
Come gestire la stitichezza



Questa guida per il paziente vi aiuterà a capire:

Che cos'è la stitichezza legata al cancro?	pag. 2
Che cosa causa la stitichezza legata al cancro?	pag. 3
Cosa posso fare per gestire la stitichezza?	pag. 4
Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?	pag. 12
Dove posso ottenere altre informazioni?	pag. 14

La guida per il paziente è destinata alle persone che soffrono di stitichezza prima, durante o dopo la terapia oncologica. Può essere utilizzata da pazienti, familiari, amici o assistenti. Non sostituisce il consiglio del vostro team sanitario.

Che cos'è la stitichezza legata al cancro?

La stitichezza è un disturbo che comporta un movimento intestinale (rilascio di feci) meno frequente del normale. Le feci (cacca) possono apparire dure e difficili da espellere. La stitichezza è un disturbo comune nelle persone malate di cancro.

Potreste essere stitici se:

Dovete spingere forte e sforzarvi per espellere qualcosa

Sentite l'esigenza di avere un movimento intestinale ma non esce nulla

Le feci (cacca) sono piccole, secche, dure e simili a palline.

Non tutti hanno un movimento intestinale (rilascio di feci) ogni giorno. Se mangiate meno potreste andare meno frequentemente. Se le feci sono morbide e facili da espellere, il movimento intestinale può verificarsi anche ogni 2-3 giorni.

Potete anche avere:

Mal di stomaco o crampi

Addome gonfio, sensazione di pienezza o fastidio

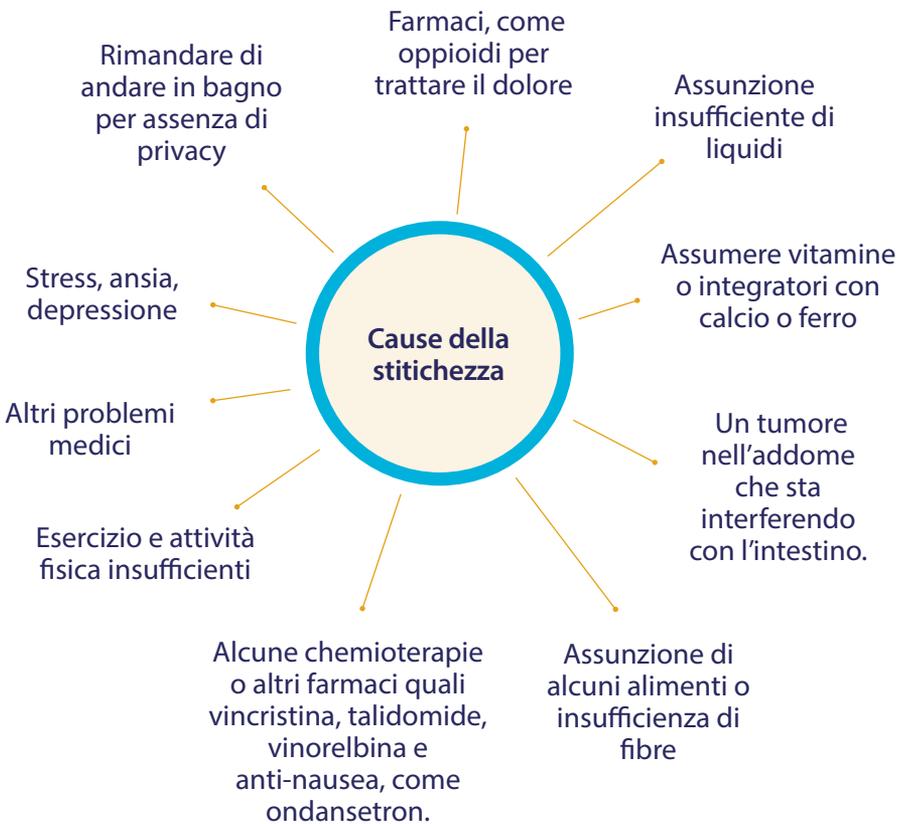
Eccesso di gas o ruttii

Nausea o vomito

Perdita di feci , ma questa non è diarrea

Che cosa causa la stitichezza legata al cancro?

L'immagine mostra le principali cause della stitichezza:



Cosa posso fare per gestire la stitichezza?

Utilizzo dei lassativi per gestire la stitichezza

I lassativi sono farmaci che aiutano a indurre un movimento intestinale (rilascio di feci) e sono di vari tipi. Alcuni possono essere acquistati come farmaci da banco in farmacia mentre per altri è necessaria la prescrizione medica.



I farmaci oppioidi per trattare il dolore, come morfina e codeina, causano stitichezza. Se assumete questi farmaci dovreste prendere anche dei lassativi per indurre il movimento intestinale (rilascio di feci). Se interrompete l'assunzione di lassativi mentre prendete gli oppioidi, potete diventare stitici.

Tipi di lassativi

Lassativi osmotici: esercitano un'azione di richiamo di acqua all'interno dell'intestino che rende le feci più morbide e ne favorisce l'evacuazione. Solitamente agiscono in 1- 4 giorni. Per es. lattulosio (come Restoralax) e Peg 3350 (come Lax-A-Day)

Lassativi stimolanti: stimolano la motilità intestinale (rilascio di feci) e muovono le feci attraverso il corpo. Solitamente agiscono in 6 - 12 ore. Per es. senna (come Ex-Lax, SenoKot e SennaSol) e bisacodile (come Correctol e Dulcolax).

Supposte e clisteri: si inseriscono nel retto (ano) per far espellere le feci. Non sono indicati per alcune persone affette da cancro. Possono rendervi più vulnerabile alle infezioni se il sistema immunitario è debole a causa del cancro o delle terapie. Consultate il vostro team sanitario prima di utilizzare questi farmaci.

I lassativi possono essere utilizzati per prevenire o curare la stitichezza.

Se assumete farmaci o ricevete terapie che causano stitichezza, il vostro medico prescriverà dei lassativi per mantenere la regolarità intestinale.

Se non si verifica un movimento intestinale entro 2-3 giorni e pensate di essere stitico, potreste dover prendere uno o più lassativi per favorire la motilità intestinale. Chiedete consiglio al vostro team sanitario.

Attenzione!

- ✔ **Non assumete integratori a base di fibre, come Metamucil, salvo indicazione contraria del team sanitario.** Potrebbero non essere adatti, soprattutto se state assumendo farmaci oppioidi per trattare il dolore.
- ✔ Durante l'assunzione di lassativi si potrebbero verificare crampi allo stomaco in forma lieve. In caso di crampi particolarmente dolorosi o diarrea, interrompete l'assunzione del farmaco e consultate il medico o farmacista.

Testimonianza di un paziente

"Il vero problema con la stitichezza è che non credi che possa accadere e quindi non segui le raccomandazioni fino a quando non sei già stitico. I rimedi che si utilizzano normalmente (come le prugne) non sono più sufficienti. Serve un lassativo"

Mangiate più fibre

In caso di stitichezza lieve, può risultare utile mangiare più fibre. Gli alimenti ad alto contenuto di fibre contribuiscono a rendere le feci più morbide e ne favoriscono l'evacuazione.



Attenzione!

- ✔ Se assumete molte fibre contenute nei cereali, bevete anche molti liquidi. Se non bevete a sufficienza la stitichezza potrebbe peggiorare.
- ✔ Se assumete farmaci oppioidi per il dolore, chiedete al vostro team sanitario se è corretto mangiare più fibre.
- ✔ Se vi viene diagnosticata una possibile occlusione intestinale (un blocco che arresta l'evacuazione delle feci), consultate il vostro team sanitario prima di aggiungere fibre alla dieta.

Per ulteriori informazioni sull'alimentazione consultate il foglietto informativo per il paziente "Eating well when you have cancer" (Alimentarsi correttamente durante il cancro) a cura della Canadian Cancer Society. Visitate il sito www.cancer.ca/publications

Ricerche recenti dimostrano che gli emollienti delle feci (come soflax e docusato sodico) potrebbero non essere efficaci. Consultate il vostro medico o farmacista se li state assumendo.

Alimenti ad alto contenuto di fibre

Frutta	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lassativi naturali come prugne, succo di prugna, papaia e rabarbaro ✓ Frutta fresca come avocado, frutti di bosco, mele, pere, banane, mango, susine, arance, uva, fichi, albicocche <p>SUGGERIMENTO Mangiate la buccia di frutti come mele o pere. La buccia contiene la maggior parte delle fibre.</p>
Verdure	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Broccoli, cavolini di Bruxelles, barbabietole, cavolo, mais, piselli, carote e carciofi ✓ Patate bianche o dolci con la buccia ✓ Verdure a foglia verde come spinaci, cavolo riccio, foglie di cavolo verde e bietola da costa. <p>SUGGERIMENTO Aggiungete le verdure a foglia verde ad un frullato per aumentare il contenuto di fibre</p>
Cereali	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orzo, crusca d'avena, riso integrale, riso selvatico, quinoa, bulgur e farina di mais ✓ Cracker, pasta, pancake, waffle e ciambelle integrali ✓ Barrette e muffin con crusca ✓ Pane di frumento integrale o multicereale, di segale e pane nero <p>SUGGERIMENTO Provate ad aggiungere la crusca di frumento a cibi come pasticci, zuppe, purè di patate e prodotti da forno</p>
Proteine	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fagioli comuni, cannellini, ceci, lenticchie, piselli e fagioli neri ✓ Frutta secca come, mandorle, pistacchi, noci pecan, semi di girasole e semi di zucca ✓ Carni, pollame e pesce contengono solo un piccolo quantitativo di fibre ma potete consumarli comunque. <p>SUGGERIMENTO Provate ad aggiungere i fagioli a zuppe e insalate</p>
Snack	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Popcorn, frutta secca e e semi oleosi ✓ Frutta secca (datteri, fichi, prugne, uva passa) <p>SUGGERIMENTOS Consumate la frutta secca come snack o aggiungetela ai cereali o allo yogurt a colazione / Consumate verdure durante pasti e snack / Provate ad aggiungere una manciata di crusca di frumento a cereali, fiocchi d'avena, salsa di mele o yogurt</p>

Altri suggerimenti:

- Aggiungete gradualmente le fibre alla dieta in modo da non gonfiarvi o produrre gas.
- Consumate pasti e snack più o meno alla stessa ora ogni giorno. Questo può aiutarvi ad andare in bagno più regolarmente.

Bevete più liquidi

I liquidi esercitano un'azione di richiamo di acqua all'interno dell'intestino che rende le feci più morbide favorendone l'evacuazione.



Bevete almeno 6-8 bicchieri di liquidi al giorno. È preferibile bere acqua ma qualsiasi liquido è appropriato.

Le bevande calde aiutano a indurre un movimento intestinale (rilascio di feci).

Se bere liquidi risulta complicato, bevete spesso a piccoli sorsi o consumate frutta ad alto contenuto di acqua.

Liquidi da scegliere

- Acqua
- Acqua calda con limone
- Pezzetti di ghiaccio
- Succo di prugna, mela o pera
- Succhi di frutta con polpa
- Bevande calde come tisane e brodo o caffè e tè con caffeina in quantità moderata

Chiedete al vostro team sanitario di consigliarvi un dietista.

Un dietista può aiutarvi a mangiare e bere correttamente durante la stitichezza. Potete inoltre visitare unlockfood.ca chiamare il numero **1-866-797-0000** per consultare un dietista qualificato gratuitamente.

Mantenetevi attivi

L'esercizio può aiutarvi a mantenere l'intestino regolare. Anche un'attività moderata può essere di aiuto.



Se non praticate già attività fisica, iniziate con ginnastica leggera come camminare o yoga e esercizi di stretching.

Camminate fino alla fine del vialetto d'accesso, passeggiate lungo il corridoio o utilizzate una cyclette.

Seguite il vostro ritmo e raggiungete gradualmente la quantità e il livello di difficoltà dell'attività fisica.

L'esercizio può inoltre:

- Stimolarle l'appetito
- Darvi più energia
- Aiutarvi a dormire meglio
- Rinforzare la muscolatura
- Dare un senso di benessere
- Aiutarvi a combattere la depressione e l'ansia

Chiedete al vostro team sanitario di consigliarvi un:

- fisioterapista
- terapeuta occupazionale
- specialista in medicina fisica
- chinesiologo
- specialista della riabilitazione

Utilizzate terapie complementari

Verificate con il vostro team sanitario se le terapie complementari sono adatte.



Queste terapie possono aiutarvi in caso di stitichezza:

Agopuntura

Biofeedback - un modo per imparare a controllare come si comporta il corpo. Un terapeuta di biofeedback può aiutarvi a utilizzare questa terapia per allenare il corpo ad avere un movimento intestinale (rilascio di feci).

Massaggio addominale (pancia)

Per maggiori informazioni su queste attività consultate la guida alle Terapie complementari della Canadian Cancer Society sul sito www.cancer.ca/publications

Routine del bagno

Assicuratevi di essere soli e a vostro agio quando utilizzate il bagno. Se necessario, chiedete agli altri di rispettare la vostra privacy.

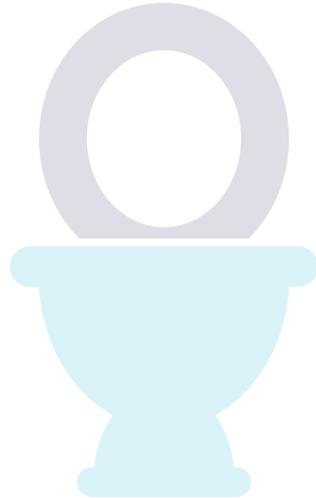
Provate ad andare in bagno più o meno sempre alla stessa ora.

Provate ad avere un movimento intestinale (rilascio di feci) come prima cosa al mattino o dopo un pasto.

Se possibile, alzatevi dal letto per raggiungere il bagno o la comoda, invece della padella.

Collocate un poggiapiedi basso sotto i piedi quando siete seduti sul water. Questo vi mette in una posizione migliore.

Non spingete forte e non fate sforzi nel tentativo di espellere le feci. Prendetevi il tempo necessario e cercate di rilassarvi.



Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?

Informate immediatamente il vostro team sanitario se presentate uno qualsiasi di questi sintomi:

In caso di stitichezza prolungata oltre i 3 giorni

Sangue rosso vivo nelle feci

Feci molto scure o nere

Non passate gas

Gonfiore o dolore allo stomaco

Nausea e vomito

Che cos'è la valutazione dei sintomi?

In Ontario, i pazienti malati di cancro compilano un questionario per la valutazione dei sintomi. Il questionario ha lo scopo di indicare al vostro team sanitario i sintomi e lo stato di salute. Il questionario è chiamato Edmonton Symptom Assessment System (ESAS, sistema di valutazione dei sintomi Edmonton).

La valutazione dei sintomi aiuta il vostro team sanitario a gestire i sintomi.

Utilizzate le caselle sottostanti per aiutare il vostro team sanitario a comprendere il livello di stitichezza.



0 equivale a nessuna stitichezza e 10 equivale alla peggiore stitichezza possibile

0-3	4-6	7-10
<p>La stitichezza può essere lieve se:</p> <hr/> <p>Il movimento intestinale migliora dopo aver variato la dieta o utilizzando degli emmollienti delle feci</p> <hr/>	<p>La stitichezza può essere moderata se</p> <hr/> <p>Dovete utilizzare lassativi o stimolanti per indurre un movimento intestinale</p> <hr/>	<p>La stitichezza può essere grave se</p> <hr/> <p>Dovete utilizzare molti lassativi o stimolanti per indurre un movimento intestinale</p> <hr/> <p>Dovete utilizzare una supposta o un clistere per indurre un movimento intestinale</p> <hr/> <p>Vomitare</p> <hr/> <p>Avete dolori addominali</p> <hr/>

Il vostro team sanitario desidera essere informato del vostro stato di salute. Le vostre domande e dubbi sono importanti. Non esitate a condividerli.

Dove posso ottenere altre informazioni?

Per link a queste ed altre risorse utili visitate www.cancercare.on.ca/symptoms

Visitate questi siti web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

Telefono: 1-888-939-3333

Cook for your Life

www.cookforyourlife.org

Contattate questi servizi di supporto:

Localizzatore di servizi comunitari per gruppi di supporto locali della CCS

www.cancer.ca/csl

Servizio di supporto della Canadian Cancer Society

www.cancer.ca/support

o 1-888-939-3333

Chat canadese sul cancro

www.cancerchatcanada.ca

Libri:

Eating well when you have cancer (Alimentarsi correttamente durante il cancro)

www.cancer.ca/publications

Goes down easy: recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment (Mangiare facilmente: ricette utili per affrontare la sfida con il cibo durante il trattamento oncologico)

Elise Mecklinger, 2006

Rivolgetevi al vostro team sanitario per maggiori informazioni sulla gestione della stitichezza:

Lezioni di auto-gestione:

Gruppi di supporto locale:

Video:

Libri:

Opuscoli:

Chiedete al vostro team sanitario chi contattare qualora i vostri sintomi richiedano un'immediata assistenza medica.

Le raccomandazioni presentate in questa guida si basano su prove pubblicate e sul consenso di esperti. Le informazioni di questa guida sono state adattate dai seguenti strumenti per il paziente:

- Guide: Tips to help you manage your constipation (Guida: consigli utili per gestire la stitichezza) (Ottawa Cancer Centre)
- Ideas to help manage constipation (Idee utili per gestire la stitichezza) (North York General)
- Managing bowel problems after cancer treatment (Gestire i problemi intestinali dopo il trattamento oncologico) (University Health Network)

Questa guida è stata creata da Cancer Care Ontario per fornire ai pazienti informazioni sulla stitichezza. Deve essere utilizzata solo a titolo informativo e non intende sostituire il parere medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione della stitichezza. Per eventuali domande o dubbi rivolgetevi sempre al vostro team sanitario. Le informazioni contenute nella presente guida non intendono creare un rapporto medico-paziente tra Cancer Care Ontario e il paziente.

Desiderate queste informazioni in un formato accessibile?

1-855-460-2647 | TTY (416) 217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Per altre guide sulla gestione dei sintomi del paziente visitate:

www.cancercare.on.ca/symptoms

Questa guida è stata utile? Fateci sapere cosa ne pensate all'indirizzo:

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Versione 1 – 2016

Cancer Care Ontario detiene tutti i diritti d'autore, marchi di fabbrica e altri diritti in questa guida, incluso il testo e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa Risorsa può essere utilizzata o riprodotta, se non per uso personale, né distribuita, trasmessa o "replicata" in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, senza previa autorizzazione scritta di Cancer Care Ontario.