

Coronavirus

Ce que les patients atteints de cancer doivent savoir

Les personnes avec une chimiothérapie en cours ou immunodéprimées en raison d'un traitement antérieur, sont les plus exposées aux risques du Coronavirus COVID-19.

La propagation de COVID-19 semble de plus en plus probable, alors même que les chercheurs et les responsables de la santé publique s'efforcent de diffuser des informations, d'intensifier les tests et d'adopter des mesures pour ralentir et éventuellement arrêter ce nouveau coronavirus.

Tout le monde ne tombera pas malade. Mais comme pour le virus de la grippe, il y a certainement des personnes qui sont plus à risque.

Avec COVID-19, les personnes âgées (en particulier de plus de 70 ans) et les personnes souffrant de maladies sous-jacentes, telles que les maladies pulmonaires chroniques, les maladies cardiovasculaires, le diabète, les maladies rénales chroniques et le cancer, semblent être plus exposées à des complications majeures qui peuvent nécessiter une admission en soins intensifs.

Qui est le plus en danger ?

Les patients souffrant de maladies hématologiques sont ceux qui présentent le plus grand risque . Cela concerne les patients qui suivent une chimiothérapie active ou les patients ayant subi une greffe de moelle osseuse ; cela est dû au déficit immunitaire induit par les traitements, déficit qui peut perdurer.

Y a-t-il un conseil efficace, mais simple ?

Oui. et il est particulièrement efficace : Lavez-vous souvent les mains.

Tous les patients atteints de cancer sont-ils à risque ? Ou seulement ceux qui sont actuellement sous traitement ?

Les patients atteints de maladies hématologiques telles que le lymphome non hodgkinien, la leucémie lymphocytaire chronique ou la maladie de Waldenström par exemple sont les plus à risque.

Il s'agit tout particulièrement des personnes en traitement actif quel que soit le type de cancer (Le traitement actif est généralement défini comme la chirurgie, la radiothérapie, la chimiothérapie et d'autres traitements tels que les immunothérapies).

Cependant le risque s'étend au-delà de la période de traitement actif. Les effets secondaires du traitement ne s'arrêtent pas lorsque les personnes terminent leur dernier traitement. En effet les effets immunosuppresseurs du traitement peuvent être de longue durée.

Les patients en cours de traitement ou en rémission peuvent-ils se faire tester pour savoir s'ils sont immunodéprimés ?

Il n'y a pas de test sanguin pour vérifier facilement le niveau d'immunosuppression d'une personne, mais le fait de suivre une chimiothérapie active, d'avoir un faible nombre de globules blancs ou de lymphocytes et/ou de prendre des médicaments immunosuppresseurs (comme la prednisone) sont tous associés à une immunosuppression et à un risque accru d'infection.

Quelles sont les données dont nous disposons sur la manière dont le coronavirus affecte les patients atteints de cancer ?

Une étude publiée dans une grande revue médicale, The Lancet, semble montrer que les patients cancéreux actuels et anciens sont plus exposés au COVID-19 ; mais cette conclusion est faite avec un nombre trop faible de patients pour être incontestable.

Toutefois les personnes de plus de 70 ans apparaissent clairement plus exposées. Pour les personnes de 80 ans et plus le taux de mortalité dépasse les 10%. Toutefois l'existence de comorbidités sévères préexistantes peut expliquer cela.

Que dois-je faire si j'ai des symptômes ?

Si vous présentez des symptômes de coronavirus (fièvre élevée, toux sèche et profonde, fatigue et essoufflement), Il ne faut pas aller à l'hôpital, ni chez le médecin, il faut contacter le 15.

Si les symptômes sont mineurs il suffit de rester chez soi. Ne pas oublier pas que c'est toujours la saison des gripes et des rhumes.

Il ne faut pas encombrer les Urgences pour ne pas les saturer et leur permettre ainsi de se focaliser sur les cas les plus sérieux.

Que se passe-t-il si c'est un membre de la famille qui présente des symptômes ?

Il ne saurait être question de ne pas parfaitement entourer ces malades, mais il faut impérativement respecter des consignes permettant d'éviter la contagion :

- Maintenez une certaine distance physique,
- Portez des gants,
- Faites-les dormir dans une autre pièce si vous le pouvez,
- Assurez-vous d'essuyer les endroits avec une sorte de lingette à l'eau de javel,
- Et surtout continuez à vous laver les mains régulièrement.

Les patients atteints de cancer (et les personnes en rémission) doivent-ils éviter les transports publics et les manifestations ?

Les personnes actuellement en traitement doivent dans la mesure du possible, éviter de prendre les transports en commun.

En cas de nécessité, il faut prendre des précautions et s'éloigner des autres.

C'est moins critique pour ceux qui ne sont plus sous traitement, mais il est conseillé à titre de précaution d'appliquer les mêmes règles.

Quant aux autres lieux de rassemblement publics, mieux vaut les éviter. Au lieu d'aller au cinéma, regardez la TV, écoutez de la musique.

Prenez un plat à emporter ou demandez à être livré ; sinon cuisinez à la maison. Sachez aussi que de nombreux supermarchés ou hypermarchés proposent un service de livraison ou un « drive in ».

Cela ne signifie pas que vous devez être un ermite, mais seulement que vous devez limiter les interactions étroites.

Existe-t-il des moyens de maintenir performant notre système immunitaire ?

Un bon sommeil est important pour entretenir le système immunitaire. En effet la privation de sommeil a pour conséquence de diminuer la capacité de notre système immunitaire.

Chacun de nous a un seuil différent, mais si l'on ne dort pas au moins six ou sept heures ou, idéalement, huit heures par nuit, il existe des preuves scientifiques montrant que le système immunitaire peut être mis à mal.

Également utile : Faire de l'exercice, de préférence quelque chose qui oxygène, comme la marche ou le jogging.

Il faut privilégier les promenades à l'extérieur, c'est préférable à s'enfermer dans une salle de sport.

Un autre moyen pour rester en forme et en bonne santé pour passer à travers la crise du coronavirus, c'est de se nourrir correctement.

Les scientifiques pensent maintenant que 70% à 80 % de notre système immunitaire se trouve dans le tube digestif. Et celui-ci est directement affecté par la nourriture que nous mangeons et les bactéries qui se développent dans notre intestin. Une alimentation équilibrée, en mangeant des fruits et des légumes, est très importante ».

Il faut également bien respecter les vaccinations et les rappels (y compris celui contre la grippe).

Il faut éviter de fumer.

Il faut s'assurer que toutes les autres conditions médicales (hypertension artérielle, maladie pulmonaire, diabète, etc.) sont sous contrôle.

Le stress semble également être mauvais pour le système immunitaire... bien que ce ne soit pas facile à éviter dans le contexte actuel.

Mais ces conseils ont précisément pour but de diminuer ce stress car ils vous donnent une stratégie pour esquiver les attaques de ce virus agressif.