



“Sono guarito dal cancro al pancreas

È uno dei tumori più **INSIDIOSI**, perché non dà sintomi, ed è molto pericoloso. Perciò Alberto, dopo due **OPERAZIONI** e un ciclo di chemio, sa di essere stato **FORTUNATO**: la crisi di **NAUSEA** che l'ha portato al pronto soccorso gli ha salvato la vita

DI ANGELO GALIANO TESTIMONIANZA DI ALBERTO P.

«Fino a 38 anni, sono sempre stato in ottima forma. Mi godevo la vita: lavoravo come benzinaio, giocavo a calcio con gli amici, avevo una fidanzata e progettavo di sposarmi. All'improvviso, ho iniziato ad avere disturbi di vario genere. Mal di stomaco, problemi digestivi, vomito e diarrea. Il mio medico curante, che è un caro amico, mi ha tranquillizzato: probabilmente, dipendeva tutto dallo stress. Gli ho creduto, anche perché avevo qualche grana sul lavoro e, in effetti, non ero molto sereno. Giorno dopo giorno, però, la situazione è degenerata: ho perso 15 chili in pochi mesi. Poi, una sera sono stato malissimo.

Devastato dal mal di stomaco e giallo in volto (a causa dell'ittero, ho scoperto dopo), sono andato al pronto soccorso. Con una Tac, nel giro di poche ore, ho scoperto di avere un tumore alla testa del pancreas. Per fortuna “solo” al primo stadio.

PANICO E SPERANZA

La diagnosi mi ha tramortito: non sono un medico, ma sapevo che il tumore al pancreas è pericolosissimo, perché ha sintomi sfumati (a parte l'ittero, gli altri possono essere scambiati per banali problemi gastrointestinali) ed è quasi invincibile. Dopo qualche giorno di panico, ho deciso di tentare il tutto per tutto: avrei affrontato le cure

con positività, sperando nel miracolo. Sono stato operato. Mi è stato spiegato che, quando il cancro è alla testa del pancreas, spesso vanno asportati anche altri organi. Così, mi hanno tolto la testa del pancreas, la cistifellea e parte dell'intestino. Sembrava che fosse andato tutto bene, invece, poco dopo essere stato dimesso dall'ospedale, sono di nuovo stato malissimo: una sera ho vomitato sangue. Avevo un'emorragia interna, causata da un punto di sutura che aveva ceduto. Ho subito un altro intervento, poi un ciclo di chemioterapia che, onestamente, mi ha devastato. I medici m'incoraggiavano, perché il mio fisico reagiva bene alle cure, ma ero a terra. Come se non bastasse, un paio di mesi dopo sono stato operato di appendicite: a detta dei medici, uno dei tanti possibili effetti collaterali della chemioterapia. Per fortuna, adesso è tutto passato. Il tumore non è più tornato e, poco alla volta, ho ripreso a vivere come prima. Ovviamente devo tenere sotto controllo le mie condizioni di salute, e so che, a causa dell'asportazione del pancreas, potrei diventare diabetico. Inoltre, ho dovuto ridurre le ore che passo al distributore perché probabilmente il cancro è stato favorito dal mio lavoro di benzinaio, che mi obbliga a respirare sostanze tossiche. Però, sono vivo. E questo, per ora, mi basta».

CONTRO I GONFIORI ADDOMINALI

Pancia gonfia, crampi, tensioni addominali. Tutti sintomi fastidiosi, che possono dipendere dal deficit di due enzimi essenziali per una buona digestione.



Elgasin è un integratore alimentare che promette di ridurre i disturbi, riequilibrando questi enzimi. In compresse, costa 13,50 euro.

D&R

L'UROLOGO

GLI INTERVENTI ALLA PROSTATA SONO EFFICACI E SICURI

Gentile dottore, mio padre ha problemi a urinare, nonostante si stia già curando per la prostata. Come possiamo affrontare questo disagio?

Monica (via e-mail)

Cara Monica, la prostata è un organo sessuale maschile che si trova sotto la vescica e che produce sostanze che danno nutrimento agli spermatozoi. Con l'avanzare dell'età, probabilmente per squilibri ormonali, tende ad aumentare di dimensioni comprimendo il canale urinario, l'uretra. Questo ingrossamento si chiama ipertrofia prostatica ed è un disturbo benigno che non ha niente a che vedere con il tumore e che di solito si manifesta con aumento della frequenza e urgenza a urinare.

Per attenuare i disturbi, l'unica strategia valida è evitare le situazioni che possono irritare la prostata: come bere dopo cena (soprattutto vino bianco, birra e caffè), stare a lungo seduti e andare in bicicletta.

Le cure, invece, variano a seconda della gravità dell'ipertrofia. Nelle fasi iniziali si possono assumere estratti di erbe (come il mirtillo). Quando il disturbo peggiora, si passa ai farmaci alfa-litici che agiscono rilassando la muscolatura della prostata o, nei casi più gravi, agli inibitori del testosterone. Se il problema non si risolve si può ricorrere all'asportazione parziale o totale della ghiandola che oggi è poco invasiva e assicura una ripresa rapida.



LUCA CARMIGNANI responsabile di Urologia dell'IRCCS Policlinico San Donato di Milano

agenda 29 settembre

LA GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

Le malattie cardiovascolari sono ancora tra le prime cause di morte nel mondo. Il 29 settembre, in occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, in tutta Italia ci sono molte iniziative gratuite di controlli e prevenzione: per trovare il centro più vicino a te, tel. 02-50318317-318, info@fondazionecuore.it.

Cervicalgia

4 IDEE PER CURARLA

Se tieni le spalle e il COLLO contratti, è probabile che tu soffra di questo malessere. Prima, **CORREGGI** la **POSTURA**, poi pensa ad altri rimedi

DI SILVIA PIGORINI CON LA CONSULENZA DI FABIO TRESOLDI (*)

Male al collo? Sono poche le donne che non l'hanno mai provato, anche perché la nostra muscolatura, più esile di quella maschile, ci predispone a questo disturbo. Che, poi, è aggravato da stress, tensione, posture sbagliate e mille altri fattori. Ma, proprio per questo, è utile conoscere meglio la cervicalgia. Per prevenirla senza farmaci ed evitare che peggiori.

1 Alza lo sguardo Poiché dipende da una contrattura muscolare, in moltissimi casi la cervicale nasce da posture scorrette mantenute troppo a lungo: lavorare al pc, scrivere, stirare, cucire o mandare sms sono tutte attività che costringono a flettere il collo. Ricorda, allora, di interromperti e alzare lo sguardo verso l'orizzonte il più spesso possibile.

2 Rafforza la muscolatura Sei orgogliosa del tuo collo lungo e affusolato? Purtroppo, però, è più soggetto a soffrire di cervicale. Il collo taurino, corto e un po' tozzo, non sarà sexy, ma è più protetto. Per irrobustire i muscoli cervicali, puoi farti

suggerire da un fisioterapista gli appositi esercizi isometrici: sono molto efficaci.

3 Curati con il calore Il caldo ha un'azione miorellassante, fondamentale per sciogliere la contrattura ed eliminare il dolore. In particolare, è molto efficace la Tecarterapia, una tecnica che genera energia attraverso le radiofrequenze.

4 Tieni d'occhio questi segnali Se hai anche nausea, vomito e vertigini, i casi sono due: o hai subito un trauma, come un colpo di frusta, oppure hai un'ernia cervicale. Nel primo caso l'importante è il riposo, per circa 15 giorni, ed eventualmente un collare. Per l'ernia, invece, se farmaci e fisioterapia non danno miglioramenti, si può ricorrere a un intervento innovativo, che sostituisce il disco cervicale rovinato con una protesi.

(*) Referente Chirurgia del rachide presso il Policlinico San Marco di Zingonia (Bg)

