

La persona malata di cancro

Assistere in famiglia: istruzioni per l'uso

CHE COSA È IL CANCRO?

È molto complesso rispondere a questa domanda. In effetti non si può parlare di un'unica malattia chiamata cancro, ma di diversi tipi di malattie, che hanno cause diverse e distinte, che colpiscono organi e tessuti differenti e che richiedono quindi esami e terapie particolari.

Si può dire che ad un certo punto, una cellula dell'organismo "impazzisce" perde alcune sue proprietà, ne acquisisce altre e comincia a moltiplicarsi al di fuori di ogni regola.

Perché le cellule "impazziscono"?

Nella stragrande maggioranza dei tumori, le alterazioni che sono responsabili della malattia sono determinate da **cause ambientali**. L'esposizione prolungata ad agenti come il fumo di sigaretta, l'amianto, alcune sostanze sviluppate dalla combustione del petrolio o del carbone, l'alcool, una dieta squilibrata, i raggi ultravioletti del sole, le sostanze chimiche a cui possono essere sottoposti i lavoratori in certi processi industriali o in agricoltura, possono sommarsi ad una **"predisposizione genetica"** cioè ad una predisposizione già presente nelle cellule dell'individuo, fino a riprodurre una cellula anomala a cui consegue lo sviluppo della malattia.

Quanti tipi di cancro esistono?

Tra le malattie tumorali di origine maligna si distinguono i tumori solidi e i tumori sistemici.

I tumori solidi si sviluppano dalle cellule di un organo, formano una massa e, all'inizio della malattia, rimangono circoscritti all'organo di origine. Esempi di tumori solidi sono il cancro del seno, il cancro del polmone, quello del rene o il melanoma (della pelle).

Si stima che il 95% di tutti i tumori maligni sia di natura solida.

I tumori sistemici maligni comprendono le leucemie e i linfomi. Prendono origine dal sangue o dal sistema linfatico, presenti in tutto il corpo. Quindi, non è interessato solo un organo, ma tutto l'organismo.

Costituiscono il 5% del totale dei tumori maligni.

Come si interviene quando si scopre di avere questa malattia?

Esistono diverse possibilità per trattare il cancro. In genere si ricorre a interventi chirurgici, chemioterapia, radioterapia, ecc.

L'intervento chirurgico: la maggior parte dei malati di cancro viene sottoposta ad intervento chirurgico; l'obiettivo dell'operazione è di eliminare il tumore il più completamente possibile.

La radioterapia: raggi carichi d'energia vengono indirizzati sul tumore. Questi raggi danneggiano il materiale genetico delle cellule neoplastiche (tumorali), che non possono moltiplicarsi e muoiono.

La chemioterapia: consiste nella somministrazione di farmaci che ostacolano la crescita delle cellule neoplastiche o addirittura le distruggono. Generalmente vengono iniettati o somministrati tramite fleboclisi. Molto spesso queste terapie possono essere utilizzate in forma associata, cioè insieme.

Quali sono le necessità di una persona malata di cancro?

Il dolore, la stanchezza o astenia, la modifica dell'aspetto fisico dovuto alle terapie, le difficoltà di alimentazione, la diarrea, sono solo alcuni dei problemi che interessano i malati di cancro.

Ciò nonostante alcuni accorgimenti, possono permettere di offrire un valido aiuto e sostegno alla persona e ai familiari.

LA STANCHEZZA

La stanchezza cronica di solito ha molteplici cause: il tumore stesso, le terapie o gli effetti collaterali quali dolore, anemia (carenza di globuli rossi), difficoltà ad alimentarsi, nausea, inappetenza o anche stress psichico. Questo tipo di stanchezza non ha niente a che vedere con la stanchezza che si prova alla fine di una giornata di lavoro o dopo un'attività particolarmente faticosa; è uno stato permanente di spossatezza che non migliora con il sonno. Compromette la gioia di vivere, la quotidianità e perfino le relazioni con parenti e amici.

Conseguenze tipiche sono:

- enorme affaticamento anche nell'eseguire i lavori più semplici
- mancanza di energie, di forze
- difficoltà a concentrarsi, elaborare pensieri complessi, leggere un testo o seguire il filo di una conversazione
- capogiri
- incapacità di dormire malgrado la stanchezza
- irritabilità, nervosismo, tristezza, bisogno di piangere, depressione.

Per intervenire in modo corretto è necessario conoscere le cause della stanchezza.

Per questo motivo è importante informare il medico quando si presenta questo problema.

Alcuni suggerimenti che possono essere d'aiuto

È importante cercare di organizzare la giornata in modo da non impegnare la persona al di sopra delle proprie possibilità:

- evitare sforzi importanti e prevedere lunghe e frequenti pause di riposo
- fare regolari passeggiate all'aria aperta, se le condizioni generali lo consentono
- rispettare gli orari per il sonno: un breve sonnellino pomeridiano può essere benefico, mentre lunghe dormite durante il giorno possono nuocere al riposo notturno
- introdurre una corretta quantità di liquidi, in quanto anche la disidratazione può aumentare l'affaticamento
- evitare di assumere caffè o alcolici di sera, in quanto possono disturbare il sonno
- stimolare la persona a parlare del suo problema.

IL DOLORE

L'esperienza del dolore è individuale, diversa per ogni persona e quindi è impossibile capire davvero i dolori di un'altra persona.

Per questi motivi è difficile riuscire a definire che cosa è il dolore.

La definizione che maggiormente viene utilizzata è comunque quella di **una sgradevole esperienza sensoriale ed emotiva, associata ad un effettivo o potenziale danno dei tessuti del nostro organismo**.

Per esperienza sensoriale intendiamo il meccanismo fisiologico del dolore, cioè la risposta del nostro organismo ad un insulto, per emotiva intendiamo la condizione psichica, che consente di tollerare, chi più e chi meno, la presenza del dolore (soglia del dolore).

La percezione dell'intensità del dolore non è proporzionale al tipo o all'estensione del danno ai tessuti ma dipende da una interazione tra fattori fisici, psicologici, culturali e spirituali.

Quali sono le cause del dolore?

Il dolore della persona malata di cancro può essere acuto o cronico. Rappresenta un problema molto frequente e di grande importanza, in quanto, se non trattato, compromette in modo significativo la qualità della vita.

I dolori acuti, come nel caso del mal di denti, hanno una funzione importante: mettono in guardia l'organismo consentendo di intervenire in tempi brevi e prevenire danni dei tessuti. Sono solitamente di breve durata, la causa è conosciuta, scompaiono con la risoluzione del problema che li ha originati e rispondono alle terapie con analgesici.

I dolori cronici hanno invece una durata molto lunga, tanto che chi ne soffre non ricorda nemmeno quando sono iniziati. Non hanno la funzione di mettere in allarme, possono essere di diversa intensità, ma a causa della durata, provocano profonde modificazioni della personalità e dello stile di vita.

In caso di cancro il dolore può avere diverse origini. In realtà non esistono dolori tumorali in senso stretto, poiché non è il tumore che duole, ma i suoi effetti sui tessuti circostanti.

Esistono:

dolori provocati direttamente dal tumore quando:

- colpisce le ossa
- esercita una pressione sui nervi
- interessa alcuni organi

dolori provocati indirettamente dal tumore quando:

- causa infiammazioni
- causa fratture
- blocca organi cavi (vescica)

dolori a seguito di complicazioni:

- infezioni
- difetti nella coagulazione del sangue

dolori causati dalle terapie:

- interventi chirurgici
- radioterapia
- farmaci

La cura del dolore

Scopo della terapia del dolore è la completa eliminazione del dolore, traguardo raggiungibile nell'80-90% dei casi. Anche qualora i dolori non venissero completamente eliminati, la loro attenuazione è un grande passo per migliorare la qualità della vita. Spesso i pregiudizi e la mancanza di informazioni da parte dei malati e dei loro familiari, ostacolano il ricorso ai mezzi più appropriati per gestire questo problema.

È possibile che la terapia non sia immediatamente efficace e che sia necessario adeguarla in base all'effetto che produce. Esistono vari tipi di analgesici (farmaci che intervengono sul dolore), questi vengono utilizzati in diverse forme (compresse, gocce, supposte, cerotti applicati sulla pelle, iniezione intramuscolare o in vena), a seconda del tipo di dolore. È il medico curante, eventualmente anche con la consulenza da parte di un medico specialista del dolore (medico palliatore), a prescrivere la terapia, dopo un accurato colloquio utile a comprendere il tipo di dolore da trattare.

I DOLORI ACUTI sono intensi e durano poco

- le terapie li eliminano facilmente
- l'effetto dei farmaci è di breve durata (2-4 ore)
- i farmaci non dovrebbero avere un effetto sedativo (dare sonnolenza).

I DOLORI CRONICI sono i più frequenti in caso di malati di cancro, la finalità della terapia è prevenire la ricomparsa del dolore

Per questo:

- è importante che i farmaci vengano presi ad orari fissi
- l'effetto del farmaco dovrebbe durare il più a lungo possibile
- il farmaco non deve indurre sonnolenza.

In base all'intensità del dolore il medico provvederà a consigliarvi uno o più farmaci in associazione. È importante segnalare al medico se la terapia non ha risolto il dolore, per poter modificare il tipo o le dosi di farmaci utilizzati.

LA MORFINA

La morfina è una sostanza estratta dalla linfa contenuta nel papavero da oppio. La linfa è detta appunto oppio ed è in uso da circa 2500 anni come efficace analgesico. La morfina è l'analgesico più diffuso ed è il prodotto di riferimento per molte nuove sostanze. La morfina ed altre sostanze estratte dall'oppio sono dette oppiacei. Gli oppiacei oltre che avere una funzione antidolore, sono anche degli stupefacenti (droghe) ed è proprio questo legame che è alla base di molti pregiudizi. Molte persone nutrono timori verso questa sostanza ed esitano quando viene loro prescritta come analgesico (contro il dolore). Per queste ragioni il ricorso alla morfina avviene solo in una fase molto avanzata della malattia, dopo lunghe ed inutili sofferenze. La credenza popolare di poter diventare tossicodipendenti è da sfatare.

Chi assume morfina per la terapia del dolore, lo fa seguendo un piano terapeutico ben preciso, prescritto da un medico. Per raggiungere lo stesso effetto analgesico, può essere necessario aumentare progressivamente il dosaggio, all'opposto se il dolore scompare o si attenua, si può gradualmente ridurre la dose fino al passaggio ad altro trattamento, quindi il prodotto può essere abbandonato senza problemi.

Sonnolenza ed apatia non sono tra gli effetti collaterali dei moderni preparati a base di morfina: la terapia del dolore deve eliminare il dolore, ma permettere alla persona di essere reattiva, in grado di collaborare e di svolgere le sue normali attività di vita quotidiana. Bisogna però fare molta attenzione, come per tutti i medicinali, a non lasciarli alla portata dei bambini che vivono in casa.

Altro pregiudizio è quello che, se il medico prescrive la morfina, allora si è arrivati a fine vita.

Niente di più falso! Pur non interferendo nelle altre terapie antitumorali, l'assenza di dolore permette di combattere in condizioni migliori contro la malattia.

L' ALIMENTAZIONE

Molte persone colpite da tumore hanno difficoltà nel seguire una corretta alimentazione, per vari motivi: terapie anti-tumorali, depressione, difetto nella masticazione, disturbi digestivi, dolore, alterazione del gusto e dell'olfatto. In generale non esistono diete particolari per chi è ammalato di cancro. È però importante evitare o curare carenze alimentari che provocano una perdita di peso. L'organismo deve essere rifornito di sufficienti calorie (energia) e delle sostanze nutritive indispensabili.

Un'alimentazione equilibrata

- fornisce tutte le sostanze nutritive necessarie sia per quantità che qualità
- permette di assumere le sostanze nutritive nella forma più adatta alle esigenze della persona
- tiene conto dei gusti e delle abitudini personali
- non si basa su obblighi e divieti.

Un'adeguata quantità di energia e di sostanze nutritive, permette all'organismo di affrontare meglio la malattia ed eventuali terapie antitumorali.

Un'alimentazione equilibrata rafforza anche il sistema immunitario cioè le difese dell'organismo.

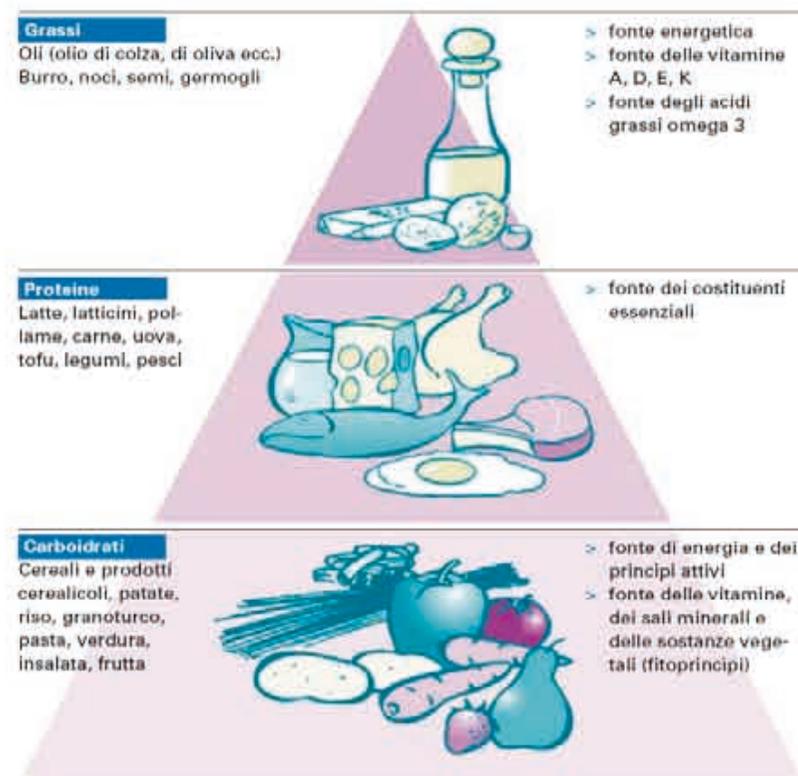
I nostri cibi contengono tutte le componenti dell'alimentazione:

- liquidi
- proteine
- grassi e carboidrati
- sali minerali, vitamine, fibre.

Questi elementi non possono mancare nell'alimentazione di ogni giorno.

Ogni persona ha bisogno di una determinata quantità individuale di sostanze nutritive fondamentali. In caso di malattia tumorale il fabbisogno di base può risultare più elevato. La malattia e la terapia possono compromettere l'assunzione e l'assimilazione delle sostanze nutritive, rendendo necessaria una dieta specifica.

La piramide mostra la composizione ideale del fabbisogno giornaliero.



Il primo segno di carenza alimentare è sicuramente la perdita di peso. Anche stanchezza, esaurimento e malessere generalizzato possono essere segni di carenza alimentare. Nella tabella 1 sono indicati i disturbi nell'assunzione dei cibi e i possibili rimedi da adottare.

Se ci si deve alimentare per lunghi periodi con cibi liquidi o frullati, sarà necessario introdurre nella dieta degli integratori alimentari, in grado di soddisfare la necessità di sostanze nutritive. È importante farsi consigliare dal proprio medico. La disponibilità di questi prodotti è molto ampia. A seconda delle necessità si possono scegliere prodotti ricchi di calorie, di proteine, di minerali o di vitamine.

Tabella 1

MANCANZA DI APPETITO	<ul style="list-style-type: none"> • mangiare qualcosa ogni volta che si sente appetito • fare provviste di cibi ad alto contenuto calorico: biscotti, cioccolata, piccoli pezzi di formaggio, ecc. • preparare dei frullati di latte freddi • dare la preferenza a ciò che piace • preparare i cibi in modo appetitoso • non bere prima o durante il pasto, perchè i liquidi riempiono lo stomaco dando sensazione di essere sazi
ALTERAZIONE DEL GUSTO O DELL'ODORATO	<ul style="list-style-type: none"> • cibi dal sapore neutro come il pane, la pasta, il riso, la polenta, sono spesso più digeribili • se non si gradiscono più le carni rosse (manzo, vitello), provare con altre carni ricche di vitamine come pollo, tacchino, coniglio e pesce • condire i cibi con erbe aromatiche e spezie • aggiungere zucchero e sale nella quantità desiderata
PESANTEZZA DI STOMACO, GONFIORI	<ul style="list-style-type: none"> • mangiare poco ma più spesso • i tè alla menta, camomilla, finocchio, sollevano i disturbi leggeri • non indossare abiti troppo stretti • dormire con la testa leggermente rialzata
NAUSEA E VOMITO	<ul style="list-style-type: none"> • dare la preferenza a piatti freddi e bevande rinfrescanti, hanno odori meno intensi • scegliere metodi di cottura che non creino forti odori (fritture) • arieggiare spesso i locali dove si soggiorna per evitare il ristagno di odori di cibo • mangiare biscotti o pane croccante, anche prima di alzarsi, può attenuare la nausea del mattino • in caso di acidità gastrica, limitare il consumo di the e caffè e bevande gasate, alcol e nicotina
COSTIPAZIONE (stitichezza) causata spesso dai farmaci a base di morfina	<ul style="list-style-type: none"> • la costipazione deve essere curata perchè può provocare complicanze anche gravi (occlusione intestinale). È importante rivolgersi al medico in caso si verifichi questa condizione • un'alimentazione ricca di fibre, deve essere accompagnata da una adeguata quantità di liquidi (almeno 2 litri di acqua al giorno, se possibile) • se le condizioni lo consentono, cercare di muoversi; se si è costretti a letto potrebbero essere utili degli esercizi di contrazione e rilassamento dell'addome, che hanno un effetto stimolante (sarà cura dell'infermiere dell'assistenza domiciliare, fornire tutte le indicazioni)

DIARREA	<ul style="list-style-type: none"> • sostituire la perdita di liquidi con the zuccherato, brodi vegetali, succhi di frutta eventualmente diluiti con acqua (1/3) • nel caso la diarrea persista è possibile ricorrere a bevande specifiche, che contengono la giusta quantità di sali minerali (potranno essere consigliate dal medico o dal vostro farmacista) • è bene rinunciare a cibi troppo freddi e ai gelati, come pure al caffè e alle bibite gassate
DIFFICOLTÀ A MASTICARE ED INGHIOTTIRE	<ul style="list-style-type: none"> • evitare cibi solidi e secchi (biscotti, pane secco, pasta, frutta in pezzi, etc) o molto liquidi. La consistenza di budini, ricotta fresca, cibi sminuzzati e/o frullati, è l'ideale. • per bere utilizzare una cannuccia • evitare cibi troppo caldi o salati, succhi di frutta agli agrumi, bevande alcoliche o spezie

PRENDERSI CURA DI SÉ IN TUTTI I SENSI

Così come le persone sane affrontano le diverse situazioni della vita, anche la malattia è vissuta in modo diverso da ciascuna persona.

Alcuni la affrontano con pensieri positivi ed altri, al contrario vedono tutto nero.

Dal cancro si può guarire ma, nella maggior parte dei casi, la malattia si accompagna al pensiero della morte. È bene sapere che non esistono delle regole generali di comportamento per coloro che assistono.

La malattia tumorale, le cure, gli effetti indesiderati delle terapie, coinvolgono e influenzano i famigliari, gli amici, i conoscenti.

Certamente tanto più la persona malata sarà in grado di manifestare i propri bisogni, tanto più facile sarà cercare di riuscire a soddisfarli. Questo darà a tutti una maggior sicurezza sul da farsi ed eviterà malintesi.

Al contrario se la persona non desidera parlare dei suoi problemi, è bene rispettare questa sua necessità.

Potrebbe essere utile affidarsi a personale specifico (psicologi, gruppi di autoaiuto, associazioni dedicate, etc.), qualora l'ansia e l'inquietudine, non siano più gestibili dalla famiglia.

SITOGRAFIA
www.airc.it
www.liguecancer.ch