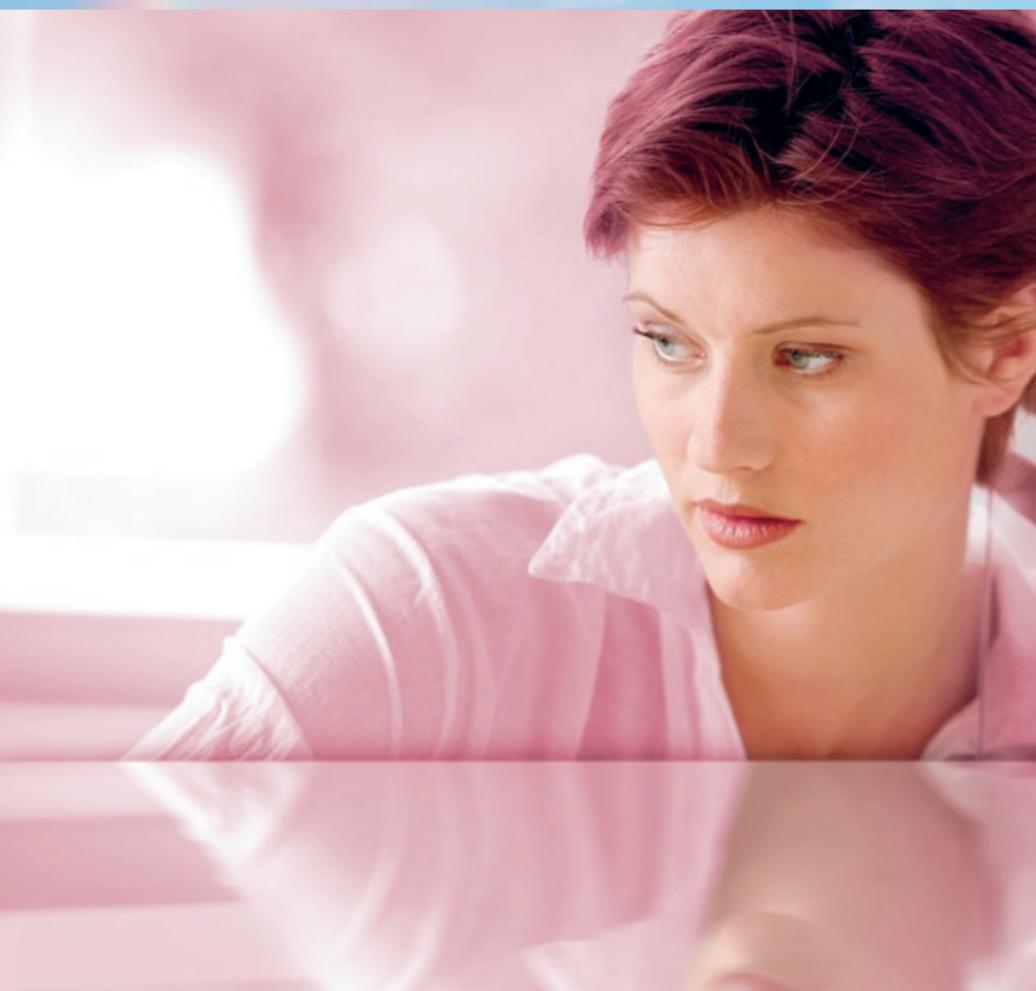


# Niente paura della nausea e del vomito

Prevenzione della nausea e del vomito  
associati a chemioterapia antitumorale



Quelli con l'arcobaleno

**mepha**



*Durante la terapia antitumorale è molto importante garantire una prevenzione completa della nausea e del vomito. A questo scopo vi sono diversi farmaci e misure non farmacologiche. Anche la vostra collaborazione è molto preziosa.*

# Sommario

<b>Prefazione</b>	4
• <i>La nausea e il vomito non sono più effetti collaterali inevitabili</i>	4
<b>Come insorgono la nausea e il vomito?</b>	5
• <i>Un problema da affrontare a diversi livelli</i>	5
• <i>La durata e l'intensità della nausea e del vomito non sono sempre uguali</i>	6
<b>Come si possono trattare la nausea e il vomito?</b>	7
• <i>Profilassi farmacologica</i>	7
• <i>Prevenzione per diversi giorni</i>	8
• <i>Non devono verificarsi esperienze sgradevoli</i>	8
• <i>Un farmaco di riserva per qualsiasi evenienza</i>	8
• <i>Vi è più di una opzione terapeutica</i>	10
• <i>E gli effetti collaterali?</i>	11
<b>Come comportarsi prima, durante e dopo il trattamento</b>	14
• <i>In ospedale e a casa</i>	14
• <i>Fate qualcosa per voi stessi – alcuni consigli e proposte</i>	14
• <i>Riposare e rilassarsi</i>	15
• <i>Odori</i>	15
• <i>Cucina, alimentazione, bevande</i>	16
• <i>Altri consigli</i>	17
<b>Ringraziamenti</b>	18

## Prefazione

### *La nausea e il vomito non sono più effetti collaterali inevitabili*

Il pensiero di soffrire inevitabilmente di nausea o vomito durante o dopo ogni trattamento spaventa e preoccupa molti pazienti, ai quali viene proposta una chemioterapia o una radioterapia. Questi effetti collaterali spiacevoli, che solo dieci anni fa affliggevano molti pazienti, insorgono oggi molto più raramente e ciò grazie alle nuove conoscenze acquisite negli ultimi anni in campo medico e farmacologico.

*Negli ultimi anni sono stati compiuti molti progressi nel trattamento delle malattie neoplastiche. L'attenzione non è rivolta soltanto alla malattia tumorale in sé; anche le possibilità di prevenire o attenuare la nausea e il vomito sono state decisamente migliorate.*

Se, da un lato, la chemioterapia e la radioterapia provocano – come effetto collaterale – la nausea e il vomito, dall'altro oggi è possibile prevenire o trattare questi disturbi. Esistono svariati farmaci capaci di bloccare o mitigare la nausea e il vomito (antiemetici). Inoltre vi sono altri rimedi che possono aiutare i pazienti a ridurre questi effetti indesiderati secondari alla terapia antitumorale. Il vostro oncologo e gli infermieri che vi assistono vi sosterranno, fornendovi tutte le informazioni a riguardo.

Lo scopo di questo opuscolo è di informare i pazienti sui rimedi utili per prevenire o trattare la nausea e il vomito, nonché di proporre alcune misure di sostegno supplementari che possono adottare loro stessi nella vita quotidiana.

## Come insorgono la nausea e il vomito ?

### *Un problema da affrontare a diversi livelli*

Durante una malattia tumorale, la nausea e il vomito possono insorgere per diversi motivi. Spesso si tratta di effetti collaterali, associati ad una chemioterapia o ad una radioterapia. In altri casi questi disturbi sono causati dalla malattia tumorale stessa, per esempio se il tumore esercita una pressione nella cavità addominale oppure se impedisce il passaggio regolare del bolo alimentare a livello dello stomaco e dell'intestino. La nausea e il vomito possono, inoltre, insorgere in seguito a disturbi metabolici associati al tumore o alla liberazione di determinate sostanze da parte delle cellule cancerose. Anche la terapia del dolore a base di oppiacei può dare nausea, soprattutto all'inizio del trattamento.

I processi che inducono la nausea e il vomito si svolgono a diversi livelli nel nostro organismo e non sono ancora chiariti del tutto. È noto che la stimolazione di una particolare zona del cervello che controlla il vomito, il cosiddetto «centro del vomito», provoca la comparsa di questi disturbi.

Questa stimolazione ha luogo attraverso diverse vie nervose a livello cerebrale e attraverso collegamenti nervosi che conducono gli impulsi dalla periferia del corpo al cervello. Gli stimoli emetogeni vengono trasmessi mediante varie sostanze endogene, tra cui la serotonina, la neurochinina-1 e la dopamina che giocano un ruolo determinante nell'ambito della chemioterapia e della radioterapia.

La chemioterapia e la radioterapia possono causare nausea e vomito agendo anche direttamente a livello dello stomaco e dell'intestino.

## ***La durata e l'intensità della nausea e del vomito non sono sempre uguali***

Non tutti i farmaci impiegati in chemioterapia hanno la stessa capacità di provocare nausea e vomito (potenziale emetogeno). Vi sono sostanze che, senza una profilassi antiemetica, causerebbero nausea e vomito in quasi tutti i pazienti. Per altre sostanze, invece, il rischio di incorrere in questi disturbi è minimo o praticamente nullo. La durata e l'intensità della nausea e del vomito dipendono dal tipo e dall'associazione di farmaci impiegati nella chemioterapia, nonché dal loro dosaggio.

Inoltre, non ogni paziente reagisce allo stesso modo nei confronti di un determinato farmaco e persino lo stesso farmaco può causare nello stesso soggetto forme di nausea e vomito più o meno intense.

Nausea e vomito possono verificarsi anche dopo radioterapia: il rischio dipende dalla zona del corpo colpita dalle radiazioni (tratto gastrointestinale, fegato) e dall'estensione della zona irradiata.

# Come si possono trattare la nausea e il vomito ?

## *Profilassi farmacologica*

Se è noto che una chemioterapia o una radioterapia possono provocare nausea e vomito, si cerca di bloccare questi disturbi fin dall'inizio. A questo scopo si impiegano dei farmaci specifici, i cosiddetti antiemetici, che, a seconda dei casi, vengono somministrati poco prima del trattamento chemio o radioterapico da soli o in diverse associazioni in modo da potenziare l'effetto antiemetico.

I farmaci antiemetici hanno diversi meccanismi d'azione. Molti agiscono a livello centrale, bloccando la stimolazione del centro del vomito da parte delle sostanze endogene serotonina, neurochinina-1 e dopamina. A questa classe di antiemetici appartengono, quindi, gli antagonisti della serotonina o anti-5HT<sub>3</sub>, antagonisti della neurochinina-1 o anti-NK<sub>1</sub>, e gli antagonisti della dopamina o farmaci antidopaminergici. Alcuni antidopaminergici, come ad esempio la metoclopramide, proteggono e sostengono direttamente la funzione dello stomaco e dell'intestino.

Il desametasone, un cortisonico, interrompe la trasmissione di diversi segnali che contribuiscono allo sviluppo della nausea e del vomito e viene spesso associato ad altri farmaci in modo da ottenere una migliore prevenzione della nausea e del vomito.

Gli antiemetici possono essere assunti come compresse, capsule o raramente anche come gocce. Alcuni antiemetici sono sotto forma di compresse da sciogliere sulla lingua, mentre altri ancora sono disponibili sotto forma di supposte oppure vengono iniettati per via endovenosa o intramuscolare.

L'assunzione di farmaci ansiolitici può aiutare a ridurre l'ansia e la paura della nausea e del vomito. Questi farmaci non hanno soltanto un effetto calmante, bensì si ritiene che essi agiscano positivamente su un centro del cervello connesso al centro del vomito. Gli ansiolitici si somministrano quasi sempre la sera prima della terapia antitumorale.

## ***Prevenzione per diversi giorni***

A seconda del tipo di farmaco usato in chemioterapia, la nausea e il vomito possono durare anche per alcuni giorni. Per questo motivo vi verranno prescritti dei farmaci antiemetici da assumere per diversi giorni anche dopo la chemioterapia in modo da prevenire questi disturbi. Occorre assumerli a scopo precauzionale prima che insorga il vomito. Presi tempestivamente, si dà tempo al farmaco di dare la protezione completa al momento opportuno. Per avere una buona protezione antiemetica è importante attenersi scrupolosamente alle indicazioni posologiche dettate dal medico.

## ***Non devono verificarsi esperienze sgradevoli***

Un'efficace protezione contro la nausea e il vomito deve aiutare a far sì che i vantaggi della chemioterapia sulla salute e la qualità di vita dei pazienti vengano ridotti il meno possibile. La terapia antiemetica serve inoltre ad impedire l'indebolimento fisico dei pazienti, l'insorgere di complicanze e a far sì che la chemioterapia possa essere attuata nel modo ottimale.

Inoltre si vuole anche evitare che, in caso di trattamenti a lungo termine, il corpo venga involontariamente programmato ad abbinare la chemioterapia alla nausea e al vomito. Questo potrebbe far sì che gli accessi di nausea e vomito vengano evocati al solo il ricordo della sala in cui viene effettuato il trattamento, di certi rumori, odori o azioni rimasti impressi nella mente durante una precedente sessione di chemioterapia.

## ***Un farmaco di riserva per qualsiasi evenienza***

Se, nonostante le misure preventive, doveste accusare nausea e vomito, potete ricorrere a dei farmaci specifici. Il vostro



oncologo vi spiegherà che cosa potete fare in questi casi e vi prescriverà i rispettivi farmaci da assumere. Nel caso non abbiate ricevuto queste informazioni, chiedete consiglio al team che vi assiste durante il trattamento. Fate attenzione ad avere con voi i farmaci di riserva. Se il medico vi prescrive un farmaco antiemetico, andate subito in farmacia a ritirarlo. Rifornitevi subito dei farmaci che vi vengono prescritti, in modo da averli immediatamente a portata di mano in caso di un attacco di nausea o di vomito.

### ***Vi è più di una opzione terapeutica***

Non rassegnatevi se il rimedio contro la nausea e il vomito non dovesse fare effetto. Solitamente è sempre possibile intensificare e migliorare il trattamento. Questo vale anche se ricevete già una combinazione di più farmaci. È molto importante che collaboriate strettamente con il vostro oncologo e con il personale curante, descrivendo esattamente ciò che vi accade, quando si verificano gli episodi di nausea e vomito, quanto durano e qual è la loro intensità.

Non cercate di sopportare eroicamente i disturbi, bensì parlatene al vostro medico o al personale curante non appena li avvertite; ciò può servire ad evitare problemi a lungo termine. Se i farmaci che avete ricevuto non sono abbastanza efficaci, se ne possono provare degli altri oppure si può cambiare la loro posologia o la loro combinazione. Non perdetevi quindi d'animo: chiedete, piuttosto, al vostro medico altre opzioni terapeutiche fino a trovare quella più adatta al vostro caso. Malgrado non sempre si riesca ad assicurare un'efficacia assoluta, anche nei casi più ostinati si riesce, tuttavia, a ridurre il più possibile la nausea e ad evitare spesso del tutto il vomito.

## *E gli effetti collaterali?*

Oltre all'effetto desiderato, gli antiemetici possono provocare anche effetti collaterali. Tuttavia, rispetto al sollievo che essi danno, gli effetti collaterali sono del tutto innocui e tollerabili. È importante, comunque, osservare sempre le indicazioni precauzionali che vi vengono date dagli specialisti che vi assistono. Se qualcosa non vi è chiaro, non esitate a porre ancora la domanda.

A seconda del tipo di antiemetico impiegato, i disturbi collaterali più comunemente riscontrati sono costipazione, mal di testa, sonnolenza o insonnia e fame.

### *Costipazione*

Soprattutto gli antagonisti della serotonina (anti-5HT<sub>3</sub>) possono causare costipazione. Il vostro medico vi prescriverà in questo caso un lassativo, forse già a scopo preventivo. Osservate attentamente le indicazioni per la somministrazione.

La costipazione di per sé può indurre anche nausea. Pertanto è importante che, in caso di problemi di intestino pigro, vi rivolgiate subito al medico (anche fra un controllo e l'altro) senza lasciar passare troppo tempo. Anche fare del moto e bere a sufficienza aiuta in questo caso.

### *Mal di testa*

Qualora doveste soffrire di mal di testa, rivolgetevi al vostro oncologo. Questi dolori si possono spesso alleviare abbastanza facilmente.

### *Sonnolenza e insonnia*

Gli ansiolitici, ma anche la chemioterapia e la radioterapia, possono dare stanchezza e sonnolenza. Concedetevi in questo caso tempo sufficiente per il riposo e il rilassamento.

Un altro farmaco efficace contro la nausea e il vomito contiene il principio attivo desametasone, che può indurre insonnia. Cercate pertanto di non assumere l'ultima compressa troppo tardi alla sera.

### *Fame*

Durante il trattamento con desametasone potreste avvertire un maggior senso di fame. Questo effetto collaterale non è facile da sopportare, in quanto, se si soffre di nausea e vomito, occorre mangiare poco e spesso.



# Come comportarsi prima, durante e dopo il trattamento

## *In ospedale e a casa*

Se durante il trattamento in ospedale o nell'ambulatorio medico avvertite nausea o se, nonostante tutto, dovete vomitare, rivolgetevi immediatamente al personale curante e avvisate il medico che vi sta somministrando la terapia, in modo che possiate essere assistiti e che si possa aggiustare il trattamento.

Durante i colloqui che hanno luogo prima dell'inizio della terapia, chiedete informazioni riguardo all'entità dei possibili episodi di nausea e vomito e alle rispettive misure preventive. La prevenzione non deve riguardare soltanto il periodo durante il quale siete sottoposti a chemioterapia o a radioterapia, ma deve interessare anche il ritorno a casa, i giorni successivi e le emergenze. Questa pianificazione deve essere fatta insieme al medico e all'equipe che vi assiste prima di iniziare la chemioterapia o la radioterapia. Dovete anche sapere a chi rivolgervi qualora dovessero insorgere dei problemi tra una visita e l'altra, e chi vi può aiutare qualora non poteste uscire di casa.

*«Traevo un grande sollievo quando andavo a passeggiare all'aria aperta nel parco vicino a casa. Lì potevo respirare a pieni polmoni e riprendere le forze».*

## ***Fate qualcosa per voi stessi – alcuni consigli e proposte***

Oltre alle varie opzioni farmacologiche descritte finora, potete cercare di crearvi da soli dei presupposti possibilmente ottimali per evitare di incorrere nella nausea e nel vomito. A questo riguardo ci sono molti consigli e suggerimenti. Non tutte le persone reagiscono allo stesso modo e hanno le stes-

*«Mi sono creato un'isola di pace e ho appeso quadri con ricordi delle vacanze, paesaggi meravigliosi e piante. Così potevo distrarmi in modo salutare e calmarmi».*

se attitudini e preferenze. Dovete provare voi stessi quali misure vi sono più congeniali e vi sembrano più adatte a voi.

### ***Riposare e rilassarsi***

La tensione e la paura possono contribuire all'insorgere della nausea. Viceversa, gli esercizi di rilassamento (chiedete informazioni dove potete impararli), un bagno caldo, la lettura di un libro o l'ascolto della musica possono esservi di aiuto.

### ***Odori***

L'ambiente attorno a voi deve avere un profumo che vi sia gradevole. Cercate di capire voi stessi, che cosa vi dà maggior sollievo. C'è chi preferisce i profumi come il limone o la lavanda o altri ancora e si procura i rispettivi oli aromatici. C'è, invece, chi non vuole sentire alcun odore e provvede a mantenere l'ambiente pressoché inodore.

Arieggiate spesso la casa, soprattutto dopo aver cucinato, in modo da non essere disgustati da odori intensi.

*«Un'altra paziente mi ha consigliato di provare a prendere una tisana di zenzero e ha funzionato. Spesso mi sono preparato una tisana di zenzero fresco. Dopo aver bevuto il tè non mi sono mai sentito male e potevo quindi bere a sufficienza.»*

### ***Cucina, alimentazione, bevande***

Evitate, se possibile, i cibi molto saporiti o che hanno un forte odore e mangiate soltanto quello di cui avete voglia, anche se questo non è sempre facile, poiché la chemioterapia può lasciare (temporaneamente) un gusto sgradevole in bocca.

Cercate di mangiare poco e spesso. Evitate cibi troppo grassi e troppo dolci o piccanti. Se l'odore di cibi cotti vi provoca nausea, mangiate cibi freddi o appena tiepidi.

Possono essere ben tollerati i cibi a base di carne magra, le verdure facilmente digeribili come spinaci, zucchine, carote o finocchio, il purè di patate, il quark, il purè di mele, il pane tostato, le fette biscottate e i cracker.

Se è possibile, fatevi aiutare da amici o parenti a cucinare, in modo da evitare gli odori della cucina.

Spesso può essere di aiuto lavarsi i denti dopo mangiato, bere un tè alla menta o sciacquarsi la bocca.

È importante che assumiate liquidi a sufficienza anche se, a volte, la nausea o il gusto alterato vi impediscono di bere. In questi casi è bene tenere in casa diversi tipi di bevande

in modo da poter variare spesso. Provate a vedere se tollerate meglio le bevande amare, quelle acide oppure quelle dolci. Bevete a piccoli sorsi e spesso, per evitare di irritare lo stomaco.

*«Ho dovuto imparare a dire alla mia compagna ciò di cui avevo bisogno. A volte desideravo stare tra le sue braccia, altre volte volevo soltanto essere lasciato in pace.»*

### ***Altri consigli***

In caso di nausea, fate profondi respiri e rilassatevi.

Indossate indumenti comodi che non vi costringono in nessun modo.

Dite alle persone che vi stanno attorno come vi sentite e di che tipo di aiuto avete bisogno.

# Ringraziamenti

Per i preziosi contributi e suggerimenti si ringraziano :

**Dr. med. Marzia Conti-Beltraminelli**  
Oncologia, Ospedale Italiano di Lugano

**Dr. med. Michael Dobbie**  
Oncologia, Hôpital du Jura, Porrentruy

**Dr. med. Natalie Fischer**  
Centro Tumori, Ospedale Cantonale, Winterthur

**Prof. Dr. med. Richard Herrmann**  
Clinica di oncologia medica, Ospedale universitario, Basilea

**Anita Margulies RN, BSN**  
Clinica e poliambulatorio di oncologia,  
Ospedale universitario di Zurigo

**PD Dr. med. Miklos Pless**  
Centro Tumori, Ospedale Cantonale, Winterthur

## *Testo*

Dr. med. Dagmar Meyer, Basilea

## *Versioni*

Tedesca, francese, italiana

## **Ulteriori informazioni**

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

19706-460801

Quelli con l'arcobaleno

