

# Guide de suivi des nodules pulmonaires : Vivre sereinement et agir efficacement

---

## Calendrier de suivi et examens

- Respectez scrupuleusement les dates des scanners de contrôle (généralement à 3, 6 ou 12 mois selon les recommandations médicales).
- Conservez systématiquement les comptes-rendus et les images (CD-ROM) de chaque examen.
- Assurez-vous que le radiologue compare les images actuelles avec les examens précédents pour évaluer toute évolution.
- Ne manquez aucun rendez-vous, même si vous ne ressentez aucun symptôme.

## Questions essentielles à poser à votre pneumologue

- Quelle est la taille exacte du nodule et a-t-il évolué depuis le dernier examen ?
- Quelles sont les caractéristiques du nodule (aspect solide, verre dépoli, bords réguliers) ?
- Quel est le niveau de risque estimé et pourquoi ce délai spécifique pour le prochain contrôle ?
- Quels sont les signes d'alerte qui devraient m'amener à consulter en urgence avant la date prévue ?
- Existe-t-il des examens complémentaires nécessaires (TEP-scan, biopsie) à court terme ?

## Journal de suivi des symptômes

- Notez l'apparition ou l'aggravation d'une toux persistante.
- Surveillez tout changement dans votre voix (enrouement prolongé).
- Notez les épisodes d'essoufflement inhabituel lors d'efforts modérés.
- Soyez attentif aux douleurs thoraciques localisées ou persistantes.
- Surveillez une perte de poids inexplicquée ou une fatigue intense inhabituelle.

## Conseils pour votre hygiène de vie

- Arrêt impératif du tabac : c'est la mesure la plus efficace pour la santé pulmonaire.
- Évitez l'exposition aux polluants atmosphériques et aux fumées passives.
- Maintenez une activité physique régulière adaptée à vos capacités respiratoires.
- Adoptez une alimentation équilibrée pour soutenir votre système immunitaire.
- Ne pratiquez pas l'automédication pour des symptômes respiratoires sans avis médical.