

## Consigli

### Supporto da parte di professionisti specializzati

La fisioterapia respiratoria può aiutarla ad espettare le secrezioni. Anche i terapisti respiratori possono aiutarla.

### Sostegno da parte di uno psico-oncologo

La tosse può essere molto fastidiosa, causare ansia e perturbare la vita quotidiana. Uno psico-oncologo può sostenere Lei e i Suoi cari. Chieda ai professionisti sanitari che l'assistono di consigliargliene uno.

### Non è solo/a

La piattaforma online "Parliamo di cancro" offre la possibilità di parlare con altre persone con problemi simili, online attraverso una rete sicura, o di partecipare ad attività online o di gruppo.

### Ulteriori informazioni

- [«www.stop-tabacco.ch»](http://www.stop-tabacco.ch), aiuto per smettere di fumare
- [«cancro ai polmoni»](http://cancro ai polmoni), lega polmonare



## Tosse

### Buono a sapersi

La tosse è un riflesso che ha lo scopo di proteggere e liberare le vie respiratorie. In caso di infiammazione delle vie respiratorie o dei polmoni, può essere utile espettare le secrezioni.

La tosse può essere acuta (di durata inferiore a 3 settimane) o cronica (di durata superiore a 8 settimane).

La tosse può manifestarsi in modi diversi:

- Secca ed eventualmente dolorosa, quando è difficile espettare il catarro
- Grassa, se il catarro può essere espettato regolarmente

La tosse cronica può essere causata dal cancro o da altre cause. La tosse cronica deve sempre essere indagata dal medico o dall'oncologo, il quale può prescrivere un trattamento.

Identifichi e annoti le caratteristiche della tosse in modo da essere pronto/a ad informare il Suo medico (quando inizia, quanto dura, quando si presenta, se si tratta di tosse secca o grassa, sintomi associati, ecc.).

I professionisti di cure palliative possono anche aiutarla a gestire i sintomi persistenti. Chieda consiglio ai professionisti sanitari che l'assistono.

# Tosse

Si sente...	Oppure trova che ...	Cosa si può fare da soli ...
	<ul style="list-style-type: none"><li>• La tosse è sopportabile</li><li>• La tosse non limita le attività quotidiane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se la tosse è nuova, consulti l'oncologo per indagare la causa e, se necessario, farle prescrivere un trattamento. Altrimenti, assuma gli antidolorifici o gli sciroppi al dosaggio prescritto e ad orari regolari.</li></ul> <p>Se notata che la Sua voce è rauca o la gola è secca :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beva a sufficienza per idratare la gola e ridurre la tosse: da 6 a 8 bicchieri di acqua/tè/tisana al giorno o più.</li><li>• Può bere acqua o una tisana calda con miele e limone.</li><li>• Eviti di fumare, bere caffè o alcolici, in quanto possono aggravare la tosse.</li><li>• Cerchi di respirare lentamente dal naso piuttosto che dalla bocca.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• La tosse è frequente, forte e limita le attività.</li><li>• La tosse disturba il sonno.</li><li>• La tosse è stata trattata dal Suo medico per più di tre mesi.</li></ul>	<p>Segua le raccomandazioni riportate nel riquadro verde :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifichi e limiti le sostanze irritanti che possono scatenare la tosse: sale fumatori, polvere, aria fredda e secca, spray chimici (deodoranti per ambienti, profumi, insetticidi, ecc.)</li><li>• Può fare una doccia calda e umida per lenire le vie respiratorie e liberare le secrezioni.</li><li>• Può fare un po' di esercizio fisico leggero per aiutare ad aprire le vie respiratorie, ma eviti di fare attività fisica intensa.</li><li>• In caso di tosse, è meglio stare seduti o in piedi, e può anche alzare leggermente la testa del letto durante la notte.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• La tosse è peggiorata significativamente nelle ultime 24/48 ore, con febbre e secrezioni dense gialle o verdastre.</li><li>• Dolore acuto dipendente dal respiro.</li><li>• Paura di soffocare o di perdere conoscenza.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contatti un professionista sanitario o si rechi al pronto soccorso.</li></ul>