



## IV. interní hematologická klinika LFUK a FNHK Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové

### **BEZPEČNÝ ŽIVOT PO ALOGENNÍ TRANSPLANTACI KRVETVORNÝCH BUNĚK** **INFORMACE PRO PACIENTY**

(upraveno podle Yokoe et al., Bone Marrow Transplantation 2009:44, 509–19)

#### **Obecné zásady ochrany před infekcí:**

- Základem prevence přenosu infekce je mytí rukou, a to zejména: před a po přípravě jídla, po dotyku s rostlinami a půdou, po použití toalety, po kontaktu se zvířaty, po návratu z veřejných prostor (banky, supermarkety, ...), po kontaktu s odpadem, po výměně plen dětem.
- Hygiena musí být prováděna mýdlem a vodou nebo alkoholovou desinfekcí.
- Vyvarujte se kontaktu s lidmi, kteří mají příznaky infekce dýchacích cest (či jiné přenosné nemoci), omezte kontakt s nemocnými na úplné minimum, pokud Vás nemocný musí navštívit, je vhodné aby užil obličejovou masku.
- Vyvarujte se kontaktu s hlínou (přesazování květin, rytí, ...), s prachem z půdy, spadáním listím, ošetřování hospodářských zvířat, manipulace s biologickým odpadem zejména pocházejícím z chovu zvířat, omezte pobyt v místech s výskytem plísní na minimum (půda, stáje, kotce, sklepy, ...).

#### **Chov domácích zvířat:**

Riziko infekce přenosné ze zvířat na člověka se výrazně liší podle druhu zvířete a odstupu od alogenní transplantace. Obecně není nutné se svých domácích zvířat zbavovat, je však třeba dodržovat některá základní pravidla.

- domácí zvířata udržujte zdravá, s nemocnými zvířaty omezte kontakt na minimum
- vyvarujte se kontaktu se zvířecími exkrementy, zejména pokud mají průjmové onemocnění
- krmení by mělo být prováděno pouze komerčně vyráběnými krmivky, vaříte-li svým zvířatům, je třeba maso řádně tepelně upravit
- je nevhodné chovat plazy, kuřata a jinou drůbež z důvodu rizika nákazy salmonelózou a campylobacterem
- není doporučeno chovat nalezená a potulná zvířata
- při manipulaci s ptačími klecemi či kočičími kotci je doporučeno nosit rukavice a obličejovou masku
- je nutné dbát na pravidelná očkování domácích zvířat

#### **Pití vody a ostatních nápojů:**

- nedoporučujeme pití vody z domácích či veřejných studní bez předchozí úpravy
- voda z kohoutku ve velkých městech by měla být obecně bezpečná k pití, přesto z důvodu ojedinělé možnosti kontaminace vhodné vodu převařit (vařit alespoň 1 minutu)
- veškeré pasterizované komerčně vyrobené nápoje (včetně džusů, pasterizovaného mléka) jsou obecně bezpečné pro konzumaci

#### **Jídlo a jeho příprava:**

- dbejte na doporučení o skladování potravin uvedená výrobcem
- vždy krájejte maso a zeleninu zvlášť, pokud možno jiným či alespoň řádně umytým nožem
- při přípravě masa je nutné dbát na důkladné provaření či propečení
- seznam povolených a nedoporučených potravin je uveden dále, pacienti po alogenní transplantaci by měli dbát těchto doporučení minimálně do doby, kdy trvá léčba léky snižujícími obranyschopnost organismu (imunosupresivy – Prograf, Cellcept, Myfenax, Methotrexate, kortikoidy)

#### **Bezpečný sex:**

- Pacienti časně po transplantaci by měli omezit nechráněný pohlavní styk na minimum
- Je doporučeno použití kondomu při sexuálním styku i se stálým partnerem, zejména v prvním roce po transplantaci

#### **Vitamíny:**

- je doporučeno užívat komplexní vitamínové přípravky bez železa, nyní na trhu zejména **Spofavit** či **Duovit**, z nějž pouze červenou tabletu

	<b>Můžete jíst</b>	<b>Nedoporučujeme jíst</b>
<b>Mléčné výrobky</b>	Všechny pasterizované výrobky: mléko a mléčné výrobky, jogurty, zmrzlina, nanuky, tvaroh, plátkový sýr Komerčně balené tvrdé a polotvrdé sýry (eidam, ementál, čedar, mozzarella, parmezán, ...) Tepelně upravené měkké sýry (jakýkoli smažený či pečený sýr)	Nepasterizované mléko a všechny mléčné produkty vyrobené z nepasterizovaného mléka Lahůdkové sýry a sýrové pomazánky které obsahují nevařenou zeleninu Nakládaný hermelín a podobné produkty Všechny plísňové sýry (sýry s modrou plísní, gorgonzolla, Roquefort, ...)
<b>Maso, masné produkty a vejce</b>	Všechno maso řádně tepelně upravené (well done) Konzervované komerčně vyrobené maso Vejce uvařené natvrdo Pasterizovaná a sušená vejce Komerčně balené tvrdé salámy, párky (a jiná uzenina), lunchmeat Balené a konzervované uzené ryby a mořské plody	Syrové či tepelně neupravené jakékoli maso, vejce a nepasterizované vejce Vejce naměkko Lahůdkové masné výrobky (saláty, ...) Nakládané ryby a maso Tepelně neupravené ryby a mořské plody
<b>Ovoce, zelenina a ořechy</b>	Dobře umyté syrové a mražené ovoce a jídla z něj připravená Tepelně upravené, komerčně konzervované ovoce Pasterizované džusy a ovocné koncentráty Sušené ovoce Ořechy pouze tepelně upravené či dobře upečené, pouze komerčně vyrobené produkty z jader ořechů (burákové máslo,...) Dobře umytá syrová zelenina a jídla z ní připravená Tepelně upravená, komerčně konzervovaná zelenina včetně brambor	Nemyté syrové ovoce, čerstvé a mražené lesní plody (borůvky, maliny, ostružiny) Nepasterizované džusy a ovocné koncentráty a grapefruitový džus Saláty z lahůdkářství Neumytá syrová zelenina Syrové ořechy
<b>Polévky</b>	Všechny uvařené polévky a předkrmy	Tzv. miso produkty (obsahuje syrovou sojovou pastu)
<b>Chléb, pečivo a jiné cereálie</b>	Veškerý chléb, rohlíky, housky, koblihy, palačinky, vafle, chipsy, tyčinky, popcorn Rýže a rýžové výrobky, stejně jako všechny těstoviny	Výrobky z neupravených zrn (ovesné vločky)
<b>Nápoje</b>	Všechny lahvované, plechovkové, práškové nápoje Voda z kohoutku Bylinkové čaje připravené z komerčně připravených bylin Převařená voda ze studny Čaj a káva (včetně instantní) Voda balená	Nepřevařená voda ze studny a jiných domácích zdrojů Čaj maté Nepasterizované pivo, víno a ostatní alkoholické nápoje pouze po konzultaci s ošetřujícím lékařem
<b>Dezerty</b>	Mražené domácí i komerční koláče, pudinky, buchty a jiné pečivo Bonbóny, žvýkačky, čokoláda	Čerstvá šlehačka, sníh z čerstvého bílku, zákusky z cukrárny Chlebičky
<b>Ostatní</b>	Máslo, rostlinné oleje, vařené omáčky Komerčně vyrobená majonéza (ihned zkonzumovat) Komerčně vyrobený med Sirupy, marmelády, džemy Hořčice, kečup, sojová omáčka, ocet, nakládané olivy, okurky	Čerstvé salátové dresinky a majonéza Domácí med, džemy a kompoty Bylinné potravinové doplňky Syrové kvasnice