

ALIMENTAZIONE

E

STILE DI VITA

Ora che sei stato sottoposto al trapianto di cuore, la tua vita sarà diversa rispetto a prima.

Hai ricevuto un dono che ti può permettere di vivere meglio e più a lungo. Sta a te trattarlo con cura in modo che sia il più longevo possibile.



Dovresti quindi adattarti a nuovi stili di vita e comportamenti e attenerti a nuove abitudini alimentari.

Di seguito ti illustreremo i seguenti argomenti:

-Alimentazione e dieta

-Rischio di infezioni

-Sport e attività fisica

-Viaggi e vacanze

-Lavoro e hobby

-Attività sessuale e gravidanza

Risponderemo poi alle domande più frequenti che ci vengono poste.

ALIMENTAZIONE E DIETA

Un'alimentazione corretta, sana, variegata e bilanciata è di fondamentale importanza per garantire il benessere del tuo cuore. Gli immunosoppressori e specialmente il cortisone tendono a far ingrassare. Con una dieta adeguata, affiancata ad una giusta e sicura attività fisica, riuscirai a controllare il tuo peso.



La dieta modello è quella mediterranea, ricca di frutta e verdura e povera di zuccheri semplici, sale e grassi. Sono quindi da preferire le carni bianche e magre come il pollo, il tacchino, il coniglio; e il pesce cotto. Invece da limitare il più possibile i cibi grassi come insaccati, fritti e uova.



Ci sono dei cibi pericolosi per me?

Purtroppo ci sono molti cibi che devono essere evitati poiché possono incrementare il rischio di infezioni come la toxoplasmosi, la salmonella e altre. Altri invece possono alterare l'assorbimento o la concentrazione degli immunosoppressori nel sangue rendendoli inefficaci.

Quali sono i cibi che devo evitare poiché possono comportare infezioni?

Ecco l'elenco degli alimenti da evitare:

-Tutta la carne e il pesce crudi, compresi gli affettati;



-I frutti di mare come crostacei e molluschi;

-Il latte e I formaggi di dubbia provenienza o di malga (almeno per il primo anno);



-Le uova crude e la maionese;

-Il gelato artigianale e i dolci con creme crude (come il tiramisù);

-La frutta e la verdura non lavata;



-L'acqua di rubinetto o di dubbia provenienza.

Quali sono gli accorgimenti che possono aiutarmi a non sviluppare infezioni?

Per ridurre al minimo il rischio di sviluppare infezioni procurate con gli alimenti si devono rispettare alcune norme igieniche basilari:



-Lavare sempre tutta la frutta e la verdura, anche quella con la buccia, con acqua e bicarbonato;

-Quando possibile sbucciare frutta e verdura;



-Utilizzare sempre stoviglie pulite (posate, bicchieri, piatti).

Quali sono i cibi che devo evitare poiché interagiscono con gli immunosoppressori?

Ecco l'elenco degli alimenti che alterano l'effetto degli immunosoppressori, specie della ciclosporina:

- Il pompelmo, sia come frutto che come succo;



- Gli alcolici;

- Le tisane e il tè verde;

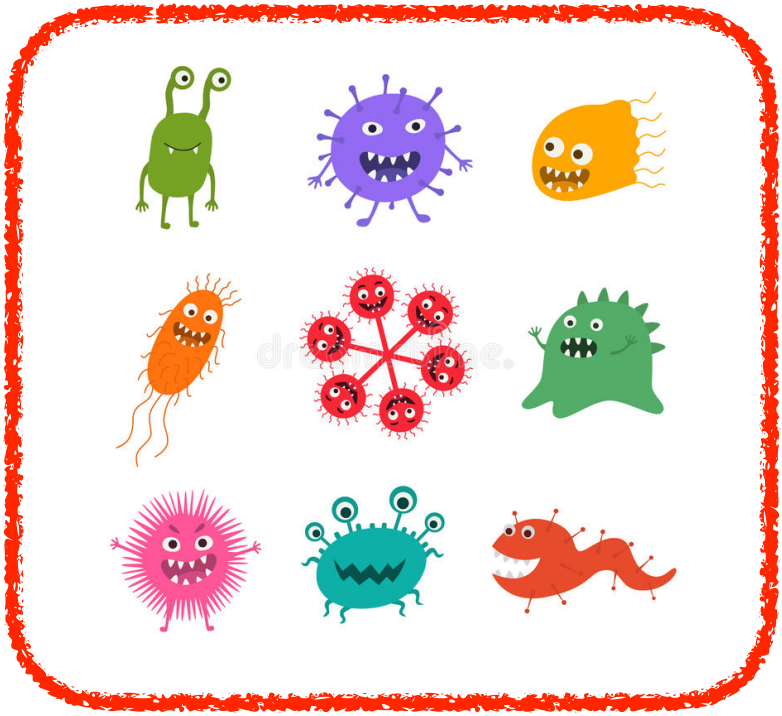
- Le spezie come zenzero e curcuma;



- Gli integratori e i prodotti di erboristeria come il gingseng, la melatonina, il ginko biloba, l'astragalus.

RISCHIO DI INFEZIONI

Come ti abbiamo già spiegato più volte stai assumendo gli immunosoppressori: farmaci fondamentali per evitare il rigetto del cuore, ma che allo stesso tempo aumentano il rischio di sviluppare infezioni. Dovrai quindi seguire delle norme igieniche personali, ambientali e generali, oltre a quelle alimentari che hai appena appreso, al fine di prevenire eventuali infezioni.



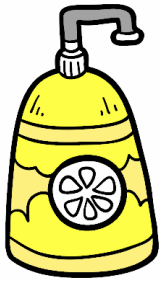
Ci sono delle azioni che posso compiere su me stesso per evitare lo sviluppo delle infezioni?

Di fondamentale importanza nella riduzione dello sviluppo di infezioni è il lavaggio delle mani.



A questo poi segue:

-Igiene del corpo in modo accurato, specie per quanto concerne le zone intime. Questa azione permette anche di evidenziare eventuali lesioni, micosi, irritazioni;



-Preferire la doccia al bagno e il dispenser di sapone alla saponetta;

-Sostituire spesso gli asciugamani;

-Igiene del cavo orale che permette di monitorare l'eventuale comparsa di vesciche, afte, micosi



-Non fumare



FOCUS: I DENTI



Lo stato di salute del cavo orale rispecchia lo stato di salute generale della persona. Ma mantenere un'adeguata igiene della bocca non sempre è semplice, soprattutto perché alcuni farmaci che assumi, come la ciclosporina, possono comportare il rigonfiamento delle gengive e il loro sanguinamento.

Per mantenere denti e gengive sani è opportuno quindi:

-Lavarsi i denti dopo ogni pasto per evitare la formazione di placca batterica che è la causa principale di carie e disturbi gengivali utilizzando spazzolino morbido, dentifricio e filo interdentale;

-Sostituire lo spazzolino almeno ogni 3 mesi;

-Sciacquarsi con un collutorio per ridurre batteri, rinfrescare l'alito e ridurre la placca dentale.

-Esaminare la bocca regolarmente per evidenziare alterazioni della mucosa orale.

-Programmare un controllo con il dentista almeno ogni 6 mesi, avvisandolo che sei stato sottoposto al trapianto.

FOCUS: DONNE E TRAPIANTO

Le donne con il ciclo devono cambiare frequentemente gli assorbenti igienici poiché il sangue è un ottimo terreno di coltura per i batteri.

Non si dovrebbe ricorrere all'elettrocoagulazione per depilarsi e neppure alla ceretta.

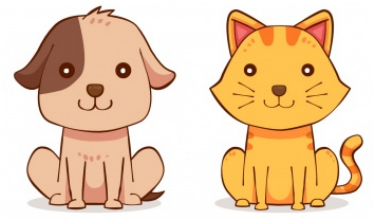
È permessa la tinta dopo 6 mesi dal trapianto, l'henné da subito.

Come posso evitare di prendere infezioni in casa mia?

-Cercare di mantenere la casa ordinata e pulita;

-Disinfettare quotidianamente le superfici di frequente contatto e il bagno;





FOCUS: GLI ANIMALI DOMESTICI

Purtroppo è sconsigliato accudire animali domestici in casa. Se decidi comunque di averne è bene usare le dovute precauzioni come lavarti le mani dopo averli toccati e sottoporli ai controlli e alle vaccinazioni regolarmente. Inoltre è importante prestare particolare attenzione ai cuccioli soprattutto se hanno problemi intestinali.

I gatti sono potenziali portatori di toxoplasmosi per cui non dovresti occuparti della pulizia della cuccia e della lettiera delegando ad altre persone questo compito. Gli uccelli invece sarebbero proprio da evitare.

Come posso evitare di sviluppare infezioni quando mi rapporto con altre persone?



-Indossare la mascherina chirurgica per tutto il primo anno dopo il trapianto quando frequenti luoghi pubblici e affollati;



-Evitare luoghi affollati e poco ventilati;

-Evitare contatti con persone raffreddate o malate; contatti con bambini colpiti da malattie infettive infantili (virus gastrointestinale ad esempio);



-Frequentare palestre o piscine che rispettano adeguate norme igieniche all'interno.

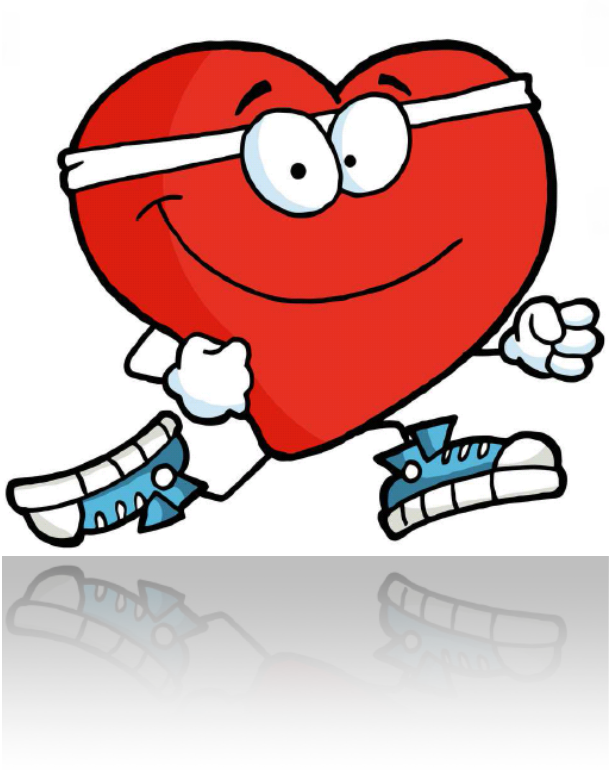
ATTENZIONE!!

SE COMPAIONO SEGNI/SINTOMI DI INFEZIONE È IMPORTANTE AVVISARE TEMPESTIVAMENTE IL PROPRIO MEDICO DI MEDICINA GENERALE E IL MEDICO DELL'AMBULATORIO TCO.



SPORT E ATTIVITA' FISICA

Dopo il trapianto cardiaco la tua vita migliorerà per cui potrai riprendere un'adeguata attività fisica. È molto importante condurre un'attività costante e regolare. Questo ti aiuterà a far lavorare meglio il cuore e renderlo più forte, a mantenere le articolazioni mobili e a controllare il peso corporeo.



Cosa mi aspetta dopo il trapianto?

Per i primi tre mesi non potrai sollevare, spingere o trascinare oggetti pesanti e piegarti troppo avanti o troppo indietro con il torace. Questo per garantire allo sterno di "guarire". Il gesso al torace non è permesso!

Quali sono gli sport/le attività concessi e quali invece vanno evitati?



Le attività concesse sono la camminata, la corsa, andare in bicicletta, nuotare al mare o in piscina etc…



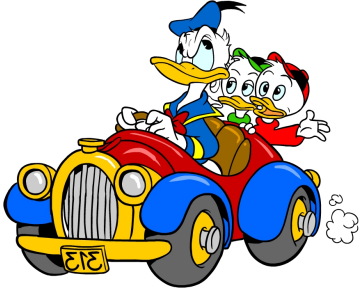
Ci sono invece degli sport che vanno evitati come gli sport da contatto e la pesistica.

VACANZE E VIAGGI

Dopo il trapianto e il ritorno alla normale vita quotidiana è possibile viaggiare o fare una vacanza.



Un viaggio in auto o con i mezzi pubblici (treno, bus) può essere intrapreso da subito dopo la dimissione se le tue condizioni fisiche lo consentono, un viaggio aereo può essere effettuato dopo minimo tre mesi dall'intervento. È opportuno garantire e mantenere sempre le misure di protezione personale (mascherina e igiene delle mani).



Posso guidare?

La guida è consentita dopo i tre mesi dall'intervento per permettere allo sterno di saldarsi e alla ferita chirurgica di guarire completamente. Nel mentre siederai dal lato del passeggero, sempre indossando la cintura di sicurezza.

La moto potrà essere guidata dopo tre mesi dall'intervento.

Come organizzo il viaggio?

Prima di pianificare un viaggio contatta il personale dell'ambulatorio TCO per poter ricevere e dare tutte le informazioni necessarie per la tua partenza: può essere che prima di metterti in viaggio tu debba fare qualche controllo (esami

ematici, visita con il cardiologo…) al fine di poterti permettere di viaggiare in sicurezza, in particolar modo se la meta è lontana dai centri trapianto.

Prima di partire bisogna informarsi su quale sia il centro trapianti più vicino, in caso di necessità e possedere un'assistenza sanitaria adeguata se ci si sposta all'estero.





Come devo gestire la terapia in viaggio?



Se vai in una località con un fuso orario differente discutine con gli operatori dell'ambulatorio TCO per poter adeguare gli orari di assunzione della terapia.

Porta con te abbastanza medicine per tutto il periodo e anche qualche scorta aggiuntiva.



Se viaggi in aereo porta le medicine nel tuo bagaglio a mano. Contatta in anticipo la compagnia aerea per eventuali restrizioni all'ingresso a bordo di medicinali.

Se viaggi verso un paese straniero, potresti aver bisogno di una lettera scritta dal medico cardiologo che ti segue in ambulatorio TCO che certifichi la necessità di assunzione della tua terapia.



Nell'eventualità di una perdita di bagaglio, conviene tenere la scorta di terapia con sé.

Quali sono le mete che posso raggiungere?

Potrai viaggiare in tutta Europa, mentre è molto sconsigliato recarsi in paesi extra-europei poco sicuri, con malattie endemiche, con norme igieniche scadenti, malsani e caldo-umidi.







Che attenzioni devo avere in viaggio?

Se hai deciso comunque di raggiungere paesi dove le condizioni sanitarie e igieniche non sono ottimali, meglio bere sempre acqua in bottiglia. Il rischio di infezioni in queste aree del mondo è elevato e spesso l'assistenza e le cure non sono adeguate alla tua condizione. Inoltre, certi paesi richiedono vaccini particolari che non sono compatibili con pazienti che stanno assumendo una terapia anti-rigetto.

FOCUS: IL SOLE E LA GIUSTA PROTEZIONE

I pazienti trapiantati presentano un rischio più alto degli altri di sviluppare tumori della pelle a causa dei farmaci immunosoppressori che assumono.

Ti consigliamo quindi di controllare periodicamente il tuo corpo segnalando in ambulatorio TCO l'eventuale comparsa di macchie o nevi di dimensioni, ferme e colori particolari. Per non correre rischi sarebbe opportuno farsi visitare ogni anno da un dermatologo che attraverso la mappatura dei nevi può accorgersi di eventuali alterazioni della cute.



È di fondamentale importanza quindi proteggere la pelle con della crema solare 50+ ogni qualvolta si effettuino delle attività all'aria aperta. Ti consigliamo inoltre di indossare sempre il cappello per proteggere il cuoio capelluto e gli occhiali da sole per proteggere occhi e vista. Non esporti ai raggi solari nella fascia oraria 11.00-16.00 poiché i raggi sono più violenti e pericolosi.

È invece sconsigliato sottoporsi a lampade artificiali (solarium, lettino o doccia).

LAVORO E HOBBY



Potrò tornare a lavorare?

Dopo il trapianto cardiaco potrai riprendere la tua attività lavorativa precedente o cercarne una più adeguata. Non dovresti svolgere un lavoro che generi in te troppo stress fisico e psicologico.

Sono sconsigliati i lavori rischiosi, che comportino il sollevamento di pesi, l'esposizione ad agenti patogeni o tossici (esempi: muratore, pescatore…).

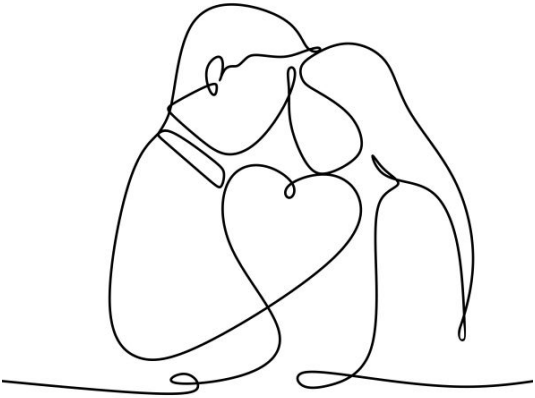
Che hobby posso praticare?

Puoi praticare tutti gli hobby che non comportano i rischi sopraelencati. Nel caso in cui si abbiano piante o ci si dedichi al giardinaggio devi evitare il contatto con fertilizzanti, concimi e terreni contaminati. Devi evitare anche gli hobby che potrebbero comportare l'uso di sostanze che provocano irritazioni alle vie respiratorie e alla cute. In ogni caso è bene usare sempre guanti e mascherina.



SESSO E GRAVIDANZA

Come puoi riprendere l'attività fisica, così puoi riprendere l'attività sessuale, utilizzando anche qui il buon senso. L'attività dovrà essere dapprima moderata, per poi crescere di intensità nei mesi a seconda delle tue condizioni generali. Ti consigliamo inizialmente di assumere posizioni passive per garantire un'adeguata guarigione dello sterno e delle ferite chirurgiche. È bene che tu sappia che alcuni farmaci che assumi ora possono provocare impotenza o calo della libido. La risposta è variabile e individuale. In ogni caso il personale dell'ambulatorio TCO saprà aiutarti ad affrontare il problema dal punto di vista psicologico e farmacologico.



Inoltre è di fondamentale importanza che sia tu che il/la tuo/a partner siate sereni davanti all'idea di riprendere l'attività. Il dialogo e il confronto vi aiuteranno ad affrontare e superare paure e incertezze.

Ci sono dei rischi nel fare attività sessuale?

Come hai già appreso, le norme igieniche sono fondamentali per evitare l'insorgere di infezioni che possono mettere a rischio la tua vita. Ti consigliamo quindi di utilizzare sempre il profilattico, un'adeguata igiene intima e di controllare periodicamente le tue parti intime per accorgerti dell'insorgenza di eventuali problemi (micosi e candidosi, neoformazioni, arrossamenti…).



È concessa la gravidanza?



La gravidanza purtroppo è fortemente sconsigliata in quanto comporta notevoli squilibri al corpo della donna. Se comunque intraprendi una gravidanza dovrai seguire uno stretto follow up ginecologico e cardiologico.

L'allattamento al seno non è possibile poiché i farmaci vengono trasferiti al neonato con il latte materno.

I MIEI APPUNTI
LE MIE DOMANDE
