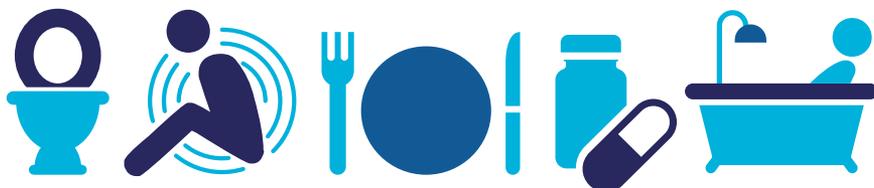

Come gestire la diarrea



Questa guida per il paziente vi aiuterà a capire:

Che cos'è la diarrea legata al cancro?	pag. 2
Che cosa causa la diarrea legata al cancro?	pag. 3
Cosa posso fare per gestire la diarrea?	pag. 4
Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?	pag. 11
Dove posso ottenere altre informazioni?	pag. 13

La guida per il paziente è destinata alle persone affette da diarrea, prima, durante o dopo la terapia oncologica. Può essere utilizzata dai pazienti o dalle famiglie, dagli amici o dagli assistenti dei pazienti. Non sostituisce il consiglio del vostro team sanitario.

Che cos'è la diarrea legata al cancro?

La diarrea è un disturbo comune nelle persone malate di cancro e si presenta

liquida, acquosa o non formata (feci) e potrebbe presentarsi sotto forma di vari piccoli filamenti o pezzetti

si verifica 3 o 4 volte al giorno

può causare un urgente bisogno di andare in bagno e potreste non riuscire a trattenere un movimento intestinale (rilascio di feci)

può durare poche ore o diventare un problema persistente

La diarrea può anche causare:

crampi allo stomaco

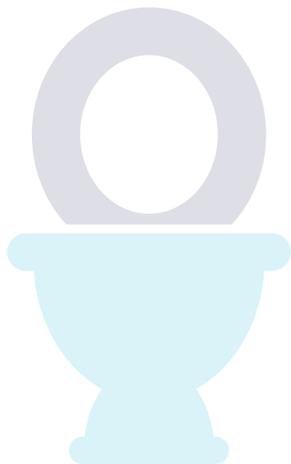
gonfiore

irrequietezza o agitazione

pelle infiammata nell'area delle natiche dovuta al rilascio frequente di feci

disidratazione (quando il corpo non ha abbastanza liquidi) che può provocare

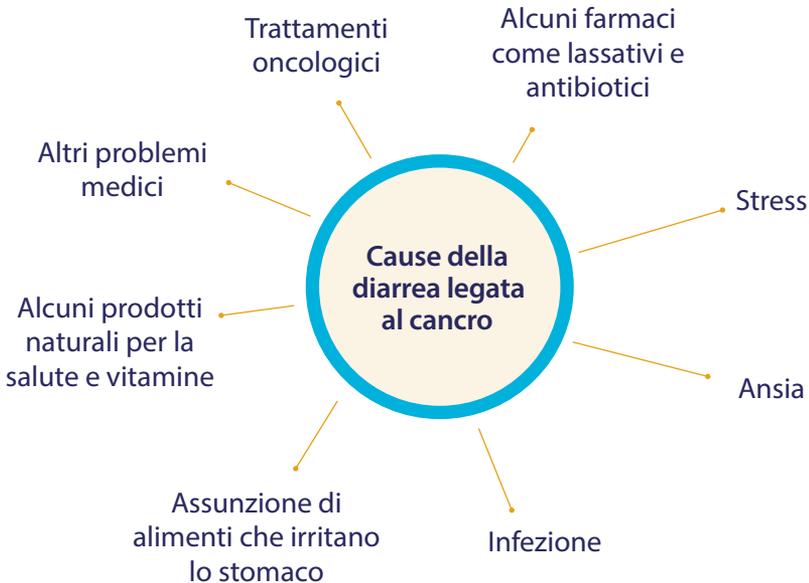
- sete
 - secchezza di bocca e lingua
 - urina di colore giallo scuro o bisogno di urinare meno frequentemente del normale
-



Che cosa causa la diarrea legata al cancro?

È importante individuare e curare le cause della diarrea.

L'immagine mostra le principali cause della diarrea:



Cosa posso fare per gestire la diarrea?

Prendete un farmaco contro la diarrea se viene prescritto dal vostro team sanitario

Attenzione!

- ✓ Verificate con il farmacista prima di assumere farmaci da banco quali sottosalicilato di bismuto (come Pepto Bismol) o loperamide (come Imodium) per essere sicuri che sia un farmaco adatto al vostro caso.
- ✓ Le indicazioni del vostro team sanitario potrebbero essere diverse da quelle riportate sulla confezione del farmaco. **Seguite sempre ciò che vi viene detto dal vostro team sanitario.**

Se prende lassativi o emollienti delle feci vi sarà probabilmente richiesto di sospenderli mentre avete la diarrea.

Alcuni farmaci, quali metoclopramide, domperidone e farmaci antiacidi con magnesio, possono peggiorare la diarrea. Interrompete l'uso quando avete la diarrea, salvo indicazione contraria del medico.

Alcuni farmaci a base di erbe e prodotti naturali per la salute quali palma di Cristo, ginseng, cardo mariano, semi di plantago e aloe possono peggiorare la diarrea.



Bevete molti liquidi

La diarrea può causare disidratazione. Bere di più non fermerà la diarrea ma aiuterà a compensare i liquidi persi.



Bevete almeno 6-8 bicchieri di liquidi al giorno.

Attenzione!

- ✓ Rivolgetevi al vostro team se non potete bere 6-8 bicchieri di liquidi al giorno quando avete la diarrea. Potreste aver bisogno di una terapia a base di liquidi speciali contenenti sale e zucchero, chiamata reidratazione per via orale.
- ✓ In caso di diarrea grave (più di 7 volte al giorno) potreste aver bisogno di ricevere liquidi per via endovenosa per mantenervi idratati.

Bevete un bicchiere in più di liquidi per ogni movimento intestinale (feci) che si verifica. Le bevande sportive sono un'ottima scelta.

Bevete piccole quantità di liquidi durante il giorno.

Bevete lentamente.

I liquidi a temperatura ambiente o caldi possono essere più facili da bere.

Diluite eventuali succhi con dell'acqua. Mescolate metà dose di succo con metà dose di acqua.

Mentre ha la diarrea, non mangiate o bevete cibi contenenti dolcificanti come chewing-gum, caramelle, caramelle per la tosse e bibite "light". I dolcificanti possono peggiorare la diarrea e la produzione di gas. Se il vostro farmaco contiene uno di questi ingredienti, non interrompete l'assunzione. Consultate il vostro medico o farmacista per trovare un'alternativa.

Cambiate la vostra dieta



Mangiate piccoli pasti e snack invece di 2 o 3 pasti abbondanti.

Mangiate lentamente, consumando il cibo in piccoli bocconi e masticando a lungo.

Togliete le membrane, , bucce e semi da frutta e verdura.

Attenzione!

- ✓ Verificate con il vostro team sanitario prima di assumere sostanze probiotiche o alimenti contenenti probiotici.

Potete riprendere la vostra dieta normale dopo che la diarrea si è fermata per circa 12 ore e se non avete dovuto prendere farmaci contro la diarrea. Consultate il vostro team sanitario.

Aggiungete gradualmente alimenti alla dieta in modo da non irritare lo stomaco.

Chiedete al vostro team sanitario di consigliarvi un dietista qualificato. Un dietista può aiutarvi a trovare il modo di mangiare e bere correttamente in caso di diarrea. Potete inoltre visitare **unlockfood.ca** o chiamare il numero **1-866-797-0000** per consultare un dietista qualificato gratuitamente.

Bevande che contribuiscono a contrastare la diarrea	Alimenti che contribuiscono a contrastare la diarrea
<ul style="list-style-type: none">✓ Acqua, succo filtrato, pezzetti di ghiaccio o ghiaccioli✓ Bevande non gassate, senza caffeina✓ Brodo, brodo filtrato✓ Latte, se non siete intolleranti✓ Latte a basso contenuto di lattosio, se siete intolleranti al lattosio✓ Rivolgetevi al vostro team sanitario per le reidratazioni per via orale (una miscela di acqua, sale e zucchero che vi mantengono idratati)	<ul style="list-style-type: none">✓ Frutta come pere, mele, albicocche, banane sbucciate e frutta in scatola come salsa di mele e pesche✓ Verdure cotte e pelate per es. zucca, carote, patate, patate dolci e rape✓ Pane e cereali a basso contenuto di fibre come fiocchi d'avena, fiocchi di riso, pasta, riso bianco e tapioca✓ Proteine derivate da alimenti come uova, carne, pollo, yogurt e burro d'arachidi
Bevande da limitare	Alimenti da limitare
<ul style="list-style-type: none">✗ Caffeina✗ Succo di prugna, succo con polpa di frutta✗ Bevande gassate e frizzanti✗ Alcolici✗ Limitate il latte e i latticini se riscontrate un peggioramento della diarrea	<ul style="list-style-type: none">✗ Frutta secca e frutti con molti semi come prugne, uvetta e frutti di bosco✗ Cibo piccante✗ Mais, broccoli, ceci, lenticchie, fagioli, cavolo, cipolla, aglio✗ Carni grasse e fritte, uova, salsiccia, bacon e salame✗ Pane di farina integrale, cereali ad alto contenuto di fibre✗ Riso integrale, riso selvatico, quinoa✗ Verdure crude e frutta fresca, per es. papaia✗ Intingoli e salse grasse✗ Dolci e dessert pesanti

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

Programmate le uscite

A volte la diarrea può causare un impellente bisogno di andare in bagno. Programmate in anticipo le uscite in modo da sentirvi più a vostro agio quando siete fuori casa.



Individuate il bagno più vicino prima di averne bisogno.

Portate un cambio di vestiti in caso di imprevisti.

Se pensate di averne bisogno, indossate biancheria intima usa e getta assorbente.

Prendetevi cura della vostra pelle

Con la diarrea, la pelle dell'area delle natiche potrebbe presentarsi danneggiata e dolorante. Per evitare infezioni o sensazioni sgradevoli, seguite questi suggerimenti per la cura della pelle:



Fate un semicupio

Un semicupio è un bagno di acqua tiepida in cui si immergono la zona perineale e le natiche.

È possibile utilizzare la vasca da bagno, una bacinella piuttosto grande o un semicupio in plastica da adattare al sedile del water. Potete acquistare un semicupio in una farmacia.

Un semicupio:

- Deterge la pelle
- Riduce la possibilità di infezioni
- Calma la pelle e la migliora
- Favorisce il flusso sanguigno nell'area per accelerare la guarigione

Suggerimenti

Aggiungete 1-2 cucchiaini di bicarbonato di sodio o 1-2 cucchiaini di sale nell'acqua.

Non aggiungete oli da bagno o altro nell'acqua.

Immergete le natiche per circa 10-15 minuti ogni volta.

Ripetete l'operazione ogni volta che serve per sentirvi meglio.

Altre cose da fare se la pelle è ancora irritata:

Lasciate le natiche scoperte il più possibile.

Indossate biancheria intima di cotone senza elastici attorno ai buchi per le gambe. L'uso di boxer ampi è consigliato sia per gli uomini che per le donne.

Il vostro team sanitario può fornirvi una pomata o una crema per curare le ferite aperte e prevenire infezioni.

Creme e pomate da banco contenenti ossido di zinco possono contribuire a proteggere e curare la pelle.

Fate attenzione a eventuali sintomi di infezione

È normale che la pelle delicata perda del liquido durante la cicatrizzazione. Tracce e macchie di liquido trasparente, bianco e di sangue sono comuni e normali.

Informate il vostro team sanitario in caso di dolore o gonfiore della pelle, sanguinamento abbondante o se notate perdite di liquido non bianche o trasparenti.

Altri suggerimenti

- Se l'urina schizza sulla pelle irritata provate a sedervi in modo diverso sul water. Riempite un recipiente pulito con acqua tiepida e utilizzatelo per pulire l'area quando urinate. Quindi, tamponate delicatamente l'area per asciugarla.
- Non utilizzate prodotti tipo profumo, talco o cerotti sulla pelle screpolata.
- Camminare potrebbe irritare la pelle. Riposate a lungo e lasciate circolare l'aria sulle aree irritate.

Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?

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

Diarrea persistente per più di 24 ore anche dopo aver assunto un farmaco contro la diarrea

Febbre (temperatura corporea sopra i 100,9°F o i 38,3°C)

Sangue nelle feci

Stanchezza, debolezza o vertigini

Dolori al petto

Vomito

Urina scarsa o molto scura

Non riuscite a mangiare o avete paura di mangiare

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 vostri sintomi e il vostro stato di salute. Il questionario è chiamato Edmonton Symptom Assessment System (ESAS, sistema di valutazione dei sintomi Edmonton).

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

Utilizzate le caselle sottostanti per aiutare il vostro team sanitario a comprendere i vostri sintomi.

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

0-3

La diarrea può essere **lieve** se:

Avete scariche di diarrea meno di 4 volte al giorno

4-6

La diarrea può essere **moderata** se:

Avete scariche di diarrea 4-6 volte al giorno

7-10

La diarrea può essere **grave** se:

Avete scariche di diarrea più di 7 volte al giorno

Le feci sono molto liquide o acquose

Dovete correre in bagno spesso nel corso del giorno/notte

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

Siti web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

Telefono: 1-888-939-3333

Dietisti del Canada

www.dietitians.ca

Servizi di supporto:

Localizzatore di servizi comunitari per gruppi di supporto locali della Canadian Cancer Society

www.cancer.ca/csl

Servizio di supporto della Canadian Cancer Society

www.cancer.ca/support

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 diarrea:

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.

Note:

Le raccomandazioni presentate in questa guida sono basate 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 diarrhea (Guida: consigli utili per gestire la diarrea) (The Ottawa Hospital)
- Eating hints for people with diarrhea (Consigli alimentari per persone affette da diarrea) (University Health Network)
- Ideas to help manage diarrhea (Idee utili per gestire la diarrea) (North York General)
- Managing bowel problems after cancer treatment (Gestire i problemi intestinali dopo il trattamento oncologico) (University Health Network)
- Nutrition Management of Diarrhea (Gestione nutrizionale della diarrea) (London Health Sciences Centre)
- Having a sitz bath at home (Effettuare un semicupio a casa) (University Health Network)
- Caring for your skin in the groin and anal area (Prendersi cura della pelle nell'area inguinale e anale) (University Health Network)

Questa guida è stata creata dal Cancer Care Ontario per fornire ai pazienti informazioni sulla diarrea. 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 diarrea. 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 vi 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.

