



La scheda salute

Nausea e vomito



Le cause del vomito sono molteplici e occorre rivolgersi prontamente al medico soprattutto in caso di recidiva, trauma cranico o in presenza di sangue nel vomito.

Cosa potete fare

- Chiedete consiglio al vostro farmacista!
- In caso di ripetuti episodi di nausea, evitate alimenti pesanti, grassi, speziati... Consumate preferibilmente tanti piccoli pasti da quattro a dieci volte al giorno.
- Dopo aver vomitato, evitate di mangiare per circa due ore per permettere allo stomaco di rigenerarsi.
- Attenzione al rischio di disidratazione in caso di vomito ripetuto e/o diarrea, in particolare se si tratta di un neonato, un bambino in tenera età o di una persona anziana. È indispensabile che li facciate bere regolarmente. All'occorrenza, il vostro farmacista vi consiglierà una soluzione reidratante orale.
- Di fronte a sintomi di disidratazione in un neonato (vomito ripetuto, apatia, comportamento inusuale, pallore, respirazione rapida...), rivolgetevi immediatamente a un medico o al pronto soccorso.

Per numerose ragioni, nausea e vomito possono manifestarsi sin dalla più giovane età. E spesso necessitano di un attento controllo.

Come reagisce il corpo

La nausea è caratterizzata da un malessere generale, un disgusto per il cibo accompagnato dall'impulso di vomitare. Questa sgradevole sensazione, che talvolta si presenta prima che sopraggiunga il vomito, può anche essere permanente.

Il vomito, invece, è frequentemente accompagnato da sintomi quali sudorazione, brividi, pallore, perdita di appetito o vertigini. Può essere preceduto da conati e nausea accompagnata da respirazione irregolare.

Il vomito corrisponde all'eliminazione attraverso la bocca del contenuto del bolo alimentare, o anche di una parte del contenuto dell'intestino tenue. Ciò è dovuto a un riflesso meccanico di contrazione del diaframma e dei muscoli addominali. Gli alimenti o altre sostanze (acqua, catarro, succhi gastrici, bile...) raggiungono il cavo orale risalendo attraverso l'esofago. Per impedire che penetrino nei polmoni, interviene un altro riflesso, in questo caso vitale: la glottide si chiude e la respirazione si blocca. Nella maggior parte dei casi, prima che la nausea scompaia, il vomito permette all'organismo di eliminare le sostanze tossiche o nocive. Quindi è inutile e controproducente trattarsi dal vomitare!

Intossicazione alimentare, digestione difficile, gastroenterite virale, disturbi psicologici, assunzione di determinati farmaci, mal di viaggio, gravidanza, mal di testa, trauma cranico...

Il consiglioplus

Zenzero, menta piperita o camomilla vera... Sotto forma di tisana o in compresse, per prevenire la nausea - compresa quella gravidica - e dare sollievo all'apparato digerente, fate ricorso alla fitoterapia. Il vostro farmacista potrà anche proporvi altre terapie alternative come l'aromaterapia con, in particolare, l'olio essenziale (OE) di limone o l'OE di dragoncello, ma anche l'omeopatia con un rimedio selezionato in base ai sintomi osservati nel paziente.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

