

Consigli

Supporto da parte di professionisti specializzati

La fisioterapia respiratoria può aiutarla ad espettorare le secrezioni. Anche i terapeuti 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 é 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», aiuto per smettere di fumare
- «cancro ai polmoni», lega polmonare

Questo opuscolo è stato scritto in collaborazione con pazienti ed esperti.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito web.



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 espettorare 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 espettorare il catarro
- Grassa, se il catarro può essere espettorato 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 ...
	• La tosse é sopportabile • La tosse non limita le attività quotidiane	• 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. Se notata che la Sua voce è rauca o la gola è secca : • Beva a sufficienza per idratare la gola e ridurre la tosse: da 6 a 8 bicchieri di acqua/tè/tisana al giorno o più. • Può bere acqua o una tisana calda con miele e limone. • Eviti di fumare, bere caffè o alcolici, in quanto possono aggravare la tosse. • Cerchi di respirare lentamente dal naso piuttosto che dalla bocca.
	• La tosse è frequente, forte e limita le attività. • La tosse disturba il sonno. • La tosse è stata trattata dal Suo medico per più di tre mesi.	Segua le raccomandazioni riportate nel riquadro verde : • 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.) • Può fare una doccia calda e umida per lenire le vie respiratorie e liberare le secrezioni. • Può fare un po' di esercizio fisico leggero per aiutare ad aprire le vie respiratorie, ma eviti di fare attività fisica intensa. • In caso di tosse, è meglio stare seduti o in piedi, e può anche alzare leggermente la testa del letto durante la notte.
	• La tosse è peggiorata significativamente nelle ultime 24/48 ore, con febbre e secrezioni dense gialle o verdastre. • Dolore acuto dipendente dal respiro. • Paura di soffocare o di perdere conoscenza.	• Contatti un professionista sanitario o si rechi al pronto soccorso.