



CANCRO AL POLMONE

SINTOMI, RISCHI E CURE



Il cancro al polmone è il tumore più comune a livello mondiale ed è responsabile di quasi uno su cinque dei decessi per cancro.

È più comune negli uomini, per i quali ha rappresentato il 17% del numero totale di nuovi casi di cancro diagnosticati a livello globale nel 2012, contro il 9% per le donne nello stesso anno.

In molti casi, il cancro al polmone è altamente prevenibile: la conoscenza dei fattori di rischio controllabili ed effettuare scelte di vita sane consente di abbassare significativamente il rischio di svilupparlo.

Questo mese osserviamo più da vicino il cancro ai polmoni, mettendo in evidenza i rischi, i sintomi, le fasi ed il trattamento della malattia.

I RISCHI E LE CAUSE DEL CANCRO AI POLMONI

Per molte persone il cancro polmonare è prevenibile. Il rischio di svilupparlo può essere notevolmente ridotto grazie alla consapevolezza dei fattori di rischio e ad alcuni cambiamenti del proprio stile di vita.

Il fumo:

è il più grande fattore di rischio per il cancro ai polmoni. Più a lungo una persona fuma e più sigarette fuma al giorno, maggiore è il rischio.

Smettere di fumare è la singola misura di prevenzione più efficace contro il cancro ai polmoni.

Fumo passivo:

i non fumatori esposti al fumo passivo hanno un 20% di aumento del rischio di sviluppare il cancro ai polmoni.

Tumori previ:

il cancro ai polmoni è più comune nelle persone alle quali siano stati precedentemente diagnosticati tumori alla bocca o alla gola.

Storia familiare:

la genetica può aumentare il rischio di cancro al polmone a causa di mutazioni genetiche ereditarie.

Radon:

l'esposizione al gas radon può portare ad un aumento del rischio di sviluppare il cancro ai polmoni.

Amianto:

gli individui esposti all'amianto hanno molte più probabilità di sviluppare il cancro ai polmoni.

Inquinamento atmosferico:

può contenere tracce di sostanze industriali cancerogene, quali il gasolio o l'arsenico.



LO SAPEVA?

Il fumo è la principale causa di cancro ai polmoni, si stima che sia responsabile dell'85% di tutti i casi.



LO SAPEVA?

Anche solo fumare qualche sigaretta al giorno oppure fumare occasionalmente aumenta il rischio di cancro al polmone.

TIPI DI CANCRO AL POLMONE

Il cancro al polmone è il cancro che inizia nei polmoni e da essi può diffondersi ai linfonodi o ad altri organi del corpo. Il cancro può diffondersi anche a partire da un'altra parte del corpo e creare metastasi ai polmoni, causando un cancro al polmone secondario.

Ci sono due tipi principali di cancro ai polmoni. Il **carcinoma polmonare non microcitico** (NSCLC), che è il più comune e rappresenta circa l'85% dei tumori polmonari, e il **carcinoma polmonare microcitico** (SCLC). Le due tipologie si sviluppano in modo diverso e devono essere trattate differientemente.

Il carcinoma polmonare non microcitico

Esistono tre tipi di NSCLC:

Adenocarcinoma: inizia con cellule mucose che si producono ai margini esterni dei polmoni. Questa è la forma più comune di cancro polmonare diagnosticato nei non fumatori.

Carcinoma a cellule squamose: si sviluppa in cellule che rivestono le vie respiratorie nelle zone centrali del polmone. Gli uomini hanno più probabilità di sviluppare il carcinoma a cellule squamose rispetto alle donne, ed è più comune nei fumatori.

Carcinoma a grandi cellule: può verificarsi in qualsiasi punto dei polmoni, ma inizia più frequentemente verso i margini, e può diventare abbastanza grande prima che ne vengano rilevati i sintomi.

Il carcinoma polmonare microcitico

L'SCLC di solito si sviluppa nelle cellule delle vie aeree grandi o piccole ed è associato con il fumo. Le cellule tumorali SCLC si moltiplicano più velocemente di quelle dell'NSCLC; si tratta inoltre di una forma più aggressiva ed ha più probabilità di diffondersi prima di essere rilevata.

SINTOMI DEL CANCRO AL POLMONE

Il cancro al polmone può non manifestare alcun sintomo fino a quando la malattia è progredita, con conseguente diagnosi tardiva.

Quando si manifestano, i sintomi possono includere:

Tosse persistente	Male alla schiena, al petto o alla spalla
Variazioni di volume e colore delle sostanze espettorate	Mancanza di respiro
Raucedine	Dispnea
Ripetuta bronchite o polmonite	Tosse con sangue
Gonfiore del collo o del viso	Affaticamento

Se il cancro al polmone si è diffuso, possono manifestarsi anche altri sintomi. È fondamentale consultare un medico se si avvertono sintomi insoliti o preoccupanti.

Come viene diagnosticato il cancro ai polmoni?

Per diagnosticare il cancro ai polmoni può essere necessario effettuare una serie di test. Una volta confermata la presenza del cancro, ulteriori test identificano il tipo e la fase del cancro.

Spesso il primo passo per la diagnosi del cancro al polmone è una TAC, dal momento che consente di rilevare i tumori e determinare se si sono diffusi al di là dei polmoni.

Se lo screening individua una zona problematica, è necessaria una biopsia per determinare se il tumore è maligno.

Vengono prelevati piccoli campioni di tessuto sospetto per consentire ad un patologo di esaminarli al microscopio. La biopsia conferma la presenza o meno del cancro e può anche determinare il tipo di cancro ai polmoni.

Una volta diagnosticato il cancro al polmone, la sua entità e le opzioni di trattamento appropriate possono essere determinate in fasi.



LO SAPEVA?

Nel 2012 la più alta incidenza del cancro al polmone si è avuta in America del Nord e in Europa.

STADI DEL CANCRO AI POLMONI

Gli stadi del cancro ai polmoni vengono definiti in base alle dimensioni del tumore, alla sua posizione all'interno del polmone e al fatto che esso si sia diffuso o meno ai linfonodi o ad altri organi del corpo. Le fasi dell'NSCLC vanno da 1 a 4, maggiore è il numero, più avanzato è lo stadio.

Carcinoma polmonare non microcitico

STADIO I: il tumore è confinato ai polmoni e non si è diffuso ad alcun linfonodo.

STADIO II: il tumore è nel polmone e nei linfonodi circostanti.

STADIO III: il cancro è nel polmone e nei linfonodi al centro del petto.

Se il tumore si è diffuso ai linfonodi al centro del petto dallo stesso lato del tumore, si parla di stadio IIIA.

Se il tumore si è diffuso ai linfonodi sul lato opposto del torace, al collo o al di sopra della clavicola, si chiama stadio IIIB.

STADIO IV: il tumore si è diffuso ad entrambi i polmoni, ai fluidi nella zona intorno ai polmoni, o ad un'altra parte del corpo.

Carcinoma polmonare microcitico

L'SCLC viene classificato come in fase limitata oppure estesa.

Lo stadio limitato si riferisce all'SCLC che si limita ad un solo polmone. La fase estesa riferisce all'SCLC che si è diffuso all'altro polmone o ad altre zone del corpo.

La valutazione degli stadi è di vitale importanza per decidere come trattare il cancro ai polmoni e determinare quanto successo potrebbe avere una specifica cura.

LE CURE PER IL CANCRO AL POLMONE

Il trattamento per il cancro al polmone dipende da:

Dove si trova il tumore	Quanto è cresciuto o si è diffuso
Il tipo di cancro	Lo stato generale di salute e la forma fisica dell'individuo

Un medico o un team oncologico specializzato in genere presenteranno le migliori opzioni di cura al paziente, dopo aver scoperto il più possibile circa il suo cancro, spiegando i vantaggi e gli eventuali effetti collaterali del trattamento.

Tipi di cura:

Chirurgia: l'intervento chirurgico per il cancro ai polmoni dipende da dove nel polmone si trova il tumore e quanto è grande.

Chemioterapia: durante la chemioterapia vengono somministrati farmaci anti-tumorali progettati per fermare la crescita delle cellule tumorali. Solitamente viene somministrata una combinazione di farmaci durante una serie di trattamenti per un periodo settimanale o mensile.

Radioterapia: utilizzo di raggi X ad alta energia diretti verso il cancro. Ci sono due tipi principali di radioterapia, la radioterapia esterna e quella interna (brachiterapia).

Trattamenti mirati: a differenza dei farmaci chemioterapici, che non differenziano tra le cellule normali e le cellule tumorali, le terapie mirate sono progettate per attaccare specificamente le cellule tumorali attaccandosi a oppure bloccando i bersagli che appaiono sulla superficie di queste cellule.

La terapia mirata può essere utilizzata da sola o in combinazione con altri trattamenti contro il cancro al polmone.



LO SAPEVA?

In molte parti del mondo i tassi di cancro al polmone sono in calo per gli uomini, ma in aumento per le donne.



LO SAPEVA?

Migliorando la funzione polmonare, l'attività fisica può ridurre il rischio di cancro ai polmoni del 20%.

Molte persone possono trovare stressante discutere le opzioni di cura e temono di compiere scelte sbagliate. Spesso non c'è una singola migliore opzione ed è importante prendersi il tempo di valutare le opzioni di cura e decidere con un medico o un team oncologico quale cura o combinazione di cure è la più idonea.



LO SAPEVA?

Il tabacco uccide circa 6 milioni di persone ogni anno: più di 5 milioni di decessi avvengono a causa dell'uso diretto del tabacco e 600.000 non fumatori muoiono a causa del fumo passivo.

10 CONSIGLI PER AIUTARE A SMETTERE DI FUMARE

Le persone che fumano hanno da 15 a 30 volte più probabilità di sviluppare il cancro ai polmoni o di morire di cancro ai polmoni rispetto alle persone che non fumano. Se è un fumatore, decida di smettere di fumare a partire da oggi. Provi questi suggerimenti per aiutarla ad abbandonare quest'abitudine.

1. Smetta per un motivo

Le motivazioni personali nel decidere di abbandonare le sigarette sono il fattore più importante per diventare un non fumatore.

Qualunque siano le sue ragioni personali, scriva un elenco dei motivi per cui vuole smettere e faccia riferimento ad esso ogni volta che sente il desiderio di fumare una sigaretta, è un ottimo modo per temperare il suo desiderio.

2. Getti l'armamentario

Si sbarazzi dei posacenere, degli accendini e di qualsiasi sigaretta che ancora possiede. Non desidera avere alcun promemoria. Non si faccia tentare dal conservare alcune sigarette "per ogni evenienza", renderebbe solo più facile cedere alla tentazione.

3. Parli con il suo medico

Il suo medico sarà in grado di consigliarla in merito ai vari farmaci ed alle terapie disponibili per smettere di fumare.

Il dottore potrebbe anche consigliarle dei gruppi locali di sostegno e delle cliniche per smettere di fumare.

4. Chieda aiuto ai suoi amici ed alla sua famiglia

Lasci che i suoi amici e la sua famiglia sappiano che sta smettendo e cerchi il loro sostegno. Scoprirà che possono essere una grande fonte di incoraggiamento quando sente la tentazione di fumare.

Prenda in considerazione di chiedere ad un collega di lavoro o ad un membro della famiglia che fuma di provare a smettere insieme a voi, vi sosterrete a vicenda.

5. Non si faccia influenzare dal timore di un aumento di peso

Molti fumatori sono riluttanti a cercare di smettere in quanto temono di aumentare di peso di conseguenza. Anche se alcune persone possono prendere qualche chilo nel tentativo di smettere di fumare, i benefici per la salute derivanti dall'essere un non-fumatore superano di gran lunga i chili supplementari.

6. Mangi molta frutta e verdura

L'appetito può aumentare mentre cerca di smettere di fumare, per cui tenga degli spuntini sani a portata di mano e beva molta acqua.

7. Riempia il vuoto

Il fumo è tanto un'abitudine quanto una dipendenza. Decida come intende riempire il vuoto o occupare i momenti della giornata in cui normalmente fumerebbe.

Molte persone fumano per rilassarsi. Pensi a come potrà rilassarsi una volta smesso, riprendere l'allenamento quotidiano è un ottimo modo per Lei per rilassarsi e godersi il suo nuovo sé' più in salute.

8. Eviti i fattori scatenanti

Molte persone falliscono nell'intento di cessare perché non adottano misure adeguate ad evitare i fattori che fanno scattare il desiderio di fumare durante le fasi iniziali in cui cercano di smettere. Si renda conto dei fattori scatenanti e li eviti.

9. Si premi

Il fumo è un'abitudine costosa. Quando smette, tenga traccia di quanti soldi non ha speso e pensi a come desidera spenderli.

10. Continui a tentare

Le persone che alla fine smettono di fumare spesso hanno fatto tre o quattro tentativi precedenti, prima di diventare non-fumatori. Quindi, se non è riuscito questa volta, continui a provare. Mantenga un'attitudine positiva ed impari dal suo tentativo precedente.



“””

**LA SUA COPERTURA
ASSICURATIVA
SANITARIA
INTERNAZIONALE**

Il cancro al polmone, purtroppo, rimane una delle forme di cancro più letali, anche se diagnosticato precocemente.

Dal momento che l'85% dei casi di cancro al polmone può essere evitato smettendo di fumare, proteggere noi stessi è un gioco da ragazzi. Smetta di fumare.

Uno stile di vita sano tra cui una sana alimentazione, l'esercizio fisico regolare e trascorrere del tempo all'aria aperta, aiuta a proteggersi da tutti i tipi di cancro e da una moltitudine di altre malattie.

Ad Allianz Partners i nostri programmi di base coprono le cure oncologiche in regime di ricovero, day-hospital e fuori ricovero. Vi sono a sua disposizione opzioni di cura all'avanguardia.

Dottorssa Ulrike Sucher, Direttrice dell'Ufficio Medico, Allianz Partners