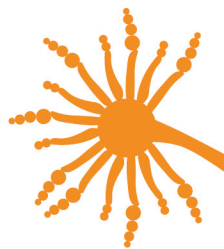


CHODŹ, OPOWIEMY CI O GRZYBICACH.

To grzyby trochę inne niż te w lesie





Czym jest profilaktyka środowiskowa?

Są to działania mające na celu zminimalizowanie ryzyka grzybicy w środowisku, w którym przebywasz na oddziale oraz po jego opuszczeniu. Profilaktykę środowiskową możemy oprzeć na naszych zmysłach:

ZMYŚŁ	REKOMENDOWANE DZIAŁANIE
dotyk	Čzęsto myj ręce ciepłą wodą z mydłem, unikaj dotykania klamek w miejscach publicznych, unikaj uszkodzeń skóry, unikaj kontaktu ze zwierzętami.
wzrok	Unikaj pobytu w rejonie/pomieszczeniu zakurzonym (piwnice, miejsca remontowane) lub zagrzybionym (piwnice, pola podczas wywozu obornika, koszenia traw/zbóż). Zachowaj ostrożność przy zakładaniu/zdejmowaniu soczewek kontaktowych.
zapach	Unikaj wdychania zarodników grzybów, zwłaszcza w rejonach budowy, remontu, koszenia traw/zbóż, wywozu obornika. Unikaj bezpośredniego kontaktu z glebą.
smak	Nie jedz serów pleśniowych, orzechów, kiszonych ogórków, probiotyków, jogurtów z żywymi kulturami bakterii, surowego mięsa, nieumytych i nie obranych warzyw i owoców.
słuch	Słuchaj informacji udzielanych przez lekarzy, pielęgniarki, dietetyków.



Co to jest inwazyjne zakażenie grzybicze IFD, ang. invasive fungal disease?

Inwazyjne zakażenie grzybicze, zwane dalej „grzybicą” jest zakażeniem występującym u pacjentów z czynnikami ryzyka, przez grzyby znajdujące się w środowisku szpitalnym lub domowym. Jest to częsta przyczyna powikłań i niepowodzenia leczenia u pacjentów z obniżoną odpornością (w immunosupresji).

Czy jestem w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania na grzybicę?

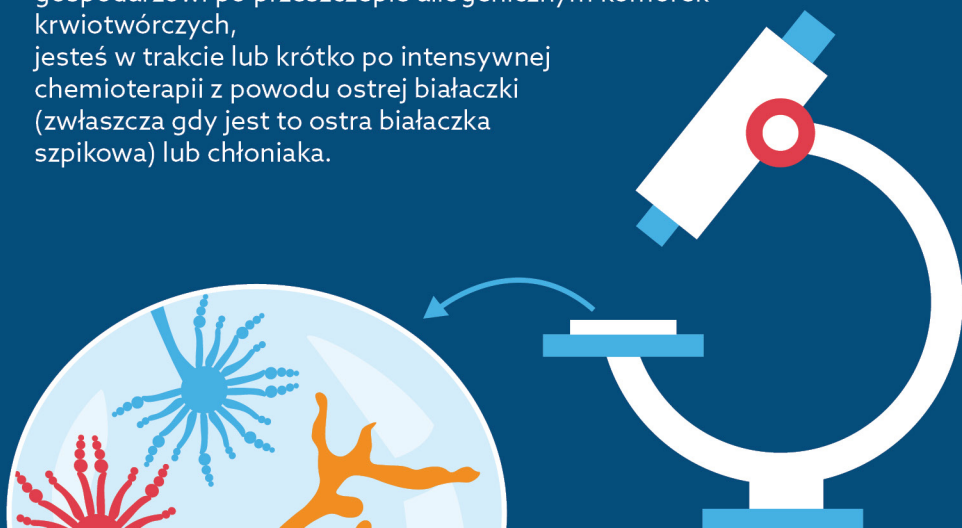
Tak, jeśli:

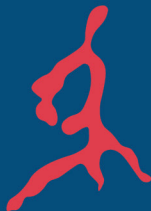
- jesteś leczony glikokortykosteroidami lub innymi lekami obniżającymi odporność (powodującymi immunosupresję),
- zastosowano u Ciebie chemioterapię, której skutkiem jest obniżenie ilości neutrofili, monocytów, limfocytów,
- jeśli stwierdzono u Ciebie chorobę przeszczep przeciwko gospodarzowi (ang. graft-versus-host disease, GVHD),
- jeśli masz dodatkowo inne zakażenia, np. cytomegalię lub jeśli chorowałeś na grzybicę w przeszłości,
- jeśli chorujesz dodatkowo na inne choroby jak cukrzyca lub stwierdzono u Ciebie przeładowanie żelazem,
- jeśli przebywasz w miejscach szczególnego narażenia jak np. budynki w trakcie remontu.

Czy mogę zachorować na grzybicę?

Tak, jeśli:

- jesteś po przeszczepieniu komórek krwiotwórczych lub narządu,
- jesteś leczony z powodu choroby przeszczep przeciwko gospodarzowi po przeszczepie allogenicznym komórek krwiotwórczych,
- jesteś w trakcie lub krótko po intensywnej chemioterapii z powodu ostrej białaczki (zwłaszcza gdy jest to ostra białaczka szpikowa) lub chłoniaka.





Co najczęściej wywołuje grzybicę?

Najczęstszymi patogenami odpowiedzialnymi za rozwój grzybicy są:

- **pleśń**
(Aspergillus sp. Mucorales, Fusarium, Scedosporium),
- **drożdżaki**
(Candida sp., Cryptococcus sp. Trichosporon).

Jak rozpoznać, czy mam grzybicę?

Rozpoznanie grzybicy jest trudne i wymaga specjalistycznych metod, dlatego nie u każdego udaje się potwierdzić obecność grzyba w organizmie. Mamy jednak pewne „poszlaki”, które pozwalają podejrzewać, że chorujesz na grzybicę. Dlatego mówimy o rozpoznaniu pewnym, prawdopodobnym lub możliwym. Wszystkie one wymagają włączenia leczenia przeciwgrzybiczego.

Czy muszę stosować specjalne zasady higieniczne?

Tak! Pamiętaj o częstym myciu rąk wodą z mydłem, zwłaszcza przed posiłkiem, po powrocie spoza domu, dotknięciu rąk innych osób. Jeśli jesteś poza domem i nie masz możliwości umycia rąk – zdezynfekuj je preparatem zawierającym min. 60% alkoholu. Preferowane jest korzystanie z prysznicy, a nie kąpiel w wannie (zabezpiecz cewnik centralny przed zamoczeniem). Nie kąp się w jeziorach, rzekach, basenach. Nie chodź na boso (ryzyko uszkodzenia skóry stóp). Zachowaj szczególną higienę podczas stosowania soczewek kontaktowych.

Czy mogę wyjechać na wakacje?

Tak! Wyjazd poza miejsce zamieszkania, zwłaszcza za granicę uzgodnij z lekarzem prowadzącym. W miarę możliwości unikaj publicznych środków transportu. Unikaj także miejsc zakurzonych, wilgotnych, w których kosi się trawę lub zboże, leży obornik zwierzęcy, miejsc, w których może dojść do uszkodzenia skóry (ogrodnictwo, stolarka). Noś maseczkę w miejscach, w których nie możesz zachować dystansu społecznego.

Czy mogę uniknąć grzybicy?

Tak! U pacjentów, którzy są w grupie wysokiego ryzyka rozwoju grzybicy, jak np. u pacjentów po transplantacji komórek krwiotwórczych, stosujemy tzw. profilaktykę przeciwgrzybiczą. Można ją podzielić na farmakologiczną i środowiskową. Profilaktyka farmakologiczna polega na zastosowaniu leku przeciwgrzybicznego w celu zapobiegania wystąpienia zakażenia grzybiczego po raz pierwszy (profilaktyka pierwotna) lub zapobieganie nawrotowi grzybicy, u pacjenta, który już kiedyś rozwinął takie zakażenie (profilaktyka wtórna, nastawiona przeciwko wcześniej występującemu patogenowi).



Czy muszę stosować specjalne zasady w domu?

Tak! Unikaj kontaktu z chorymi domownikami. Jeśli istnieje taka możliwość, chory domownik powinien w okresie infekcji przebywać poza domem (np. na kilka dni zamieszkać u babci, znajomych). Usuń z domu rośliny doniczkowe, unikaj kontaktu z suszonymi roślinami. Do sprzątania domu powinno się używać wilgotnych mopów lub materiałów dezynfekcyjnych oraz odkurzaczy z filtrem HEPA (zapobiegnie to unoszeniu kurzu w powietrzu).

Czy mogę mieć psa, kota lub inne zwierzę w domu?

Bezpośredni kontakt ze zwierzętami jest zasadniczo przeciwwskazany, o ile nie wykluczono potencjalnej kolonizacji drobnoustrojami. Bezwzględnie należy unikać kontaktu z gołębiami, drobiem, przebywania w pomieszczeniach, gdzie są te zwierzęta oraz dotykania sprzętu związanego z nimi. Szczególnie unikaj kontaktów ze zwierzętami pochodzącymi z rejonów tropikalnych oraz innych dzikich zwierząt.



Pamiętaj! Ta broszura ma charakter informacyjny i ogólny! W razie dalszych pytań, kwestii, o których tu nie wspomniano, omów swoje wątpliwości z lekarzem prowadzącym.



Czy jako osoba
z wysokiego ryzyka
wystąpienia grzybicy
muszę stosować
specjalną dietę?

Tak! Zdroworozsądkowa zasada mówi: jeśli nie jesteś pewien czy możesz coś zjeść, nie jedz tego. Ogólnie pokarmy poddane obróbce cieplnej i hermetycznie pakowane mogą być spożywane.

W tabeli zabrano przykłady dozwolonych i niedozwolonych pokarmów.

DOZWOLONE

NIEDOZWOLONE

mięso



1. Produkty mięsne i rybne poddane intensywnej obróbce termicznej
2. Jajka gotowane na twardo
3. Produkty opakowane komercyjnie (sprzedawane w formie zapakowanej)
4. Konserwy

1. Mięso i ryby surowe lub poddane mało intensywnej obróbce termicznej
2. Jaja surowe niepoddane intensywnej obróbce termicznej
3. Produkty mięsne z garmażerii
4. Salami
5. Owoce morza surowe i wędzone

warzywa i owoce



1. Dozwolone spożycie tylko tych owoców i warzyw, które można obrać
2. Owoce poddane gotowaniu lub zakonserwowaniu
3. Pasteryzowane soki
4. Owoce suszone
5. Warzywa gotowane

1. Owoce i warzywa, których nie można poddać oskrobaniu (np. truskawki, maliny)
2. Świeże niemyte owoce i warzywa
3. Surowe orzechy
4. Niepasteryzowane soki owocowe i warzywne
5. Sałatki z garmażerii lub baru sałatkowego

produkty mleczne



1. Tylko pasteryzowane produkty (jogurty, koktajle i lody)
2. Sery poddane obróbce komercyjnej (w plastrach i do smarowania)
3. Zapakowane komercyjnie sery i twarogi

1. Produkty mleczne niepasteryzowane
2. Sery z garmażerii
3. Sery pleśniowe



DOZWOLONE

NIEDOZWOLONE

MIĘSO

**WARZYWA
I OWOCE**

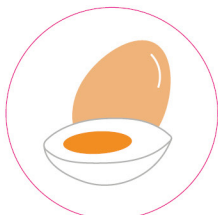
**PRODUKTY
MŁECZNE**

Cześć!
Wklej w tabelkę
przykłady dozwolonych
i niedozwolonych
produktów spożywczych.
Przyczep je do lodówki,
żaby codziennie
przypominały Ci,
co możesz jeść!

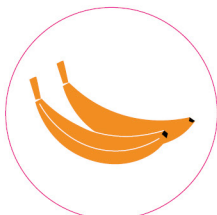




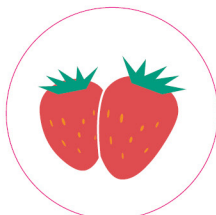
PL-UNB-0263 Data przygotowania 10.2022
 Gilead Sciences Poland Sp. z o.o.
 ul. Postępu 17A, 02-676 Warszawa
 Telefon: +48 22 262 87 02



jajko na twardo



owoce,
które można obrać



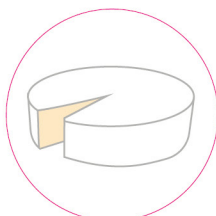
truskawki



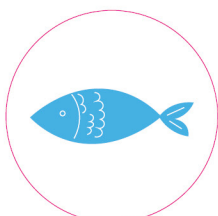
zapakowane
komercyjnie sery



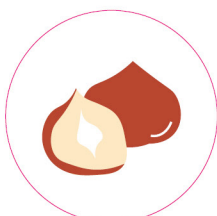
produkty mleczne
pasteryzowane



sery pleśniowe



ryby surowe



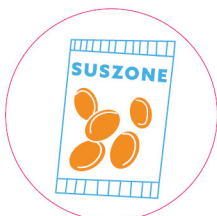
surowe orzechy



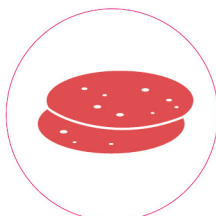
produkty mleczne
niepasteryzowane



konserwy



suszone owoce



salami