



Durante la chemioterapia alcune persone presentano bassi livelli di neutrofili. Questi sono globuli bianchi che aiutano il vostro organismo a combattere le infezioni. La presenza di bassi livelli di neutrofili viene definita neutropenia. Se avete la neutropenia, il vostro organismo non riesce a combattere le infezioni con la solita efficacia. Le infezioni durante la chemioterapia possono essere gravi e perciò è importante conoscere le corrette precauzioni di sicurezza per proteggervi.

Come faccio a ridurre il rischio di infezioni?

Lavatevi le mani con acqua e sapone

- prima di mangiare
- prima di preparare i pasti
- dopo aver toccato carne cruda
- dopo essere andati al gabinetto
- dopo essere stati in luoghi pubblici

Abbiate cura del vostro corpo

- lavatevi i denti dopo ogni pasto e prima di andare a letto (usate uno spazzolino a setole morbide e risciacquate la bocca con un collutorio senza alcol)
- fatevi la doccia o il bagno tutti i giorni
- se dovete farvi la barba usate un rasoio elettrico
- tenete pulita la zona del sedere dopo essere andati al gabinetto
- tenete puliti eventuali tagli e graffiature

State alla larga dai microbi

- state lontani da persone affette da malattie contagiose, es. raffreddore, influenza, morbillo o varicella
- cercate di stare lontani da luoghi affollati, es. andate a fare la spesa o al cinema in orari non di punta
- lavate o sbucciate frutta e verdura prima di mangiarla
- non mangiate pesce, crostacei, carne o uova crude
- cuocete bene la carne prima di mangiarla
- non raccogliete gli escrementi di animali selvatici o domestici
- non nuotate nelle piscine pubbliche e non usate saune pubbliche

Importante

Contattate subito il medico o il personale infermieristico se avete:

- una temperatura pari o superiore a 38°C
- brividi, sudorazione, fremiti, tremore
- mal di testa o torcicollo
- mal di gola, tosse o raffreddore
- mancanza di fiato (dispnea)
- vesciche in bocca
- irritazione o rossore cutaneo
- rossore, gonfiore o dolore al tatto, soprattutto attorno ad una ferita, al sito del catetere o nella zona del retto
- diarrea incontrollata
- dolore o sangue quando urinate

Se non riuscite a contattare il medico o il personale infermieristico, recatevi al pronto soccorso del più vicino ospedale per l'assistenza del caso.

Imparate a misurarvi la temperatura corporea

- procuratevi un termometro da tenere in casa.
- chiedete al medico o al personale infermieristico qual è il modo corretto di misurarvi la temperatura.

RICORDATE: Se la temperatura è pari o superiore a 38°C, contattate subito il medico o il personale infermieristico, oppure recatevi presso il più vicino pronto soccorso.

Talvolta potreste avere un'infezione senza la febbre. Se vi sentite male, contattate sempre il medico o il personale infermieristico.

Cos'altro dovrei sapere?

Farmaci

Interpellate il medico o il personale infermieristico prima di prendere dei farmaci. Alcuni farmaci possono nascondere i sintomi di un'infezione. Tali farmaci comprendono paracetamolo, aspirina e ibuprofen.

Vaccinazioni

Interpellate il medico o il personale infermieristico prima di sottoporvi ad eventuali vaccinazioni. State alla larga da persone che hanno recentemente ricevuto un vaccino vivo, come il vaccino della varicella o il vaccino MMR (morbillo, parotite e rosolia).

Animali domestici e selvatici

Gli animali possono essere portatori di infezioni. Lavatevi le mani dopo avere toccato animali domestici o selvatici. Se possibile, non raccogliete gli escrementi di gatti, cani o altri animali e non pulite le vasche di pesci, gabbie di uccelli o lettieri di gatti.

Giardinaggio

Quando fate giardinaggio, indossate guanti e indumenti protettivi. State lontani da materiale di compostaggio e terriccio per vasi perché possono contenere microbi.

Lavori di costruzione e ristrutturazione

Cercate di evitare la polvere di cantieri edili o ristrutturazioni di ambienti domestici perché tale polvere può talvolta causare infezioni.

Nuoto

Non nuotate in fiumi, laghi o piscine pubbliche perché la loro acqua potrebbe causare infezioni.

Malattie in famiglia

Se un vostro familiare si ammala, interpellate il medico o il personale infermieristico per i consigli del caso.

Glossario

Neutrofili (Neutrophils) = globuli bianchi che contribuiscono a proteggere l'organismo da infezioni

Neutropenia = bassi livelli di neutrofili

Neutropenia febbrile (Febrile neutropenia) = bassi livelli di neutrofili e febbre alta

Infezione (Infection) = una malattia contagiosa, ad esempio un raffreddore o la varicella

Microbi (Germs) = organismi viventi troppo piccoli da poter essere visti ad occhio nudo e che possono causare infezioni. Essi comprendono batteri, virus e funghi

Domande comuni

Quando posso contrarre un'infezione?

Il rischio maggiore di neutropenia e di infezioni subentra 7-14 giorni dopo ogni seduta di chemioterapia ma potete contrarre infezioni in qualsiasi momento.

Come si verificano le infezioni?

Le infezioni sono causate da microbi. Vi sono diversi tipi di microbi, es. batteri, virus e funghi.

Come penetrano i microbi nel mio organismo?	Cosa dovrei fare?
Tramite l'aria che respirate	<ul style="list-style-type: none">• State lontani da persone malate, es. che tossiscono e starnutiscono• State alla larga da materiale di compostaggio per il giardino e polvere generata da lavori di costruzione
Tramite la bocca quando mangiate, bevete o la toccate con le mani	<ul style="list-style-type: none">• Lavatevi le mani prima di mangiare• Lavate o sbucciate frutta e verdura e cuocete a dovere carne e crostacei• Chiedete informazioni sulla sicurezza alimentare e sul batterio listeria• Non raccogliete gli escrementi di animali• Non nuotate nelle piscine pubbliche
Tramite il sangue	<ul style="list-style-type: none">• Tenete puliti tagli e graffiature• Non strizzate i brufoli• Usate un rasoio elettrico

Come farò a sapere se ho la neutropenia?

Verrete sottoposti a frequenti analisi del sangue durante la terapia per controllare i livelli di neutrofili. Potreste avere la neutropenia senza saperlo e perciò dovrete sempre stare attenti.

Esiste una terapia per la neutropenia?

Alcune persone affette da neutropenia ricevono iniezioni per aiutare l'organismo a produrre una quantità maggiore di globuli bianchi. Il medico vi dirà se vi servono tali iniezioni. Anche se ricevete le iniezioni, potreste ugualmente contrarre un'infezione.



Cose da chiedere al medico o al personale infermieristico

- ✓ Quando dovrei chiamarvi?
- ✓ Quando dovrei misurarmi la febbre?
- ✓ Come faccio a misurare la temperatura corporea?
- ✓ Come faccio a prevenire le infezioni?

Numeri di contatto:

Durante il giorno:

Alla sera/nel week-end:

Lavorare insieme per ridurre l'impatto del cancro

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435

T +61 (0)2 8374 5600 F +61 (0)2 8374 3600 e information@cancerinstitute.org.au

www.cancerinstitute.org.au

