

## Cos'è un trattamento oncologico per il trapianto di midollo osseo?

*Pre-autologous bone marrow transplant education (Italian)*

### Cos'è un trattamento oncologico per il trapianto di midollo osseo?

Il midollo osseo è il tessuto morbido e grasso all'interno delle ossa. Ha una consistenza spugnosa ed è ricco di cellule staminali. Le cellule staminali sono le cellule immature del midollo osseo che si dividono e maturano in tutti i tipi di cellule del sangue. Queste includono i globuli bianchi, i globuli rossi e le piastrine; ognuno delle quali svolge un ruolo molto importante nel nostro corpo.

Un trapianto autologo di midollo osseo avviene quando vengono prelevate le tue cellule staminali, che vengono congelate e poi scongelate e reimmesse nel tuo corpo quando ne hai bisogno.

### Cellule staminali

Le cellule staminali possono essere raccolte attraverso un prelievo di midollo osseo, un prelievo di cellule staminali da sangue periferico, o da un trapianto di cordone ombelicale. In un prelievo di midollo osseo il midollo viene raccolto dall'osso dell'anca. Questo avviene in sala operatoria sotto anestesia generale.

Per la raccolta di cellule staminali da sangue periferico, le cellule del midollo osseo possono essere stimulate tramite iniezioni di farmaci. Queste iniezioni aiutano le cellule staminali a spostarsi nel sangue dove possono essere raccolte durante una procedura chiamata aferesi, simile a una donazione di sangue. Un trapianto di sangue da cordone ombelicale prevede che il sangue sia raccolto dal cordone ombelicale dei neonati, che è una ricca fonte di cellule staminali.

Le cellule raccolte da queste fonti contengono tutte le cellule staminali immature necessarie per il trapianto. Il tuo team di trapianto selezionerà la fonte di cellule più appropriate per la tua terapia, basandosi sulle tue circostanze specifiche.

### Come preparare

Fumo, consumo di alcol e uso di droghe aumentano il rischio di gravi complicazioni. I farmaci usati durante il trapianto possono essere influenzati da queste sostanze e possono potenzialmente causare gravi danni agli organi. Fumo attivo ed esposizione al fumo passivo possono aumentare il rischio di infezioni polmonari come la polmonite e le infezioni da funghi mentre il tuo sistema immunitario è soppresso. Il fumo è stato anche associato ad un permanente e a volte fatale danno ai polmoni, sia durante il trapianto che nel periodo di recupero. Le persone che vivono con te dovranno smettere di fumare o farlo lontano da te.

L'alcol e le droghe aumentano il rischio di danni al cuore, ai polmoni, al cervello e ai reni. Il team dei trapianti lavorerà con te e la tua famiglia per aiutarti ad astenerci da alcol, fumo e droghe.

Avere una bocca sana è molto importante prima dell'inizio del trapianto, quindi visita il tuo dentista per assicurarti che non ci siano problemi con i denti o le gengive. Qualsiasi problema dovrebbe essere sistemato un minimo di 14 giorni prima del tuo ricovero in ospedale per il trapianto, o altrimenti programmato per una data successiva. Questo include l'otturazione di qualsiasi carie; e la rimozione di qualsiasi dente che possa causare infezioni alle gengive, alla mascella o alla bocca. Se hai il mieloma o l'osteoporosi, devi ottenere l'autorizzazione del tuo ematologo prima di qualsiasi lavoro dentale importante, incluse le estrazioni di denti. Questo perché alcuni farmaci che stai prendendo possono aumentare il rischio di complicazioni causate da grossi lavori dentali.

## Dieta e nutrizione

Sebbene potrai notare una diminuzione dell'appetito e cambiamenti nel gusto e nell'olfatto, è importante scegliere cibi che aiutino a recuperare le forze. Devi anche rimanere idratato/a bevendo almeno due litri di liquidi senza caffeina al giorno a meno che il tuo medico non abbia limitato la tua assunzione di liquidi. Fare piccoli pasti regolari o mangiare cibi semplici è meglio che non mangiare nulla.

Durante la terapia e mentre il tuo sistema immunitario è compromesso, devono essere prese ulteriori misure di sicurezza alimentare per ridurre il rischio di infezioni. Una dieta a basso contenuto di batteri dovrebbe essere seguita evitando quanto segue:

- carne cruda o poco cotta, pollame, frutti di mare o uova, compresi i tuorli se non sono ben cotti,
- panini, salumi o carni altamente lavorate, compresi quelli acquistati in gastronomia,
- latticini non pastorizzati,
- formaggi morbidi e tutto ciò che contiene muffe,
- e gli alimenti che hanno superato la data di scadenza.
- È essenziale evitare la contaminazione preparando gli alimenti in modo sicuro.
- Assicurati di lavare le mani, le superfici, e le attrezzature con cura, specialmente dopo aver preparato carne cruda.
- Lava e sbuccia la frutta e la verdura crude, perché i batteri possono vivere sulla buccia.
- Scongela i cibi congelati in frigorifero durante la notte invece che a temperatura ambiente o nel microonde, e poi cuocili fino a quando sono ben caldi e fumanti.
- Non scongelare e ricongelare il cibo più di una volta.
- Cuoci la carne finché non è ben cotta,
- mangia solamente cibo appena cucinato e servito immediatamente,
- e utilizza gli avanzi entro uno o due giorni.

## Caregiver

Perché il tuo trapianto sia un successo, è fondamentale che tu nomini almeno un caregiver. Questa persona, o persone, dovrà partecipare alle visite e alle sessioni educative con te durante le fasi di preparazione, in modo che possiate imparare insieme come funziona il trapianto. A seguito del trapianto, il tuo caregiver dovrà assisterti con quanto segue:

- Ricordarti di prendere i farmaci prescritti al momento giusto,
- Gestire la nausea, il dolore e la febbre con i farmaci prescritti,
- Monitorare le tue condizioni e riferire le preoccupazioni al tuo team curante,
- Aiutarti a prenderti cura di te stesso, come l'igiene personale,
- Fornire supporto emotivo e sociale,

- Accompagnarti agli appuntamenti, soprattutto all'inizio del suo recupero, dato che potresti essere molto stanco/a e alcune medicine potrebbero influenzare la tua capacità di guidare.

Il tuo caregiver dovrà anche svolgere le faccende domestiche, come ad esempio:

- Preparare e cucinare i tuoi pasti,
- Mantenere la casa pulita, compreso il lavaggio regolare di asciugamani e biancheria,
- Pulizia e cura del tuo animale domestico, in quanto è necessario che tu eviti il contatto con oggetti come le lettiere, gabbie, ciotole di cibo e acqua.

Il processo di trapianto non è impegnativo solo per il paziente, ma anche per chi se ne prende cura. Pertanto, è importante che si ricordino di prendersi cura di se stessi mantenendo una dieta sana, facendo esercizio, dormendo adeguatamente e rilassandosi; così da poter offrire le cure migliori per te. Un assistente sociale può essere di grande aiuto nel supportare un caregiver a gestire le proprie responsabilità di assistenza, e a metterlo/a in contatto con i servizi di supporto della comunità - quindi non esitate a richiedere una segnalazione al tuo team curante.