

# IL DIARIO DEI TUOI SINTOMI DEL MIELOMA MULTIPLO

## Cos'è il mieloma multiplo?

Il mieloma multiplo è una forma di tumore del sangue causato da una crescita incontrollata delle plasmacellule, un tipo di globuli bianchi. Queste cellule si trovano principalmente nel midollo osseo e sono una parte importante del sistema immunitario, poiché producono diversi anticorpi utilizzati dal nostro organismo per combattere le infezioni. Nel mieloma multiplo una parte di queste plasmacellule si trasforma in cellule tumorali note come cellule di mieloma.

Anziché produrre anticorpi normali, le plasmacellule di mieloma, producono una quantità eccessiva di un solo anticorpo chiamato paraproteina o proteina M. Questo anticorpo non è utile per l'organismo umano. Con il tempo, le cellule di mieloma si moltiplicano e si diffondono nel midollo osseo, portando ai sintomi che associamo al mieloma multiplo.

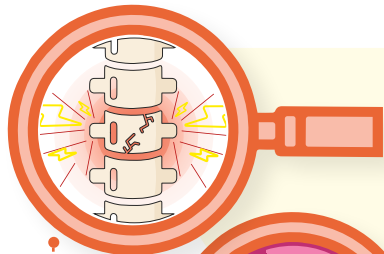
## Quanto è diffuso il mieloma multiplo?

Il mieloma multiplo è il secondo tumore del sangue più diffuso. Nel mondo oltre 750.000 persone convivono con questa malattia.

## Quali sono i sintomi del mieloma multiplo?

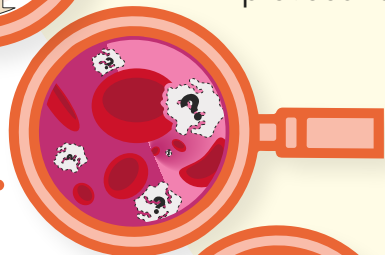
Il mieloma multiplo si può manifestare con segni e sintomi diversi, che possono variare notevolmente da persona a persona.

I sintomi più comuni sono:



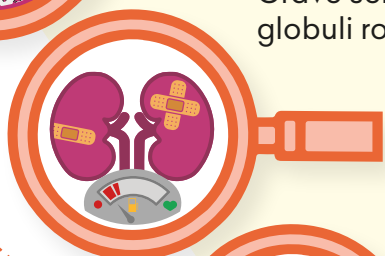
### LESIONI OSSEE

Dolore osseo, Fratture ossee, Elevati livelli di calcio nel sangue che provocano sete, nausea, vomito, stato confusionale e stitichezza



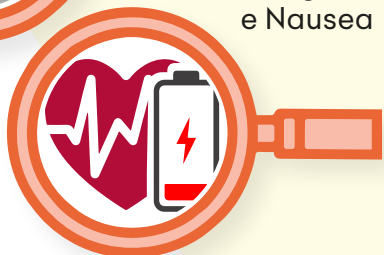
### BASSO NUMERO DI GLOBULI ROSSI (E/O GLOBULI BIANCHI)

Grave senso di stanchezza (spossatezza), Basso numero di globuli rossi (anemia), Infezioni frequenti



### INSUFFICIENZA RENALE

Produzione di una minore quantità di urine, Gonfiore alle gambe, alle caviglie e ai piedi, Stato confusionale e Nausea



### SINTOMI GENERALI

Sudorazioni notturne, Stanchezza, Perdita di peso, Neuropatie/formicolii agli arti, Insonnia

Tenere traccia dei sintomi, annotare l'intensità del dolore e del tuo livello di energia, ad esempio mediante le tabelle proposte, può esserti utile per poi parlarne con maggior consapevolezza al tuo medico.

e<sup>2</sup>  
power

## Tieni traccia dei sintomi settimana dopo settimana

Compila la tabella di seguito segnando con una X i sintomi che si presentano ciascuna settimana.



Sintomi	Settimane											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Dolore alle ossa												
Nausea												
Vomito												
Stato confusionale												
Stanchezza												
Produzione di una minore quantità di urine												
Sudorazioni notturne												
Perdita di peso												
Neuropatie/ formicolii agli arti												
Insomnia												
Problematiche visive e/o secchezza oculare												

## Registra l'intensità del dolore

Ogni giorno e in diversi momenti della giornata, annota il grado di intensità del dolore su una scala che va da 0 (senza dolore) a 10 (il dolore più forte possibile), in modo che sia più facile identificare il tipo di dolore e come deve essere trattato.

### Momenti della giornata Intensità del dolore (1-10) per ogni giorno

	gg 1	gg 2	gg 3	gg 4	gg 5	gg 6	gg 7	gg 8	gg 9	gg 10	gg 11	gg 12	gg 13	gg 14	gg 15
Mattina															
Pranzo															
Pomeriggio															
Sera															
Notte															

## Registra il tuo livello di energia

Ogni giorno e in diversi momenti della giornata segna il tuo livello di energia su una scala da 0 (assolutamente esausto) a 10 (pieno di energia), così da sapere quando solitamente sei più stanco e programmare al meglio le tue attività.

### Momenti della giornata Livello di energia (1-10) per ogni giorno

	gg 1	gg 2	gg 3	gg 4	gg 5	gg 6	gg 7	gg 8	gg 9	gg 10	gg 11	gg 12	gg 13	gg 14	gg 15
Mattina															
Pranzo															
Pomeriggio															
Sera															
Notte															



e<sup>2</sup>power