

# Terapia di Supporto per i Sintomi legati al Cancro del Polmone e al suo Trattamento

## 8

### INTRODUZIONE

**S**ia i sintomi del tumore polmonare che gli effetti collaterali derivanti dal suo trattamento possono peggiorare la qualità della vita, rendendo difficile fare quelle cose che vi rendono felici e che rendono la vita degna di essere vissuta. Possono, inoltre, costituire un ostacolo o impedimento alla vostra guarigione, e pertanto è importantissimo curare i sintomi non appena essi si presentano. In tal modo, l'organismo potrà mantenere la capacità di svolgere le normali funzioni e la qualità della vita non ne sarà troppo danneggiata.

La terapia di supporto è quella utilizzata sia per gestire i sintomi della malattia che gli effetti collaterali derivanti dal trattamento. Oggi esistono vari tipi di terapia di supporto e molti altri emergono continuamente con il passare del tempo.

---

*La terapia di supporto nei pazienti affetti da tumore polmonare include la gestione dei sintomi, le attività salutari in genere e la riabilitazione. La terapia di supporto ha lo scopo di procurare il massimo benessere e di preservare il buon modo di funzionare dell'organismo, durante le varie fasi della malattia.*

---

Ogni persona che vive l'esperienza del tumore polmonare sperimenta tutta una serie di sintomi individuali derivanti dalla malattia e dal trattamento. Poiché cia-

scuno di voi è un essere unico, è importante che collaboriate con il personale sanitario che vi segue per riuscire ad elaborare un piano di cura adatto a trattare i vostri bisogni.

Andando a colpire un organo vitale come il polmone, il tumore provoca spesso fastidiosi sintomi, come spossatezza, tosse e difficoltà respiratoria, ancora prima che la malattia sia diagnosticata o subito dopo. Si possono anche manifestare perdita dell'appetito, con conseguente calo del peso corporeo, e dolore. Siate decisi nella cura dei vostri sintomi, non sopportateli passivamente, perché essi possono essere gestiti efficacemente.

---

*Andando a colpire un organo vitale, il tumore del polmone provoca spesso sintomi come spossatezza, dispnea, tosse e dolore fin dalla diagnosi. Se i sintomi non sono curati adeguatamente, possono causare un peggioramento della qualità di vita del paziente. La terapia di supporto dovrebbe avere inizio fin dalla diagnosi.*

---

Magari non avete sperimentato nessuno dei sintomi che saranno elencati di seguito e mai li sperimenterete, così come potreste manifestare sintomi che non trovate qui descritti. In entrambi i casi, è fondamentale comprendere ed accettare che il modo in cui la persona ammalata si sente è importante. Risolvete i vostri dubbi parlandone con il medico il quale vi aiuterà a trovare le migliori cure per i vostri sintomi.

## SINTOMI DERIVANTI DALLA MALATTIA

Molte persone affette da cancro del polmone manifestano molteplici sintomi sia al momento della diagnosi sia durante l'evoluzione della malattia. I sintomi e segnali della malattia più comuni sono (in ordine alfabetico):

- anemia;
- anoressia (o mancanza di appetito);
- confusione;
- costipazione;
- debolezza;
- depressione;
- dispnea;
- dolore;
- formazione intravascolare di coaguli di sangue (trombi);
- gonfiore del collo e del viso;
- perdita di peso;
- polmonite;
- sindromi paraneoplastiche (disturbi rari e i più vari, che si accompagnano al tumore ma non sono direttamente da questo generati);
- spossatezza;
- tosse;
- tosse accompagnata da sanguinamento (emottisi o emoftoe).

### Anemia

Il cancro e la terapia instaurata possono causare una riduzione dei valori dell'emoglobina circolante, contenuta nei globuli rossi che sono prodotti dal midollo osseo. Questa condizione è definita anemia. L'anemia può provocare, fra le altre cose, spossatezza (vale a dire una stanchezza straordinaria), respiro corto, capogiro, mani e piedi freddi, depressione, accelerazione del battito cardiaco e incapacità a concentrarsi.

Una diminuzione dei globuli rossi si ripercuote immediatamente su tutto il corpo, perché sono i globuli rossi a contenere l'emoglobina. Questa è il pigmento (o sostanza colorata) che trasporta l'ossigeno a tutte le altre cellule del corpo ed influenza, pertanto, la vita stessa. È molto importante, quindi, sia per guarire che per avere una buona qualità della vita, mantenere sotto controllo il livello dei globuli rossi. Con l'esame del sangue si misurano anche i livelli di ematocrito (percento di volume occupato dai globuli rossi) e, direttamente, d'emoglobina. Per un uomo sano, il livello di ematocrito va dal 42 al 52% mentre per una donna sana è più basso e va dal 36 al 46%. Una normale concentrazione di emoglobina in un uomo sano va da 14,0 a 18 g/dL e in una donna sana da 12,0 g/dL (con un ematocrito inferiore al 36%) a 16 g/dL. Gli studi hanno dimostrato che le persone con un livello di emoglobina inferiore a 12g/dL (ematocrito inferiore al 36%) hanno una peggiore qualità di vita. Molte delle persone affette da tumore polmonare presentano livelli d'emoglobina al di sotto del normale.

---

*Un numero insufficiente di globuli rossi (anemia) può avere una profonda ripercussione sulla qualità della vita.*

---

L'anemia può essere trattata in vari modi. Ad esempio, se essa è dovuta a mancanza di ferro, si possono consumare più cibi contenenti ferro oppure il medico può prescrivere l'eritropoietina (Eprex® o Epogen®), un ormone naturale, prodotto ora sinteticamente in laboratorio, che stimola il midollo osseo a produrre più globuli rossi. Spesso sono effettuate trasfusioni di

sangue al fine di ottenere un sollievo transitorio dal disturbo.

Ricordate di informarvi riguardo al vostro livello di globuli rossi e d'emoglobina, ogni volta che andate dal vostro medico; tenete d'occhio tale livello anche durante tutto il corso della terapia. Comunque, ci penserà il vostro corpo a segnalarvi quando il numero di globuli rossi è sceso sotto il normale perché vi sentirete stanchi e con il fiato corto. Mantenere nella norma il livello dei globuli rossi ha un effetto positivo sulla qualità della vita e sulla capacità di guarigione.

## Anoressia e perdita di peso

L'anoressia è la perdita del normale appetito ed è un comune effetto collaterale derivante dal cancro e dal suo trattamento. Se non è curata, può condurre alla riduzione della massa muscolare, un problema molto difficile da affrontare per chi si trova già in pericolo di vita a causa del cancro.

In un paziente sottoposto a trattamento, l'anoressia può essere collegata a numerosi fattori, come la depressione del tono dell'umore, la crescita del tumore, la difficoltà a deglutire, il dolore, il cambiamento di sapori e odori.

---

*L'anoressia non curata può diventare molto pericolosa. Parlate con il vostro medico o con gli infermieri di qualsiasi problema abbiate rispetto al cibo.*

---

Fra i più comuni cambiamenti nel senso del gusto e dell'olfatto ci sono:

- cibo dal sapore metallico o di medicinale;
- cibo dal sapore dolce;
- bisogno di aggiungere sale o zucchero a qualsiasi piatto;
- cibo non più gradito quando prima lo era;
- senso di nausea provocato dall'odore del cibo che cuoce, specie della carne;
- generale ipersensibilità all'odore del cibo.

Se sviluppate un aumento della vostra sensibilità agli odori, può esservi d'aiuto mangiare cibo lasciato raffreddare a temperatura ambiente e sperimentare piatti mai provati in precedenza.

### Suggerimenti per aumentare le calorie nella vostra dieta

Se non riuscite a mangiare a sufficienza in modo da non perdere peso, provate ad aggiungere alla vostra dieta i cibi sotto elencati ad alto contenuto calorico (salvo che non abbiate problemi di nausea e vomito). Potreste anche consumare spuntini fuori pasto a base di frutta secca, formaggio e crackers o biscotti.

- Burro/margarina: aggiungetene un cucchiaino sui cibi caldi, come minestre, verdure, purè, pasta, riso, uova.
- Panna: potete aggiungere panna da cucina ad ogni piatto caldo e panna montata sui vostri dessert o su frutta e macedonia, magari mischiata a zucchero di canna.
- Gelato: aggiungetelo ai frullati e ai dessert a base di frutta. Tenetene più gusti in frigorifero in modo da consumarli nei vostri spuntini.
- Maionese: aggiungetela alle insalate e alla carne. Usatela nei panini o mischiatela a tonno, uova, ecc.
- Burro d'arachidi: se vi piace, spalmatelo su fette di banana e di mela o sul sedano, oppure spalmatelo sul pane. Se è troppo asciutto, mischiatelo con della maionese.
- Usate latte intero, latte condensato oppure un misto di latte e panna in parti uguali per la vostra colazione, per la cioccolata calda, per i dolci come il budino, o nelle minestre pronte in scatola.

## Suggerimenti per aumentare le proteine nella vostra dieta

Se non avete molto appetito, può accadere che la carne ed altri cibi proteici non vi siano molto graditi. L'elenco sottostante è costituito da cibi e preparazioni ad alto contenuto proteico in grado di aumentare il vostro consumo di proteine senza dover aggiungere grandi quantità di cibo alla vostra dieta.

- **Pesce/carne:** tagliate a dadini o tritate carne rossa o bianca (lo stesso vale per il pesce) in modo da aggiungerli a minestre o altri piatti in umido.
- **Formaggio:** aggiungete del formaggio grattugiato alla pasta, alle minestre, ai sughi, alla verdura, ai vostri piatti in umido. Provate a consumare la frutta con dei formaggi freschi cremosi (tipo il mascarpone e la ricotta) oppure spalmateli sul pane.
- **Uova:** tritando finemente le uova sode, potrete aggiungerle a salse e insalate senza quasi accorgervene. Consumate pasta all'uovo e preparate bevande e dolci a base di uovo, come zabaione caldo o freddo, crema pasticcera, biscotti savoiardi, ecc.
- **Latte scremato in polvere:** lo potete aggiungere al normale latte intero, alle bevande calde, ai cereali della colazione, alle minestre, alle uova strapazzate, alle carne tritata, polpette o polpettoni, ai piatti in umido e agli ingredienti di torte e dolci.
- **Gelato:** aggiungetelo ai frullati di frutta.
- **Prodotti della soia:** la soia, in tutte le sue forme, è un'eccellente fonte di proteine e può essere aggiunta a quasi tutti i cibi senza variarne il sapore e la consistenza.

Se ci sono cibi di vostro gradimento che non vi danno problemi nel mangiarli, mangiateli pure nella quantità che volete. Potete anche fare riferimento ai suggerimenti che avete letto in precedenza.

---

*Il buon cibo è una buona medicina. Cercate di mangiare bene durante le cure, perché è la migliore terapia di supporto che potete fare da voi stessi.*

---

Altri suggerimenti che vi potranno aiutare ad affrontare l'anoressia includono:

- Fare un'abbondante colazione. Può accadere che abbiate più appetito il mattino che nelle altre ore della giornata.
- Lasciare che siano gli altri a cucinare per voi, vi farà risparmiare energie e vi terrà lontano dagli odori del cibo.
- Fare frequenti spuntini durante tutta la giornata.
- Mangiare cibi altamente calorici e aggiungere preparati iperproteici alle vostre bevande.
- Non bere durante i pasti. Bere contribuisce a farvi sentire sazi più facilmente. È invece molto importante che beviate fra un pasto e l'altro per mantenere il vostro corpo ben idratato, specie durante il trattamento.
- Provare a bere un bicchiere di vino o birra poco prima dei pasti. L'alcol potrebbe aiutarvi a rilassarvi e a stimolare l'appetito.
- Provare a praticare una leggera attività fisica un'ora prima dei pasti, come una breve passeggiata.
- Assumere degli integratori come Ensure®, Meritene®, Isocal®, Sustacal® per assicurare al vostro organismo il giusto nutrimento di cui ha bisogno.

L'anoressia può condurre alla **cachessia** che può rappresentare un grave problema per chi è malato di tumore polmonare. La cachessia consiste nell'indebolimento della massa muscolare e si manifesta nel corso di qualsiasi malattia cronica. Sintomi di questa condizione sono riduzione della massa muscolare, spossatezza, perdita di concentrazione e di peso. La precisa causa

**cachessia:** seria riduzione della massa muscolare dovuta ad una rapida perdita di peso

della cachessia non è ancora stata identificata.

Sono disponibili diversi farmaci in grado di contrastare la riduzione della massa muscolare conseguente all'anemia e/o anoressia. Fra questi vi sono:

- L'acetato di megestrolo (Megace®), stimolante dell'appetito.
- L'ossimetolone (Anadrol®), steroide anabolizzante per rinforzare il muscolo.
- L'ossandrolone (Oxandrolone®), steroide anabolizzante per rinforzare il muscolo.
- Il testosterone (Sustanom®, Androderm®), ormone maschile che controlla lo sviluppo della muscolatura nell'uomo; può fare assumere alla donna tratti virili.
- ormone della crescita umana (Sai-zen®), ormone che facilita l'acquisto di peso.

Avvisate il vostro medico se doveste:

- perdere più di due chilogrammi;
- se mangiare diventa doloroso;
- se non riuscite a mangiare nulla per più di un giorno.

La perdita di peso può essere un sintomo sia del cancro del polmone che un effetto collaterale del trattamento. Accade molto di frequente anche se è facilmente gestibile. Il calo ponderale, tuttavia, può trasformarsi in qualcosa di grave se non è affrontato adeguatamente.

Alcuni studi hanno dimostrato come una perdita di peso del 5% o più in pazienti affetti da tumore polmonare incide negativamente sulle loro funzioni generali. Non esitate a discutere con il vostro medico della vostra anoressia o cachessia.

## Coaguli di Sangue (Trombi)

Le persone affette da tumore polmonare sono maggiormente predisposte a sviluppare coaguli (trombi) di sangue. Questa complicanza è meno frequente nei pazienti affetti da carcinoma a cellule squamose o a piccole cellule rispetto ai pazienti affetti da adenocarcinoma o da carcinoma a grandi cellule. I coaguli si formano, di solito, nelle gambe. Perciò, prestate attenzione a gambe o piedi gonfi perché potrebbero indicare la presenza di un trombo.

I trombi possono essere un serio problema. Possono spostarsi attraverso il flusso sanguigno e raggiungere i polmoni, provocando un'**embolia polmonare**; oppure possono raggiungere il cervello, provocando un ictus, o il cuore, provocando un infarto. Ognuna di queste condizioni è molto grave e potrebbe rivelarsi fatale.

I trombi possono essere trattati con farmaci come l'eparina, cui può seguire la somministrazione di coumadin®. Il coumadin provoca una maggiore fluidità del sangue, riducendo così il rischio di coaguli. È comunque un trattamento che va somministrato con molta cautela, e se il vostro medico dovesse ritenerne utile l'impiego, dovrete sottoporvi a frequenti esami del sangue per verificare che il dosaggio del farmaco sia corretto.

## Emissione di Sangue con la Tosse

Le persone affette da tumore polmonare spesso soffrono d'accessi di tosse seguiti da emissione di sangue dalla bocca (emottisi). Questo sintomo è provo-

**embolia polmonare:** blocco dell'arteria polmonare o di una sua ramificazione causato da un coagulo di sangue

cato dal tumore che cresce nei bronchi e si manifesta quando la tosse provoca la rottura di piccoli vasi sanguigni. Un rimedio può essere rappresentato dalla somministrazione di calmanti per la tosse e di sostanze ad azione coagulante.

## Confusione

Lo stato di confusione, quando occorre, può derivare da una condizione di stress ma può anche essere provocato da metastasi del tumore primitivo. Le metastasi al cervello spesso provocano periodi di confusione; ma anche quelle ad altri organi, come il fegato, possono causare alterazioni metaboliche responsabili di stati di confusione mentale.

Se vi capita di sperimentare episodi di confusione, è bene che ne parliate con il vostro medico o con l'infermiere oncologo. Potreste aver bisogno d'aiuto nell'assumere correttamente i medicinali, evitando così errori ed i relativi problemi. Il personale infermieristico o un membro della vostra famiglia vi potranno preparare una semplice lista di controllo per aiutarvi nell'assunzione dei farmaci.

## Costipazione

La costipazione (detta anche stipsi o stitichezza), non secondaria al trattamento, normalmente è causata dall'inattività conseguente al senso di stanchezza avvertito dal paziente. È, anche per questo, importante cercare di muoversi il più possibile. Passeggiare è un esercizio che può essere fatto in qualsiasi momento e non costa nulla. Può essere utile anche praticare la respirazione addominale per

esercitare i muscoli dell'addome. Un esercizio simile allo yoga che può migliorare la stipsi è quello in cui ci si mette "a quattro zampe", sul pavimento o sul letto, praticando la respirazione addominale (vedere le istruzioni per la respirazione addominale a pag. 8 del presente capitolo). Ripetere quest'esercizio un certo numero di volte durante il giorno può aiutarvi a svuotare l'intestino più facilmente. Il personale sanitario potrà anche prescrivervi dei farmaci adeguati.

## Tosse

Una tosse persistente è, fra i sintomi del tumore polmonare, quello che in genere spinge le persone a rivolgersi al medico. La tosse è il meccanismo che serve a liberare e proteggere le vie respiratorie da muco, polvere, agenti irritanti e corpi estranei. Nelle vie respiratorie sono, infatti, presenti dei recettori che, sensibili agli agenti irritanti, ci stimolano a tossire.

La tosse, soprattutto un cambiamento delle sue caratteristiche, rappresenta un importante segnale d'allarme nel corso della malattia. Prestate attenzione al modo in cui tossite e segnalatene i cambiamenti al vostro medico che, molto probabilmente, vi chiederà una dettagliata storia della vostra tosse e vi prescriverà degli esami per accertarne le cause.

Fra le cause vi potrebbero essere:

- asma;
- embolia polmonare (arresto di trombi, provenienti di solito dalle vene delle gambe, nei polmoni);
- bronchite cronica;
- liquido nei o intorno ai polmoni;
- scompenso ventricolare sinistro;



- reflusso degli acidi digestivi dallo stomaco all'esofago;
- fumo;
- presenza di un tumore nelle vie respiratorie;
- infezione delle vie aeree superiori o inferiori;
- disfunzione delle corde vocali.

Esistono diversi modi di curare la tosse ma, per trovare quello efficace, è importante identificarne la causa. Curare adeguatamente la tosse potrebbe migliorare decisamente la vostra qualità di vita.

Quando non è possibile identificare delle cause specifiche e curabili, può essere d'aiuto assumere un calmante della tosse come il destrometorfano, specialmente nella fase iniziale della malattia.

A volte la tosse viene curata con antibiotici, ma ricordate che un loro uso prolungato può condurre a fenomeni di resistenza al farmaco e a disturbi gastrointestinali.

---

*“Il mio problema più grande era la tosse e non c'era calmante o anche narcotico che potesse più aiutarmi. Poi il mio medico mi ha prescritto un nebulizzatore con alcune gocce di morfina da usare poche volte al giorno ed è stata la cosa che mi ha aiutato di più. Finalmente riuscivo a portare avanti una conversazione e a mangiare un pasto: che miglioramento!”*

*-paziente lungosopravvivate-*

---

Quando la malattia è in fase avanzata, e il tumore o il liquido presenti nei polmoni possono dare dei problemi, può essere assunta della morfina. Molti pazienti affetti da cancro del polmone han-

no fatto uso di un nebulizzatore per assumere la morfina, in modo che questa raggiungesse direttamente la zona malata. Grazie al nebulizzatore è possibile eliminare tutti quei sintomi associati all'assunzione di oppiacei in pillole o tramite iniezione.

## Depressione

La depressione è molto frequente fra le persone che si ammalano di cancro al polmone. Se vi sentite depressi per un periodo che dura da più di qualche settimana è bene che ne parliate con il vostro medico. Se è stabilito che siete clinicamente depressi, esistono molti farmaci in commercio che vi potranno aiutare, come ad esempio il cloridato di fluoxetina (Prozac®), il cloridato di sertralina (Zoloft®) e il cloridato di bupropione (Wellbutrin®). Per forme di depressione più leggera, che non necessitano di farmaci, può esservi d'aiuto fare un'attività fisica regolare e mantenere nervi socialmente attivi.

## Dispnea

La dispnea è un sintomo del tumore polmonare molto comune e si manifesta come “fame d'aria”. Viene innescata dal meccanismo di feedback di cui si è parlato nel Capitolo 1.

Quando le cellule del vostro corpo hanno bisogno di una maggiore quantità d'ossigeno, automaticamente il respiro si fa più rapido.

Durante gli episodi di dispnea si può avvertire una sensazione d'oppressione al petto, si respira affannosamente e gli atti respiratori sono più corti. Le cause di

questo disturbo possono essere molteplici, come l'ostruzione di una via respiratoria a causa del tumore, la presenza di liquido nei polmoni, l'anemia e la debolezza muscolare. Può anche essere provocata da altre condizioni, come l'asma, la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), l'enfisema o l'insufficienza cardiaca. La sensazione di soffocamento che si sperimenta durante le crisi può generare ansia, cosa che purtroppo peggiora la situazione. Il fatto di sentirsi mancare l'aria e la ridotta assunzione di ossigeno possono peggiorare notevolmente la vostra qualità di vita.

---

*La dispnea può essere curata in molti modi, ma è importante identificarne con precisione la causa.*

---

Identificare la causa della dispnea è di estrema importanza, e per questo è bene che vi rivolgiate a uno specialista in malattie polmonari, come lo pneumologo. Se la causa è stabilita con chiarezza sarà più semplice trovare un trattamento efficace.

Eccovi alcuni suggerimenti che potrebbero esservi d'aiuto nell'affrontare gli episodi di dispnea.

- Se sperimentate questo disturbo, informate il vostro medico, che vi potrà prescrivere l'uso d'ossigeno supplementare o di farmaci, come i broncodilatatori e gli steroidi, che vi aiuteranno a respirare meglio. Se utilizzate l'ossigeno supplementare, assicuratevi che sia umidificato altrimenti potrebbe provocarvi secchezza delle vie respiratorie, tosse e altri problemi.
- Chiedete al vostro medico se esiste la possibilità che siate anemici. L'anemia può anche causare senso di soffoca-

mento perché non vi sono sufficienti globuli rossi a trasportare l'ossigeno alle cellule del corpo.

- Praticate la respirazione controllata, vi darà la sensazione di respirare abbastanza aria. Cominciate con un normale respiro, mantenendo le labbra chiuse e contando quanti secondi impiegate a inspirare l'aria dal naso. Espirate dalla bocca, tenendo le labbra socchiuse, cercando di impiegare il doppio del tempo che avete impiegato per inspirare. Non buttate fuori l'aria con forza, semplicemente lasciate-la uscire in modo controllato.
- Praticate la respirazione addominale. Le persone affette da tumore polmonare sostengono che questa tecnica li aiuta molto a combattere la sensazione di mancanza d'aria. La respirazione addominale permette di utilizzare completamente i polmoni, mentre, quando si respira "normalmente", si utilizza solo il 10 o 20% del tessuto polmonare. Per praticare questa tecnica occorre sdraiarsi sulla schiena, inserendo un cuscino dietro alle ginocchia. Poi si appoggia una mano sulla parte alta del petto e una sulla parte centrale, alla base dello sterno, e si respira lentamente, facendo uscire l'aria fra le labbra socchiuse e spingendo contemporaneamente con la mano verso il basso, in modo che i muscoli addominali si contraggano e si appiattiscano. Quindi s'inspiri dal naso e si deve sentire invece l'addome che si solleva mentre il diaframma si abbassa. Questo è il modo naturale di respirare dei neonati e, con un po' d'esercizio, diventerà naturale anche per voi e vi permetterà di aumentare di molto la quantità di ossigeno inalato.
- Rilassatevi. Una muscolatura tesa provoca un maggior consumo d'ossigeno.



Sperimentate delle tecniche di rilassamento, visualizzazione o altri metodi che vi possano aiutare a rilassarvi completamente e utilizzatele durante la giornata. Potreste essere tesi senza neanche rendervene conto.

- Cambiate posizione. Sedetevi su di una sedia con i piedi divaricati e le spalle ben dritte. Piegatevi in avanti fino ad appoggiare i gomiti sulle ginocchia e concentratevi sul rilassamento di spalle e braccia. Oppure sedetevi accanto ad un tavolo basso su cui sistemerete alcuni cuscini. Incrociate le braccia ed appoggiatevi ai cuscini, concentrando vi sul rilassamento di spalle e braccia. Mantenete la posizione fino a quando vi risulterà confortevole. Se la dispnea si dovesse manifestare mentre state camminando, appoggiate la schiena ad un muro o ad un albero, tenendo le spalle ben dritte e i piedi divaricati, e poi lasciate cadere le spalle in avanti cercando di rilassare le braccia.
- Considerate la possibilità di utilizzare degli integratori dietetici.
- Informatevi sulle possibilità di praticare delle trasfusioni o di assumere eritropoietina.
- Se l'ostruzione delle vie respiratorie è provocata da un tumore, chiedete al vostro medico se sia possibile rimuoverlo o ridurne le dimensioni tramite intervento chirurgico, chemioterapia, radioterapia o terapia fotodinamica.

## **Spossatezza (Astenia)**

La maggior parte dei pazienti lungosopravvissuti considera la spossatezza come il più debilitante dei sintomi associati al cancro del polmone e al suo trattamento. Il genere di stanchezza che si accompagna alla malattia è diverso dal-

la stanchezza che si può provare ogni giorno. Ci si sente sopraffatti da un costante senso di sfinimento e da diminuite capacità fisiche e mentali. È un sintomo che ha un impatto fortemente negativo sulla capacità di condurre le normali attività quotidiane.

---

*Durante il corso del trattamento accade che alla spossatezza associata alla malattia si aggiunga la spossatezza provocata dal trattamento stesso, pertanto potrà essere necessario modificare il proprio stile di vita. Per alcuni, sarà sufficiente fare un sonnellino durante il giorno e/o ridurre alcune attività, mentre altri saranno costretti a ridurre drasticamente le proprie attività quotidiane.*

---

La spossatezza che avvertite potrebbe migliorare (ma anche peggiorare) e questo per diverse ragioni. Il tumore del polmone incide fisicamente sulla vostra capacità di respirare: potreste aver perso del tessuto polmonare a causa dell'intervento chirurgico e, se non siete stati operati, potrebbe essere il tumore stesso ad impedirvi di respirare liberamente. Entrambe queste situazioni possono generare spossatezza perché la quantità di ossigeno inalata non è sufficiente così come non è sufficiente la quantità di anidride carbonica rilasciata all'esterno. La spossatezza può essere dovuta sia alla malattia che al suo trattamento ma potrebbe anche essere causata dall'anemia. È fondamentale che il vostro medico identifichi la causa della vostra stanchezza. La maggior parte delle persone che sperimenta spossatezza durante il trattamento afferma di avvertire un miglioramento graduale con il passare del tempo.

## Suggerimenti per Conservare le Energie

### Pulizie domestiche

- Suddividete le attività nel corso della settimana
- Delegate ad altri i lavori pesanti
- Assumete qualcuno che vi aiuti
- Utilizzate un carrellino o una cassetta degli attrezzi per portare con voi gli arnesi di pulizia
- Dove possibile, lavorate da seduti
- Usate scope, spazzoloni, spazzole per le ragnatele, ecc. con il manico lungo
- Usate palette per raccogliere la spazzatura con il manico lungo

### Spesa

- Fate la lista della spesa
- Organizzatela secondo la collocazione dei negozi
- Combinare le commissioni in modo da ridurre il numero di viaggi che dovete compiere
- Chiedete l'assistenza del personale del negozio per trasportarvi la spesa fino all'auto
- Fate la spesa nelle ore in cui c'è meno gente: impiegherete meno
- Fate la spesa in compagnia di qualcuno
- Chiedete a qualcuno di fare la spesa per voi

### Cucinare

- Mettete insieme tutti gli ingredienti prima di cominciare
- Usate preparati in busta o cibi precotti
- Utilizzate pentole e stoviglie che vanno direttamente in tavola
- Utilizzate gli elettrodomestici più piccoli (frullatore, tostapane, forno a microonde)
- Usate coltello ed apriscatole elettrici
- Usate utensili con l'impugnatura ergonomica
- Trasportate le cose su di un carrellino
- Sistemate le cose che usate più frequentemente all'altezza del petto, in modo da poterle prendere senza piegarvi o allungarvi

- Rivestite il piano cottura e la teglia del forno con fogli di alluminio
- Sedetevi mentre preparate il cibo
- Appoggiate i gomiti al tavolo o sul piano di lavoro
- Lasciate i piatti in ammollo invece di strofinarli
- Usate la lavastoviglie
- Lasciate che i piatti si asciughino da sé
- Usate un apriscatole
- Se dovete rimescolare degli ingredienti, appoggiate il recipiente che li contiene su di un panno umido per mantenerlo fermo
- Non sollevate pentole pesanti
- Non portate pentole in tavola, mettete il cibo nei piatti direttamente dai fornelli
- Usate presine in modo da far completamente leva sui manici dei tegami
- Usate tovagliette all'americana invece di tovaglie, si dispongono più facilmente e sono facili da pulire
- Usate utensili leggeri
- Disponete i contenitori pesanti alla giusta altezza in modo da non doverli sollevare (sul piano di lavoro, ecc.)
- Trascinate fuori il sacco dell'immondizia senza sollevarlo, oppure utilizzate pattumiere con ruote

### Bucato

- Utilizzate ceste portabiancheria con ruote
- Impiegate lavatrice e asciugatrice
- Se possibile, sedetevi mentre trasferite il bucato dalla lavatrice all'asciugatrice
- Usate detersivi prelavaggio antimacchia invece di strofinare
- Lavate calze e reggiseni in una sacca per il bucato, per evitare che si annodino
- Lasciate scolare il bucato lavato a mano e poi comprimete i capi per fare fuoriuscire l'acqua anziché strizzare

## Suggerimenti per Conservare le Energie

- Sedetevi mentre stirate e regolate l'asse da stiro alla giusta altezza
- Usate un ferro da stiro leggero e dotato di spruzzatore
- Non sollevate il ferro per metterlo a posto fra una passata e l'altra, appoggiatelo su una pezza d'amianto
- Appendete gli abiti stirati alla maniglia della porta anziché alla sua sommità
- Indossate abiti che non richiedano stiratura
- Insegnate ai bambini piccoli ad arrampicarsi sulle vostre ginocchia invece di prenderli in braccio
- Insegnate ai bambini a sbrigare alcuni lavori di casa sotto forma di gioco

### Cura dei bambini

- Organizzate attività da fare seduti a tavola o sul divano
- Invece di andare allo zoo, andate in luoghi dove vi possiate sedere o sdraiare
- Se possibile, delegate parte dell'impegno con i bambini ad altri

### Attività lavorativa

- Organizzate l'attività tenendo conto di quali sono i momenti della giornata in cui vi sentite meglio
- Organizzate il vostro luogo o postazione di lavoro in maniera ergonomica, in modo da poter raggiungere tutto ciò che vi serve con il minore sforzo possibile
- Se possibile, sedete
- Programmate delle periodiche pause per riposarvi.

## Suggerimenti per Utilizzare al Meglio le Offerte d'Aiuto

- Affidate a qualcuno il compito di preparare l'elenco dei lavori da svolgere, come occuparsene e come verificarne l'andamento
- Individuate commissioni, momenti ricreativi e lavori per cui avete bisogno di aiuto: ricordate che l'offerta non va presa in considerazione solo per cucinare i pasti o per avere un passaggio! (portare fuori il cane, ritirare i panni asciutti, portare i bambini allo zoo, togliere l'erba in giardino, rammendare, portare fuori la spazzatura, ecc.)
- Abituatevi a dire alle persone che potreste anche non essere in grado di dire se avete voglia o meno di accettare un invito, come ad esempio "Mi piacerebbe andare al cinema con te sabato se me la sentirò. Te lo farò sapere mezz'ora prima di uscire di casa."
- Chiedete alla persona che vi aiuta nell'organizzazione del lavoro di preparare delle mappe o delle note scritte per chi vi deve dare un passaggio, oppure per chi vi aiuta a preparare il pranzo, in modo che le persone non vi debbano richiamare per controllare
- Trovate un sistema per tenere sempre d'occhio le situazioni più importanti come chi vi accompagnerà ad una visita, chi passerà a ritirare le medicine, chi vi preparerà il pasto, ecc.
- Se non vi è possibile ringraziare le persone individualmente, potreste farlo attraverso un annuncio sul bollettino parrocchiale o su di un giornale locale
- La persona che vi aiuta nell'organizzazione del lavoro può prendere nota delle idee che si sono mostrate più utili per voi, in modo che quando starete meglio potrete suggerirle ad altre persone

Eccovi alcuni suggerimenti che vi possono aiutare ad affrontare la spossatezza derivante dalla malattia o dal trattamento:

- Preservate le vostre energie. Prestate attenzione alla tabella dal titolo “Suggerimenti per conservare le energie” che offre qualche semplice indicazione per rendervi la vita più facile quando vi sentite spossati.
- Riducete al minimo il tempo che passate a letto quando non è necessario. Restare a letto a lungo vi toglie energia e può causare una perdita di vigore della vostra muscolatura: meno ci rimanete e meno avrete voglia di rimanerci.
- Fate quotidianamente del moto. L’inattività porta alla riduzione della vostra massa muscolare, che a sua volta genera una grande spossatezza. Se facevate attività fisica prima della diagnosi, cercate di continuare anche se probabilmente dovrete ridurre tempo e intensità delle attività. Se non facevate del moto, dovrete cominciare, magari, con delle passeggiate o sollevando pesi leggeri. Fate qualsiasi cosa vi sia possibile per cercare di mantenere il vostro tono muscolare. È importante che parliate al vostro medico del vostro programma di esercizi o attività.
- Fate in modo di riuscire a trovare spazi di tempo per riposarvi con tranquillità e senza essere disturbati. Questo vi aiuterà a conservare le energie di cui avete bisogno per portare avanti le cose che dovete o volete fare.
- Cercate di ridurre al minimo il dispendio emotivo. Individuate i possibili motivi di stress nella vostra vita e impegnatevi per ridurli. Prendete parte ad attività che vi piacciono e concentratevi sulle cose importanti della

vostra esistenza. Frequentate un gruppo di sostegno.

- Riducete l’affaticamento mentale con l’uso di tecniche di rilassamento o con attività come l’ascolto di musica, la lettura, l’osservazione della natura.
- Seguite una dieta bilanciata e fate frequenti spuntini durante il giorno. Consultate un dietologo per assicurarvi che la vostra dieta vi fornisca il necessario apporto nutritivo e calorico, tenendo presente che i bisogni nutritivi del vostro corpo possono variare nel corso della malattia.
- Fate in modo che i cicli di trattamento siano organizzati in maniera da non rendervi continuamente spossati.
- L’anemia derivante dal cancro è causata da spossatezza e va curata adeguatamente (vedi il paragrafo “Anemia”)
- Informate i vostri amici, familiari e operatori sanitari della vostra sensazione di spossatezza. Spiegate loro quanto vi sentite stanchi riferendovi alle vostre attività quotidiane, come ad esempio, lavarvi il viso, o salire sul lettino del medico.
- Se la vostra stanchezza è dovuta all’anemia, il medico provvederà a curarla in modo adeguato.

## **Dolore**

Informate il vostro medico a riguardo di qualsiasi dolore possiate avvertire. Poiché il cancro genera dolori che variano nel corso della malattia, è necessario prestare loro una continua attenzione perché sarà possibile utilizzare cure diverse.

I farmaci per il controllo del dolore e il loro dosaggio vanno determinati indivi-

dualmente, in modo da ottenere il massimo beneficio con i minori effetti collaterali. Ricordate che il dolore può essere controllato molto bene: è uno dei sintomi del cancro che è stato maggiormente studiato e gli operatori sanitari sono in grado sia di valutarlo che di trattarlo.

---

*Il controllo del dolore è diventata una scienza sofisticata: assicuratevi di poter disporre delle più avanzate soluzioni tecniche.*

---

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha messo a punto una scala di tre gradini per il trattamento del dolore associato al cancro.

L'approccio dell'OMS consiglia agli operatori della sanità di riportare la potenza del farmaco con l'intensità del dolore riferito dal paziente. È importante capire che, in caso di dolore già molto acuto, non si deve partire dal gradino più basso della scala, ma si dovrebbe immediatamente somministrare il farmaco più efficace. È anche importante non dimenticare che oltre ai farmaci antidolorifici più potenti viene anche associata una terapia con analgesici minori come il paracetamolo, che provoca meno problemi dell'aspirina. È indispensabile mantenere un dosaggio adeguato di analgesici per impedire al dolore di "esplosione".

Il controllo del dolore è diventata una scienza sofisticata: assicuratevi di poter disporre delle più avanzate soluzioni tecniche. Esistono numerosi medicinali antidolorifici in varia forma (compresse, liquidi, cerotti, iniezioni). Fate in modo che il vostro team medico sia

sempre a conoscenza dei dolori che potete avvertire affinché vi possa curare. Alcuni ospedali dispongono di centri per il controllo del dolore.

Il dolore peggiora la vostra qualità di vita, quindi collaborate con il personale sanitario che vi ha in cura per affrontarlo nel migliore dei modi e mantenerlo sotto controllo. Ricordate che è più semplice controllare il dolore in maniera continua piuttosto che nella sua fase acuta.

## **Sindromi Paraneoplastiche**

I tumori, crescendo, possono dare origine a sintomi in altre parti del corpo con cui non sono fisicamente a contatto: questo processo è definito sindrome paraneoplastica.

Alcuni tumori producono certi tipi d'ormoni che possono causare la sindrome di Cushing, l'ipercalcemia, l'ipertiroidismo o problemi renali e possono anche generare lesioni cutanee. Il vostro medico procurerà di tenere sotto controllo le varie funzioni del vostro organismo grazie a visite ed esami del sangue di routine. Fate in modo che sia sempre a conoscenza d'ogni sintomo che provate perché potrebbe essere in grado di aiutarvi con una terapia adeguata.

## **Polmonite**

La polmonite è una malattia molto comune fra i pazienti affetti da tumore polmonare. Quando le secrezioni tendono ad accumularsi nei polmoni è facile che si sviluppi un'infezione. Il tipo di polmonite più diffusa fra le persone affette da tumore polmonare è quella provocata dai batteri e può essere curata con antibiotici.

Ogni volta che il medico vi visita, noterete che auscolterà i vostri polmoni, e ciò anche per verificare se non avete per caso una polmonite. Poiché le infezioni batteriche normalmente causano febbre, se vi doveste accorgere che la vostra temperatura corporea è aumentata dovrete dirlo immediatamente al medico. Potrebbe, infatti, trattarsi di polmonite di origine batterica. Vi sono diversi tipi di polmonite e per stabilirne la causa è probabile che il vostro medico prelevi un campione del vostro espettorato per le analisi.

### **Gonfiore del Collo e del Viso**

La crescita del tumore nei linfonodi del torace (mediastino) può dare origine a compressione delle grandi vene che portano il sangue dalla testa al cuore (vena cava superiore), ristagno venoso, e gonfiore di collo e viso. La radioterapia, riducendo le dimensioni del tumore, potrà attenuare questi sintomi

### **Debolezza**

La debolezza è un sintomo che può derivare sia dalla malattia che dalla terapia. Un leggero esercizio fisico potrà essere d'aiuto nel ristabilire il tono muscolare e nel riguadagnare le forze. Tuttavia, potreste sentirvi talmente stanchi da non riuscire a fare esercizio. Consultate il vostro medico o uno specialista in riabilitazione polmonare in merito alle terapie di supporto che vi potrebbero giovare.

## **EFFETTI COLLATERALI DERIVANTI DAL TRATTAMENTO**

Oltre ai sintomi della malattia, il trattamento del cancro del polmone può generare effetti collaterali come:

- confusione e perdita della lucidità mentale;
- costipazione;
- caduta di peli/capelli (alopecia);
- ulcerazioni della bocca e altri problemi del cavo orale;
- mielodepressione;
- anemia;
- leucopenia (neutropenia/granulocitopenia);
- trombocitopenia;
- nausea e vomito;
- insensibilità degli arti (neuropatia periferica).

### **Confusione e Perdita della Lucidità Mentale**

Alcune persone possono manifestare difficoltà nel mantenere la lucidità mentale quando ricevono la chemioterapia. Si tratta di un problema che gli stessi pazienti hanno denominato “chemioconfusione” e che si può manifestare anche in coloro che ricevono la radioterapia per il controllo delle metastasi cerebrali. Ci sono persone che sperimentano difficoltà nel leggere o nel concentrarsi e difficoltà di memoria. Normalmente, si tratta di sintomi che tendono a diminuire fino a scomparire con il termine della chemioterapia, anche se ci sono persone che hanno dovuto attendere anche un anno prima di tornare a sentirsi completamente “normali”.



## Costipazione

La costipazione può rappresentare un problema che può essere prevenuto o ridotto con un'opportuna dieta. Introdurre nella vostra dieta abbondante frutta fresca e verdura (contengono molte fibre). È importante che il personale sanitario che vi ha in cura sia a conoscenza di questo vostro problema. Non dimenticate i rimedi naturali contro la stipsi, come le prugne o il succo di prugna, la crusca e il purè di mele cotte. Cercate di evitare i cibi che favoriscono la pigrizia intestinale come i formaggi e i latticini in genere.

## Caduta di peli e capelli

Per alcune persone, uno degli effetti collaterali più traumatici derivanti dal trattamento del cancro è la perdita dei capelli (alopecia). Pur non trattandosi di un problema che mette in pericolo la loro vita, rappresenta un costante richiamo visivo alla situazione che stanno vivendo. La chemioterapia colpisce le cellule che si dividono rapidamente, e le cellule dei capelli, proprio come quelle del tumore, si dividono rapidamente e vengono pertanto uccise. Anche la radioterapia applicata al cranio può provocare un diradamento o la completa caduta dei capelli.

---

*Normalmente, i capelli che cadono a causa della chemioterapia poi ricrescono.*

---

Così come possono cadere i capelli, possono anche cadere i peli del corpo, ed entrambi possono cadere completa-

mente o soltanto diradarsi in alcune zone. La caduta in genere si manifesta da una a quattro settimane dopo l'inizio della terapia.

---

*Il personale sanitario vi potrà dire se il trattamento cui vi siete sottoposti provoca o meno la caduta dei peli/capelli.*

---

Prima di cominciare il trattamento potreste andare dal parrucchiere per farvi consigliare un tipo di parrucca che possa fare al caso vostro oppure potreste acquistare berretti o foulard di vostro gradimento.

---

*Sapevo che avrei perso i capelli, così ho deciso di rasarmeli in anticipo e di acquistare una parrucca e alcuni splendidi cappelli.*  
*- paziente lungosopravviven-*

---

In genere, i capelli persi a causa del trattamento ricrescono, a volte quando il trattamento è ancora in corso, altre volte dopo che è terminato. I nuovi capelli potrebbero presentare un colore ed una consistenza diversi. I capelli persi a causa della radioterapia non sempre ricrescono.

## Ulcerazioni della Bocca e Altri Problemi del Cavo Orale

I trattamenti contro il cancro del polmone possono provocare problemi alla bocca, alle gengive e ai denti. Potreste sperimentare:

- emorragie;

**candidosi delle mucose orali:**  
un infezione da funghi che colpisce l'interno della bocca

- variazioni quantitative della salivazione;
- variazioni nel colore della lingua e della bocca;
- difficoltà a mantenere i denti puliti;
- difficoltà a deglutire;
- dolore provocato dalle ulcerazioni, dal mugghetto (candidosi orale) e da altri tipi di infezioni del cavo orale;
- forte secchezza della bocca.

Ciascuno di noi ospita nel proprio corpo batteri, fermenti e funghi. Quando il nostro corpo è in condizioni normali, il sistema immunitario fa in modo che questi microrganismi non ci causino problemi. Se tuttavia una persona soffre di leucopenia (valore dei globuli bianchi al di sotto della norma), il suo organismo non riesce a combattere efficacemente contro questi organismi. La candidosi della bocca è un problema generato dallo sviluppo di colonie di un fungo chiamato *Candida*. La candidosi orale può essere causa di grandi problemi nelle persone affette da neutropenia. Il fungo comincia a diffondersi rapidamente, generando una patina bianca sulla lingua e/o sulle gengive. Spesso si associa a febbre e disturbi gastrointestinali e può propagarsi ad altre parti del corpo. Per arginarne la crescita e la diffusione può essere utile mangiare dello yogurt o fare degli sciacqui con una soluzione di acqua e aceto o acqua ossigenata. Esistono farmaci efficaci contro la candidosi (topici: gel da deglutire dopo i pasti, o sistemici: compresse).

Le ulcere della bocca, causate sia da batteri e virus che dalla stessa chemioterapia (specie quella con farmaci di vecchia generazione), costituiscono un

altro dei problemi del cavo orale. Quando il disturbo si facesse particolarmente serio, verrete probabilmente sottoposti ad esami che ne stabiliscano la causa. In genere si curano con collutori antisettici o con farmaci antivirali.

---

*Prima di cominciare la terapia, è consigliabile andare dal dentista per risolvere eventuali problemi dentari e stabilire, se necessario, dei controlli periodici.*

---

È bene che vi curiate i denti prima di cominciare la terapia, per prevenire eventuali problemi. È importante, inoltre, mantenere una buona igiene orale anche nei periodi fra un trattamento e l'altro.

Se sperimentate problemi alla bocca o ai denti, parlatene con gli operatori sanitari che vi seguono. Per aiutarvi potreste:

- utilizzare tamponi di glicerina e/o saliva sintetica in formato spray, soluzioni o gomma da masticare per stimolare la salivazione;
- evitare i cibi caldi;
- bere molta acqua;
- utilizzare quotidianamente il filo interdentale;
- non consumare cibi piccanti o aciduli;
- utilizzare un dentifricio che contenga bicarbonato di sodio o utilizzare il bicarbonato come polvere dentifricia per ridurre l'acido nella bocca;
- utilizzare un lubrificante a base d'acqua da spalmare sulla lingua e sulle pareti della bocca;
- utilizzare uno spazzolino a setole morbide;
- mantenere una corretta igiene della vostra dentiera.

## Mielodepressione

La *mielodepressione* può rappresentare un grave effetto collaterale del trattamento contro il cancro, arrivando a mettere in pericolo la vita del paziente nella sua forma più grave, e può essere generata sia dalla chemioterapia che dalla radioterapia. Si verifica quando i componenti del sangue (globuli rossi, globuli bianchi e piastrine) vengono prodotti in minore quantità dal midollo osseo. Dalle analisi risultano valori inferiori alla norma sia per i globuli rossi che per quelli bianchi e per le piastrine.

Normalmente, la mielodepressione generata dalla radioterapia contro il tumore polmonare è di forma leggera perché le ossa che si trovano nella zona che è irradiata producono soltanto una piccola percentuale degli elementi del sangue necessari al nostro organismo. Tuttavia, potrebbe rendersi necessaria una diminuzione nel dosaggio delle radiazioni.

La mielodepressione che risulta dalla chemioterapia è considerata “dose-limitante”, cioè può essere necessaria una variazione nel dosaggio della chemioterapia. Se manifestate mielodepressione, il vostro oncologo toracico può decidere di ridurre il dosaggio della chemio, di distanziare le diverse somministrazioni o di sospendere completamente la cura. Un'altra possibilità è che vi prescriva dei modificatori di risposta biologica (MRB) che stimolino il midollo osseo a produrre una maggiore quantità di uno dei tre elementi del sangue. Ciò consentirebbe di poter mantenere il programma chemioterapico così com'era stato stabilito. Eventuali variazioni alla vostra chemioterapia di-

penderanno dalla gravità della vostra mielodepressione. La mielodepressione si manifesta in genere da 7 a 14 giorni dopo il trattamento e il vostro medico vi dirà quando effettuare gli esami del sangue per controllare la situazione.

La mielodepressione può essere di tre tipi diversi, come descritto di seguito.

### Anemia

L'anemia si manifesta quando il numero di globuli rossi scende sotto il loro normale livello. L'anemia può essere provocata dalla chemioterapia, in quanto questo trattamento danneggia i globuli rossi e impedisce al midollo osseo di generarne di nuovi.

I sintomi e i trattamenti relativi a questo disturbo sono stati descritti precedentemente nella parte intitolata “Sintomi derivanti dalla malattia”. Se siete anemici dovrete in ogni caso curarvi, in modo da riuscire a mantenere un'accettabile qualità di vita. Se il vostro livello d'emoglobina è uguale o minore a 12 g%, probabilmente vi sentirete molto stanchi e sarete incapaci di dedicarvi alle normali attività quotidiane.

La terapia standard prevista per l'anemia derivante dal trattamento è la somministrazione d'eritropoietina (Eprex®, Epogen®) o la trasfusione di sangue. La trasfusione, di sangue o di soli globuli rossi, produce un immediato beneficio in quanto fornisce al paziente un supplemento di globuli rossi in grado di trasportare l'ossigeno. Purtroppo, però, i globuli rossi si mantengono in vita solo per un breve periodo e i benefici della trasfusione spariscono dopo pochi giorni. L'eritropoietina è un modifica-

**mielodepressione:**  
soppressione della produzione di cellule del sangue

tore della risposta biologica (MRB) che stimola il midollo osseo a produrre più globuli rossi, ed è stato approvato dalla FDA (e dal Ministero della Sanità). Il suo impiego produce risultati che richiedono più tempo per manifestarsi ma che durano più a lungo.

---

*Se siete anemici dovrete in ogni caso curarvi, in modo da riuscire a mantenere un'accettabile qualità di vita.*

---

### Leucopenia

La **leucopenia** è una riduzione del livello di globuli bianchi presenti nel sangue sotto i loro normali valori. I **neutrofili** sono un tipo di globuli bianchi che servono al corpo a combattere le infezioni. Quando il loro livello scende sotto la norma si è in presenza di **neutropenia**.

Le infezioni rappresentano uno degli effetti collaterali più gravi della chemioterapia. Alcuni tipi di farmaci chemioterapici possono provocare una riduzione dei globuli bianchi e, conseguentemente, il rischio di sviluppare infezioni diventa maggiore.

Informatevi dal personale sanitario che vi ha in cura riguardo ad eventuali segni d'infezione che potete aver notato, ed avvisateli se dovesse venirvi la febbre o se manifestaste segni d'arrossamento o di infiammazione, specie nella zona dove sono inseriti gli aghi per la chemioterapia.

---

*Se vi viene la febbre o manifestate segni d'infezione, chiamate il medico oppure recatevi al pronto soccorso.*

---

Esistono numerose opzioni per affrontare il problema della leucopenia, qualora si dovesse presentare. Come in caso d'anemia derivante da chemioterapia, si può posticipare la chemioterapia e ridurre il dosaggio.

---

*I fattori di stimolazione delle colonie (CSF) sono in grado di risolvere la neutropenia o la leucopenia molto più velocemente di quanto non avvenga spontaneamente, per il normale recupero del midollo osseo.*

---

Un fattore di stimolazione delle colonie, anche chiamato G-CSF (Neupogen®), è in grado di risolvere la neutropenia o granulocitopenia molto più velocemente di quanto non avvenga spontaneamente, grazie al recupero del midollo osseo. Il G-CSF appartiene ad un nuovo gruppo di sostanze denominate modificatori della risposta biologica (MRB).

Si tratta di fattori che, non agendo direttamente sul tumore, sono in grado di provocare un più rapido aumento nella produzione di globuli bianchi. Quest'aumento aiuta il sistema immunitario a prevenire o controllare le infezioni e consente la somministrazione di maggiori dosi di chemioterapia. Il G-CSF potrebbe essere prescritto al fine di riuscire a mantenere inalterato il programma di trattamento stabilito.

Come si è già chiarito, la mielodepressione consiste in una riduzione dei livelli di globuli rossi e bianchi e delle piastrine. L'uso di un modificatore di risposta biologica, come il G-CSF, per stimolare la produzione di globuli bianchi, non interferisce sulla produzione di

**leucopenia:** basso livello di leucociti o globuli bianchi; riduce la capacità dell'organismo di combattere le malattie infettive

**neutrofili:** sono un tipo di globuli bianchi che combattono le infezioni da batteri

**neutropenia:** basso livello di neutrofili; può provocare un maggiore rischio di infezioni da batteri

**monociti / linfociti:** sono un altro tipo di globuli bianchi che combattono di solito le infezioni da virus e miceti

globuli rossi o di piastrine. È consigliabile, pertanto, utilizzare il G-CSF in combinazione con altri MRB, per riuscire a stimolare il midollo osseo a produrre sia globuli rossi che bianchi.

Se il livello dei vostri globuli bianchi è inferiore alla norma, potete usare i seguenti accorgimenti per aiutare il vostro sistema immunitario ad evitare infezioni:

- evitate la folla e le persone influenzate e raffreddate quando il vostro livello di globuli bianchi è al suo minimo; chiedete al personale medico che vi cura quando è più probabile che questo accada, in base al vostro trattamento;
- lavatevi spesso le mani, specie prima dei pasti;
- consumate cibi cotti, sbucciate frutta e verdura;
- utilizzate il programma della vostra lavastoviglie che prevede l'uso di acqua bollente;
- usate solo i vostri asciugamani da bagno personali; non utilizzate asciugamani, bicchieri, posate, ecc. in comune.

Se manifestate sintomi di infezione, contattate immediatamente il vostro medico. I sintomi potrebbero essere:

- febbre superiore a 37° C;
- brividi, sudori freddi;
- tosse o mal di gola;
- arrossamenti o gonfiore intorno a ferite;
- diarrea;
- sensazione di bruciore mentre si urina;
- prurito o perdite vaginali insolite;
- sensazione di “non stare bene”.

## Trombocitopenia

La **trombocitopenia** è una riduzione del livello di piastrine nel sangue. Le piastrine sono i componenti del sangue che

permettono la coagulazione. Vi sono trattamenti che provocano la riduzione del numero di piastrine. In caso di trombocitopenia, può essere necessaria una trasfusione di piastrine.

## Nausea e Vomito

Molti ritengono che la chemioterapia provochi necessariamente nausea e vomito. In realtà, non tutti i farmaci chemioterapici causano questi sintomi ed esistono medicine in grado di prevenirli efficacemente.

---

*Poiché è molto più semplice prevenire nausea e vomito anziché controllarli una volta che essi si manifestano, è importante considerare la possibilità di assumere farmaci contro la nausea anche se non l'avete ancora avvertita.*

---

Esistono molti farmaci sul mercato per curare efficacemente la nausea e il medico potrà prescriverne uno o più (in combinazione), a seconda del tipo di chemioterapia che state eseguendo. Sostanze come la proclorperazina (Compazine®) e la metoclopramide (Raglan®, Plasil®) sono normalmente impiegate per il controllo della nausea leggera, mentre il dolasetron (Anzemet®) il granisetron (Kytril®) e l'ondasetron (Zofran®) sono utilizzate in caso di gravi episodi di nausea.

---

*La nausea e il vomito derivanti dal trattamento contro il cancro del polmone possono essere controllati adeguatamente. Informate medici o infermieri dei vostri sintomi ed assumete farmaci che possano aiutarvi a contenerli.*

---

**trombocitopenia:**  
riduzione del livello di trombociti (piastrine) nel sangue

▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼

Poiché è molto più semplice prevenire nausea e vomito anziché controllarli una volta che si manifestano, è importante considerare la possibilità di assumere farmaci contro la nausea anche se non l'avete ancora avvertita. Se invece state già assumendo farmaci anti-nausea ma non ne traete giovamento, informate il personale sanitario in modo che vi possa prescrivere qualcosa di più adatto al vostro caso.

Alcune sostanze chemioterapiche provocano nausea il giorno stesso della somministrazione, mentre altre, come ad esempio quelle a base di platino (carboplatino e cisplatino), hanno un effetto ritardato. I pazienti che assumono questi ultimi tipi di farmaci dovrebbero seguire un regime farmacologico anti-nausea di 3-5 giorni, a cominciare dal giorno di somministrazione della chemioterapia. Come si è già detto, è molto più semplice prevenire che contenere la nausea.

Fra le attenzioni che potete usare per prevenire la nausea vi è:

- seguire una dieta leggera nelle 12 ore precedenti la chemioterapia;
- mantenere casa vostra ben arieggiata per eliminare gli odori dei cibi;
- consumare piccole quantità di cibo a temperatura ambiente;
- mangiare lentamente.

La cosa più importante resta comunque quella di tenere informato il personale sanitario che vi ha in cura riguardo i vostri sintomi ed assumere i farmaci che vi possono essere d'aiuto.

## **Insensibilità degli arti (neuropatia periferica)**

La chemioterapia può agire sul sistema nervoso causando formicolio e/o insensibilità a mani, piedi o ad entrambi. Questa condizione viene definita neuropatia periferica e può farvi sentire impacciati nell'uso dei vostri arti. Ad esempio, potreste avere difficoltà ad afferrarvi i piedi o a camminare in modo solito, oppure potreste trovare difficile abbottonarvi gli abiti o svitare il tappo delle bottiglie.

Se manifestate insensibilità di mani e/o di piedi, cercate di prestare molta attenzione a non ferirvi. Potreste anche esercitare i vostri arti durante il giorno, piegandone e distendendone la muscolatura per alcuni minuti.

È comunque fondamentale che informiate immediatamente il vostro medico non appena si manifesta questo tipo di disturbo. Se il sintomo è grave, può anche essere necessario interrompere il trattamento con il farmaco che lo ha provocato.

---

*È comunque fondamentale che informiate immediatamente il vostro medico non appena si manifesta questo tipo di disturbo (la neuropatia periferica). Se il sintomo è grave, può anche essere necessario interrompere il trattamento con il farmaco che lo ha provocato.*

---

La neuropatia periferica scompare, di norma, con il termine della chemioterapia o con la sua variazione. Può, tuttavia, accadere che non scompaia: in questo caso il medico potrebbe consigliarvi di seguire un programma di fisioterapia.





## RIASSUMENDO

Come avrete notato, sono molti i sintomi e gli effetti collaterali derivanti dal convivere con il cancro del polmone. Vogliamo però sottolineare che un'adeguata terapia di supporto per questi ed altri sintomi può sicuramente avere un ottimo impatto sulla vostra qualità di vita. Le opzioni terapeutiche sono molte ma è importante che domandiate aiuto appena i sintomi o gli effetti collaterali si manifestano in modo da riuscire a controllarli efficacemente.

Purtroppo, potreste scoprire che, nell'attuale sistema sanitario, disporre o meno di una terapia di supporto può dipendere dal suo costo.

Ogni giorno emergono nuove possibilità di trattare gli effetti collaterali del cancro e della sua terapia. La nostra speranza è che possiate beneficiarne.