensa nelle donne, specie quando si è fatta una esperienza di nausea intensa in altre situazioni (ad esempio la gravidanza). All'inizio del trattamento consegniamo un foglio informativo in cui sono raccomandate le misure per la prevenzione della nausea. Si tratta di farmaci che devono essere assunti nei giorni successivi al trattamento. In base all'entità del controllo del sintomo l'oncologo modifica la terapia antinausea nei cicli successivi.

ALTERAZIONI DEI GUSTI

Alcuni farmaci possono indurre un cambiamento dei sapori per cui il cibo risulterà più salato, amaro, o avrà un sapore metallico. A volte questo effetto si confonde con la nausea e costituisce un ostacolo rilevante alla alimentazione. Si tratta anche in questo caso però, di un effetto che scomparirà gradualmente alla conclusione del trattamento.

CHE COSA FARE

- Evitare cibi fritti, grassi o che abbiano un odore forte; se l'odore dei cibi è particolarmente sgradevole, privilegiare cibi freddi o appena tiepidi per ridurre emanazione di odori e aromi o eventualmente farsi preparare i pasti. Stare lontani da locali con odori intensi di cibo o di altro tipo (deodoranti, cere per pavimenti, ecc.)
- Consumare piccoli pasti e spuntini più volte al dì;
- Mangiare dei cibi secchi (es. toast o cracker);
- I liquidi possono aumentare il senso di nausea ma sono necessari per mantenere uno stato di idratazione adeguata; bere lentamente, a piccoli sorsi; privilegiare bevande che non inducono la nausea (ad esempio the freddo, coca cola, chinotto);
- Cibi o bevande aromatizzati con menta e zenzero sono rinfrescanti e possono aiutare a ridurre il senso di nausea
- Mantenere una buona igiene orale

DIARREA E STITICHEZZA

DIARREA: Per diarrea si intende l'evacuazione di feci non formate o liquide, con o senza dolore. La gravità della diarrea dipende dal volume di feci ad ogni evacuazione e dal numero di scariche. La conseguenza, potenzialmente grave, è la disidratazione. Alcuni farmaci chemioterapici ma anche alcuni farmaci biologici possono indurre più facilmente l'insorgenza. La diarrea causata da chemioterapici può insorgere immediatamente dopo la somministrazione oppure a distanza di qualche giorno e può persistere fino a tre settimane. Per queste ragioni la diarrea va controllata rapidamente. Nei casi in cui questo effetto è più comune consegniamo delle istruzioni specifiche e suggeriamo di tenere a disposizione un farmaco che si chiama loperamide (Imodium® o Dissenten®). Va ricordato infine che la diarrea che compare durante un trattamento chemioterapico può essere provocata da altre cause. Le più comuni sono le infezioni intestinali, le alterazioni della funzione del pancreas, l'ostruzione delle vie biliari, l'assunzione di antibiotici o di alcuni prodotti naturali, come ad esempio l'aloe.

CHE COSA FARE

- Evitare i cibi che stimolano o irritano il tratto gastrointestinale per il loro alto contenuto di fibre o con altri meccanismi:
- crusca e cereali integrali
- alcuni frutti: l'uva, i fichi, l'ananas, il cachi, le albicocche, le prugne, mele e pere cotte, la frutta secca
- verdura in foglie, fibrosa o fermentante (insalata, verza, finocchi, asparagi, carciofi, broccoli, cavolfiore, mais)
- legumi (fagioli, lenticchie, piselli, fave)
- dolci, marmellate, caramelle, cioccolato
- spezie (pepe e peperoncino)
- latte e derivati (formaggi freschi e yogurt)
- bevande gassate, alcoliche e caffè
- Bere molto (fino a 2 l al giorno) per reintegrare i liquidi persi
- Preferire cibi leggeri (pesce, pollo, uova ben cotte, pane bianco, pasta o riso), evitando i cibi molto saporiti o grassi. Alimenti come le banane, il riso, il cioccolato e la polpa grattugiata di mela presentano un blando effetto antidiarroico
- Alcuni alimenti contribuiscono a ridurre la diarrea (riso, carote, cioccolato)
- Assumere fermenti lattici
- Ridurre temporaneamente il consumo di alimenti che aumentano il meteorismo (broccoli, cavolfiori, legumi, rape)
- Evitare cibi e bevande molto freddi o molto caldi (perché aumentano i movimenti intestinali)
- Evitare caramelle e gomme da masticare contenenti sorbitolo e xilitolo perché hanno un effetto lassativo
- Se la diarrea è molto importante e non passa con l'assunzione della loperamide è necessario comunicarlo tempestivamente al Day Hospital