

STRATEGIE PER UNA VITA SICURA

I trapiantati, i pazienti sottoposti a terapia di condizionamento, in particolare coloro che devono affrontare un trapianto allogenico, e i pazienti immunodepressi devono conoscere le strategie per ridurre al minimo il rischio di esposizione alle malattie provocate da germi opportunisti.

Norme igieniche di comportamento

Si tratta di semplici ma fondamentali regole legate alla vita quotidiana che, se osservate con scrupolo, **aiutano a ridurre al minimo il rischio di contatto con microrganismi potenzialmente patogeni.**



Consigliamo di:

- Ⓜ eseguire **frequentemente e accuratamente il lavaggio delle mani** in quanto le nostre mani sono il principale veicolo di germi e non sono mai pulite;
- Ⓜ utilizzare un sapone neutro, insaponarle per circa un minuto, sciacquare abbondantemente sotto l'acqua corrente e asciugare bene tamponando con una salvietta d'uso personale (se ci si trova fuori casa utilizzare salviette di carta monouso);
- Ⓜ utilizzare uno spazzolino morbido per l'igiene dei denti, spazzolando con delicatezza anche le gengive e la lingua;
- Ⓜ dopo l'igiene dentale sciacquare sempre la bocca con un collutorio;



- Ⓜ eseguire una **accurata igiene intima quotidiana** (e sempre dopo ogni evacuazione), utilizzare un detergente intimo neutro, insaponare prima i genitali e poi la zona perianale, infine asciugare tamponando delicatamente con una salvietta;
- Ⓜ utilizzare assorbenti esterni durante il periodo mestruale;
- Ⓜ radere la barba con un rasoio elettrico e pulire con cura la testina dopo ogni rasatura;
- Ⓜ evitare di frequentare luoghi chiusi e affollati;
- Ⓜ non ricevere troppe visite a domicilio;
- Ⓜ evitare contatti con persone affette da malattie trasmissibili;

🕒 ricordare che tutti i bambini sono potenziali portatori di malattie virali (es. morbillo, varicella), pertanto evitate assolutamente i contatti con bambini vaccinati di recente.

Prevenzione delle infezioni trasmesse con il contatto diretto

I trapiantati, i candidati al trapianto e i pazienti immunodepressi devono lavarsi le mani accuratamente, con acqua e sapone, e spesso.



Le **mani** devono essere **lavate sempre**:

- ✿ prima di cucinare;
- ✿ prima di mangiare;
- ✿ prima di assumere la terapia orale;
- ✿ prima e dopo aver eseguito l'igiene dentale e del cavo orale;
- ✿ prima e dopo aver eseguito l'igiene intima;

- ✿ dopo aver toccato la spazzatura;
- ✿ dopo aver praticato giardinaggio o toccato delle piante;
- ✿ dopo aver toccato animali, anche i propri animali domestici;
- ✿ dopo aver toccato secrezioni, escrezioni o cose che possono essere state a contatto con feci umane o animali;
- ✿ prima e dopo aver toccato delle ferite;
- ✿ tutte le volte che si rientra in casa dopo essere stati fuori.

L'accurato lavaggio delle mani è **fondamentale** sempre, ma in particolare per i primi sei mesi dopo il trapianto e durante tutti gli altri periodi di immunosoppressione.

Cura della pelle e della bocca



- Tutti i pazienti, ma in particolare i trapiantati, per ottimizzare l'igiene della cute devono **fare quotidianamente un bagno o una doccia usando un sapone delicato** (BIII).
- Durante la neutropenia il paziente deve essere educato ad ispezionare quotidianamente i siti, es. bocca, ano, che potrebbero essere delle porte di ingresso per germi patogeni (BIII).
- I trapiantati e i pazienti sottoposti a terapia di condizionamento devono mantenere una buona igiene intima per ridurre il rischio infettivo e di perdita dell'integrità cutanea:

questo significa effettuare un bidet dopo ogni evacuazione e una attenta asciugatura dopo ogni minzione (BIII).

- Per prevenire irritazioni vaginali, abrasioni cervicali e vaginali le pazienti mestruate non devono utilizzare tamponi interni (DII).

- Nel paziente trapiantato l'uso di termometri rettali, clisteri, supposte e gli esami rettali è controindicato per ridurre il rischio di rotture della cute o delle mucose (DIII).

- Tutti i candidati al trapianto devono effettuare un'accurata valutazione dello stato dentale e un appropriato trattamento prima dell'inizio della terapia di condizionamento: probabili focolai infettivi devono essere assolutamente eliminati (AIII).

- Tutti i pazienti trapiantati con mucosite e i pazienti sottoposti a terapia di condizionamento devono mantenere **un'accurata igiene orale** attraverso una pulizia dentaria con spazzolino morbido dopo ogni pasto, e sciacqui 4-6 volte al giorno con apposito collutorio, soluzione salina, o bicarbonato (AIII).

- L'utilizzo del filo interdentale è indicato solo se il paziente è in grado di usarlo senza provocare traumatismi (BIII).

- Per diminuire il rischio di traumi meccanici ed infezioni della mucosa orale, gli apparecchi ortodontici fissi e gli apparecchi per mantenere gli spazi interdentali non dovrebbero essere portati dall'inizio della terapia di condizionamento fino alla scomparsa della mucosite pre-attecchimento, e in nessun altro periodo susseguente di mucosite (DIII).

- I pazienti che utilizzano protesi dentali mobili possono continuare ad usarle durante il condizionamento prima del trapianto e durante la mucosite dopo il trapianto, se il grado di integrità dei tessuti è permissivo, e se il paziente dimostra una buona capacità di mantenere l'igiene dentale giornaliera (CIII).

Prevenzione delle infezioni respiratorie

Per prevenire le infezioni respiratorie i trapiantati, i candidati al trapianto e i pazienti immunodepressi devono osservare le seguenti precauzioni:



- ✗ un **frequente e attento lavaggio delle mani è fondamentale**, soprattutto prima di toccare le proprie mucose per evitare di entrare in contatto con i virus respiratori che si acquisiscono in comunità;
- ✗ **evitare contatti ravvicinati con persone affette da malattie respiratorie**: se il contatto è inevitabile, indossare una mascherina chirurgica monouso;
- ✗ evitare le aree affollate;
- ✗ evitare anche solo di passare attraverso luoghi dove si stanno svolgendo lavori di scavo, costruzione, ristrutturazione o altri ambienti ricchi di polvere per i primi sei mesi dopo il trapianto e nei periodi di immunosoppressione, per ridurre al minimo il rischio di entrare in contatto con muffe;
- ✗ non fumare e non esporsi al fumo passivo.

Contatti con animali

I trapiantati, i candidati al trapianto e i pazienti immunodepressi sono esposti a potenziali rischi di infezione dati dal contatto con animali da compagnia.

Questo però non significa che i pazienti si debbano separare dai propri animali!

Questa estrema soluzione infatti si rende necessaria in pochi e rari casi e solo su esplicita richiesta del medico.

Per neutralizzare il rischio di contagio è però indispensabile rispettare alcune semplici regole:



- ➡ lavarsi sempre e accuratamente le mani dopo aver toccato animali domestici o altri animali;
- ➡ non pulire lettiere, gabbie o acquari: se questo non è possibile indossare guanti monouso e subito dopo la manovra lavarsi bene le mani;
- ➡ rivolgersi subito alle cure del veterinario quando si sospetta una malattia del proprio animale domestico (per es. in caso di diarrea);
- ➡ nutrire i propri animali solo con cibo commerciale di alta qualità, in modo da ridurre al minimo il rischio di malattie provocate da cibi alterati o contaminati;



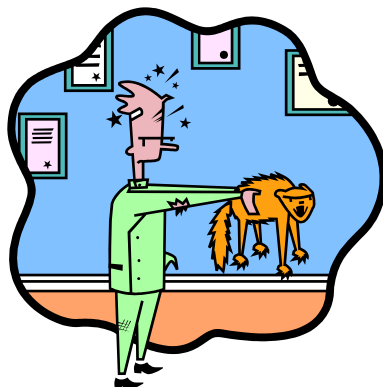
- somministrare ai propri animali uova o carne ben cotti;
- dare agli animali domestici latte e suoi derivati solo se sono stati pastorizzati;
- impedire ai propri animali di bere l'acqua del water;
- evitare accuratamente che gli animali di casa abbiano accesso all'immondizia;
- sorvegliare attentamente che i propri animali, una volta fuori di casa per una passeggiata, non cerchino cibo tra i rifiuti, non caccino e non entrino in contatto con le feci di altri animali;
- durante i primi sei mesi dopo il trapianto e durante tutti i periodi di immunosoppressione è bene evitare di adottare animali randagi, malati o troppo giovani;
- evitare il contatto con qualunque tipo di animale esotico, il suo cibo o qualunque cosa lui abbia toccato: se questo avviene lavarsi molto bene le mani subito dopo.

Prevenzione della Toxoplasmosi

La maggior parte dei casi di Toxoplasmosi avviene a causa dell'assunzione di carne poco cotta.

Comunque i trapiantati e i candidati al trapianto, in modo particolare coloro che sono sieronegativi per il Toxoplasma

Gondii, devono sapere che esiste il rischio di contrarre la Toxoplasmosi dalle feci del gatto: questo, assolutamente, **non significa che sia necessario dare via il proprio gatto.**



E' sufficiente prestare ascolto a qualche consiglio per evitare di ammalarsi e di separarsi dal proprio animale:

- ✿ per i primi sei mesi dopo il trapianto e durante tutti i periodi di immunosoppressione evitare di pulire la lettiera, se questo non è possibile utilizzare guanti monouso e lavarsi accuratamente le mani subito dopo la manovra;
- ✿ posizionare la lettiera solo ed esclusivamente nel bagno;
- ✿ nutrire il proprio gatto solo con cibo commerciale di alta qualità;
- ✿ evitare categoricamente di dare al proprio gatto carne cruda o poco cotta;
- ✿ i gatti domestici dei trapiantati non hanno bisogno di essere testati per la toxoplasmosi.

E' vivamente consigliato inoltre, di evitare di bere latte fresco di capra, perché anche in questo caso esiste la possibilità di contrarre la Toxoplasmosi.

Sicurezza dell'acqua e delle altre bevande

La **sicurezza dell'acqua e delle bevande** è molto importante perché **riduce il rischio di infezione da Cryptosporidium, Escherichia coli, agenti in grado di provocare diarree severe e malnutrizione.**



I trapiantati, i candidati al trapianto e i pazienti immunodepressi per ridurre al minimo il rischio di esposizione e contatto a questo agente dovrebbero:

- evitare di camminare, attraversare, nuotare o giocare in acque chiuse, come stagni o laghi, che potrebbero anche essere contaminate da liquami o scorie di animali o umane;
- non utilizzare acqua di pozzi privati o pubblici in comunità con popolazione di numero limitato perché i test microbici, per evidenziarne la contaminazione sono eseguiti troppo poco di frequente;
- bere acqua dalle fontane servite da acquedotti municipali di aree altamente popolate è considerato sicuro da contaminazioni batteriche perché l'acqua è controllata due volte al giorno o più;
- far bollire l'acqua del rubinetto uno o due minuti prima di consumarla in quanto non è mai completamente libera da Criptosporidium: in alternativa alla bollitura si possono utilizzare

filtri per l'acqua in grado di rimuovere particelle di dimensione uguale o superiore ad 1 micron;

- evitare di bere alle fontane, di utilizzare cubetti di ghiaccio, granite, thè ghiacciato o caffè freddo fatti con l'acqua del rubinetto nei ristoranti, bar e altri esercizi pubblici;



- consumare bevande di marche nazionali distribuite su tutto il territorio, bevande gassate e non gassate, succhi di frutta, bevande alla frutta, thè o caffè bollito;
- evitare di bere latte, succhi di frutta o di vegetali non pastorizzati.

La sicurezza alimentare

I candidati al trapianto, i trapiantati, i pazienti immunodepressi, i collaboratori domestici e i familiari che preparano loro il cibo devono prestare attenzione alle normali abitudini per la sicurezza alimentare che sono appropriate per tutte le persone, ma in più è necessario che osservino alcune norme igieniche suppletive a partire da prima della terapia di condizionamento.

Attualmente per i candidati al trapianto e per i trapiantati è consigliata una **dieta a bassa carica microbica**.

Questa dieta dovrebbe essere continuata per tre mesi dopo il trapianto autologo di cellule staminali mentre, chi è stato sottoposto a trapianto allogenico dovrebbe continuarla fino al termine dell'assunzione di immunosoppressori.

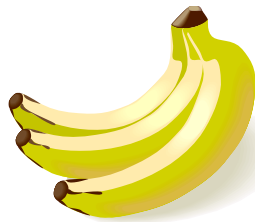
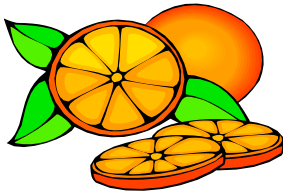


Il rispetto di queste linee guida **riduce al minimo il rischio di malattie causate da batteri virus, muffe, lieviti e parassiti contenuti nel cibo.**

Consigliamo di:

- maneggiare i vari tipi di cibo su superfici separate, per es. carne e pollame su di un tagliere, la verdura su di un altro ripiano e così via;
- evitare accuratamente che la carne cruda entri in contatto con qualsiasi altro tipo di alimento;
- lavare scrupolosamente le mani con acqua e sapone prima e dopo aver maneggiato qualsiasi tipo di cibo;
- lavare le mani con particolare attenzione e cura dopo aver maneggiato carne, pollame, selvaggina, pesce e frutti di mare crudi;
- evitare accuratamente di mangiare carne cruda o poco cotta di qualsiasi tipo;
- evitare accuratamente di mangiare uova crude o poco cotte;

↗ evitare accuratamente di mangiare verdura e frutta cruda o poco cotta, per quanto riguarda la frutta fanno eccezione le banane e le arance;



- ↗ non mangiare frutta troppo matura o danneggiata;
- ↗ lavare molto bene, a lungo e sotto l'acqua corrente la verdura e la frutta prima di cuocerla;
- ↗ evitare di mangiare formaggi freschi, gelati artigianali e dolci a base di creme e panna;
- ↗ utilizzare utensili e piani di lavoro accuratamente puliti;
- ↗ dividere il cibo in piccole unità e conservarlo in contenitori leggeri per un raffreddamento veloce;
- ↗ cuocere il cibo refrigerato entro due ore dallo scongelamento;
- ↗ terminare la cottura dei cibi semicotti;
- ↗ portare a bollitura le minestre, le salse e i sughi prima di servirli;
- ↗ consumare gli alimenti cucinati, entro la giornata.

La sicurezza nei viaggi

I candidati al trapianto e i trapiantati **non devono progettare viaggi**, in particolare nei paesi in via di sviluppo, **senza prima consultare il medico ematologo**.



Se il medico è d'accordo potrà essere intrapreso un viaggio dopo 3-6 mesi nel trapianto autologo, dopo 6- 12 mesi nel trapianto allogenico.

E' molto importante essere informati sulle strategie da mettere in atto per minimizzare il rischio di contrarre infezioni dai cibi, dall'acqua e sulle vaccinazioni alle quale eventualmente è necessario sottoporsi.

Nei loro viaggi in paesi in via di sviluppo è necessario **evitare** di consumare:

- carne cruda o poco cotta;
- uova crude o poco cotte;
- frutta e verdura cruda;
- acqua del rubinetto e ogni altro tipo di acqua non trattata o potenzialmente contaminata;
- latte non pastorizzato e ogni altro prodotto caseario non pastorizzato;
- succhi di frutta fatti con la frutta fresca;
- cibo e bevande acquistate da venditori di strada.

Preferire:

- cibi caldi cotti a vapore;
- frutta sbucciata personalmente;
- bevande trattate, in bottiglia o lattina;
- caffè o thè caldi;
- acqua in bottiglia (anche per lavarsi i denti): se non è possibile averla in bottiglia, è necessario bollirla oppure utilizzare un disinfettante apposito.

Inoltre:

- lo stato immunitario del paziente dovrà essere valutato e le vaccinazioni aggiornate prima di intraprendere il viaggio.

Sesso sicuro

I candidati al trapianto, i trapiantati, e i pazienti immunodepressi dovrebbero osservare alcune regole anche nella vita sessuale per **ridurre al minimo il rischio di trasmissione di malattie importanti** come il Citomegalovirus, l'Herpes Simplex, l'epatite B, l'epatite C, l'HIV.



Consigliamo:

- ❑ ai pazienti sessualmente attivi è **l'utilizzo del profilattico** anche se sono sposati o vivono una relazione stabile, soprattutto nei periodi di immunosoppressione;
- ❑ di evitare pratiche sessuali che possano portare al contatto orale con feci;
- ❑ di astenersi dai rapporti sessuali con persone sconosciute in assenza della possibilità di utilizzare il profilattico.