Azienda ospedaliero-universitaria Senese

Centro Trapianti di Rene

Percorso assistenziale, intervento e follow up

Direttore: dottor Guido Garosi

Informazioni e Contatti

Centro Trapianto di rene viene contattato di norma dal nefrologo del Centro Dialisi di riferimento del paziente.
La documentazione necessaria per l'inserimento in lista attiva verrà inviata via mail al nefrologo da parte del personale del Centro Trapianti di rene.

Il Centro Trapianti rene può essere contattato ai seguenti numeri telefonici e alla seguente e-mail:
0577 586209- 0577 586205
Fax: 0577 586134
E-mail: txrene@ao-siena.toscana.it
Cellulare 335 7245745

Il cellulare è attivo 24 ore su 24, 365 giorno all'anno (riservato ai pazienti o ai loro medici).

Il personale del Centro Trapianti rene è contattabile per qualsiasi necessità durante tutto il percorso di trapianto di rene:

- **Fase di immissione in lista per trapianto**
- **Mantenimento in lista attiva per trapianto**
- **Fase dell'intervento di trapianto di rene**
- **Fase di follow-up**

Informazioni generali

Centro unico di prenotazione (Cup)
Tunnel d'ingresso dell'ospedale
Telefono: 0577 767676

- Orario prenotazioni telefoniche: da lunedì a venerdì, 8-18;
- sabato 8.30-13
- Orario prenotazioni allo sportello: da lunedì a venerdì, 7.45-18.15;
- sabato 7.45-13.

Servizio accoglienza
Corridoio d'ingresso principale, piano -1; Orario: da lunedì a sabato 8-20
Domenica e festivi 9-13; 17:30–19:30
Email: accogl@ao-siena.toscana.it
Tel. 0577 585689

URP: Lotto didattico, piano -1
Orario: da lunedì a venerdì, 9-13; martedì e giovedì anche 14.30-16.30 Tel. 0577 585518

Centralino Tel. 0577 585111

Il trapianto di rene oggi

Dietro ogni trapianto c'è la decisione di donare la vita, una decisione presa spesso in momenti drammatici. Nel caso del trapianto di rene l'organo può essere donato oltre che da una persona deceduta anche da un donatore vivente consanguineo o non, purché sia idoneo.

Nel nostro paese il numero delle donazioni di organi è aumentato molto negli ultimi quindici anni (Grafico 1 e 2).

Il numero dei donatori utilizzati, cioè quei donatori a cui almeno un organo è stato prelevato per un trapianto, è stabile su valori di circa 1300 all'anno (Grafico 3).

Il numero dei donatori viventi di rene è quasi raddoppiato grazie all'avvento delle tecniche mini-invasive di prelievo (Grafico 4 e 5).

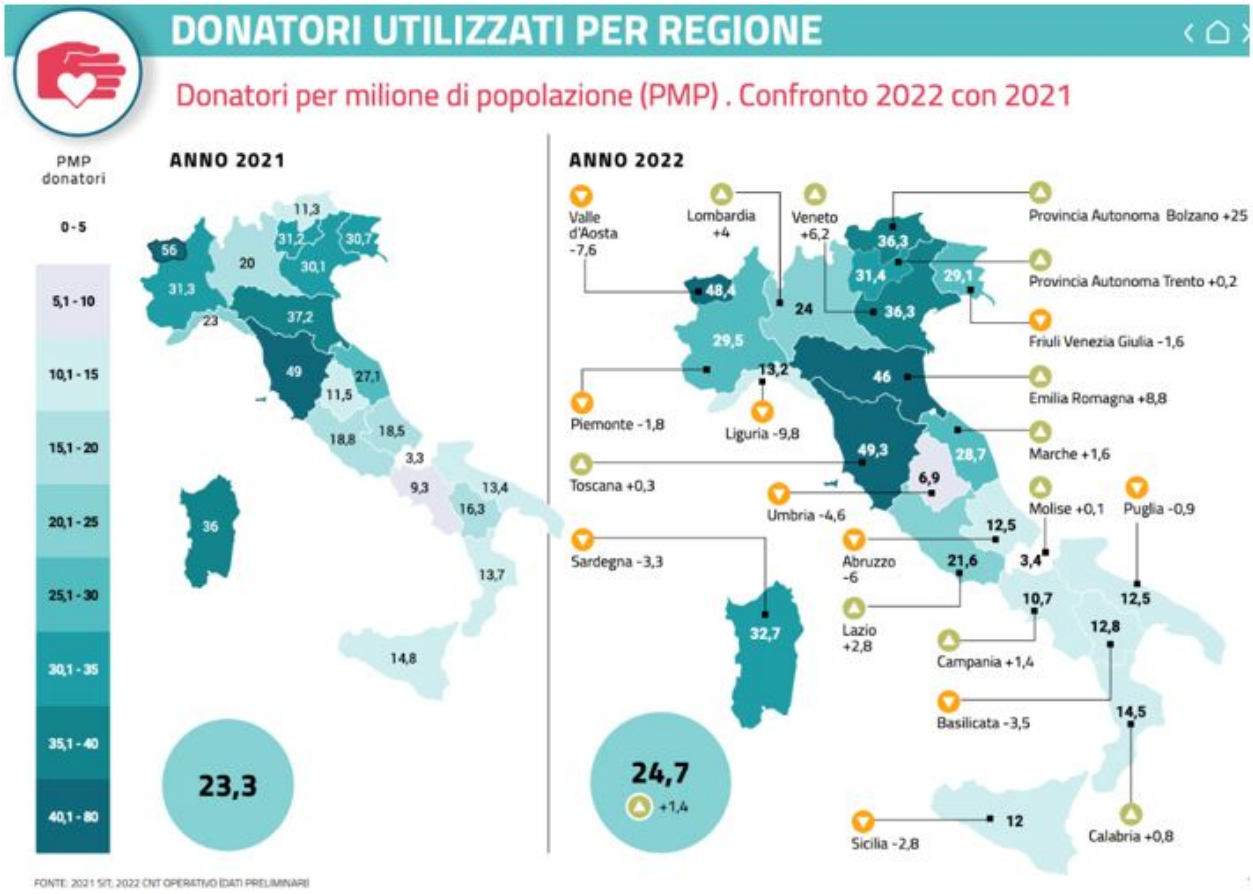


Grafico 1 - FONTE DATI: report CNT 2023

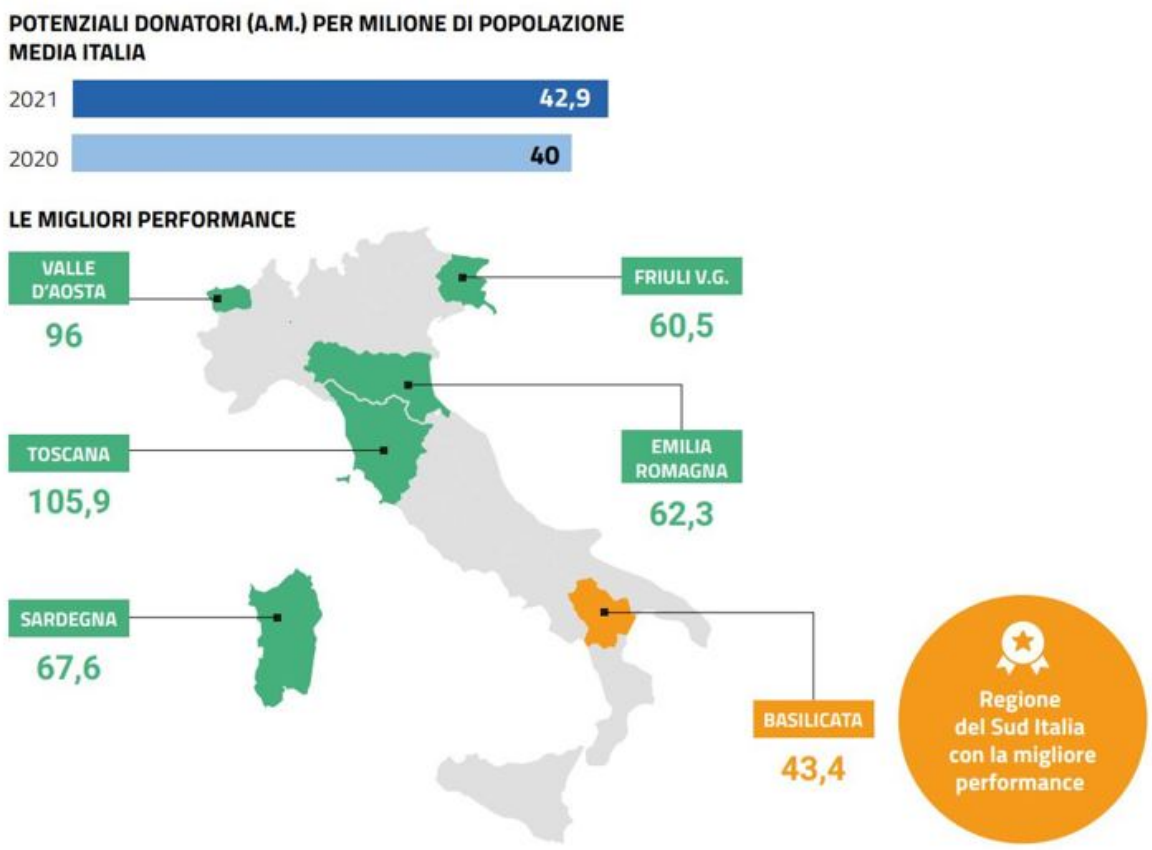


Grafico 2 - Fonte dati report CNT 20212

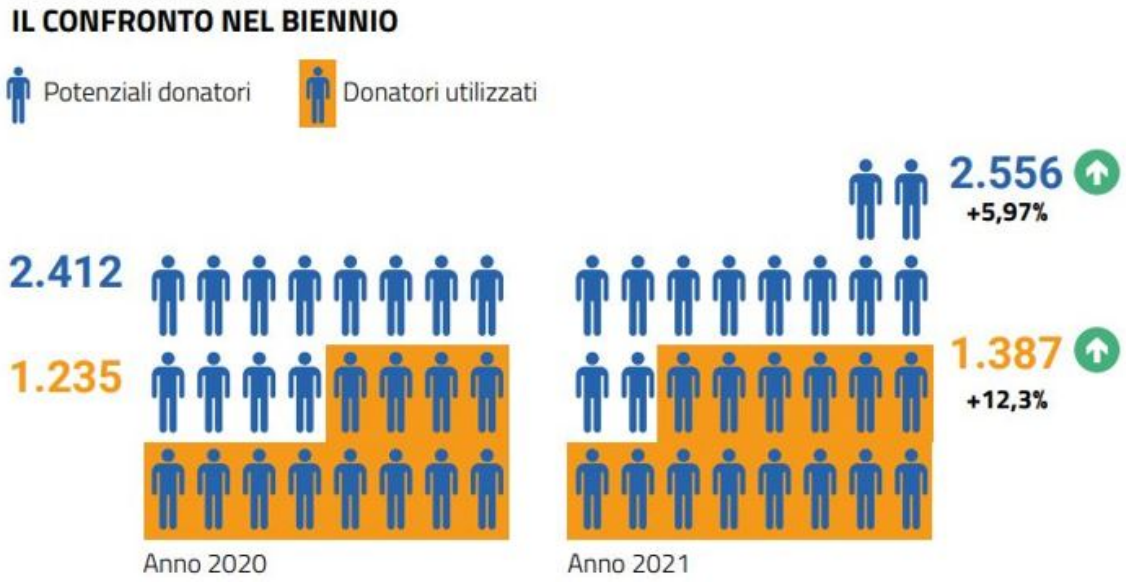


Grafico 3 - Fonte dati report CNT 20212

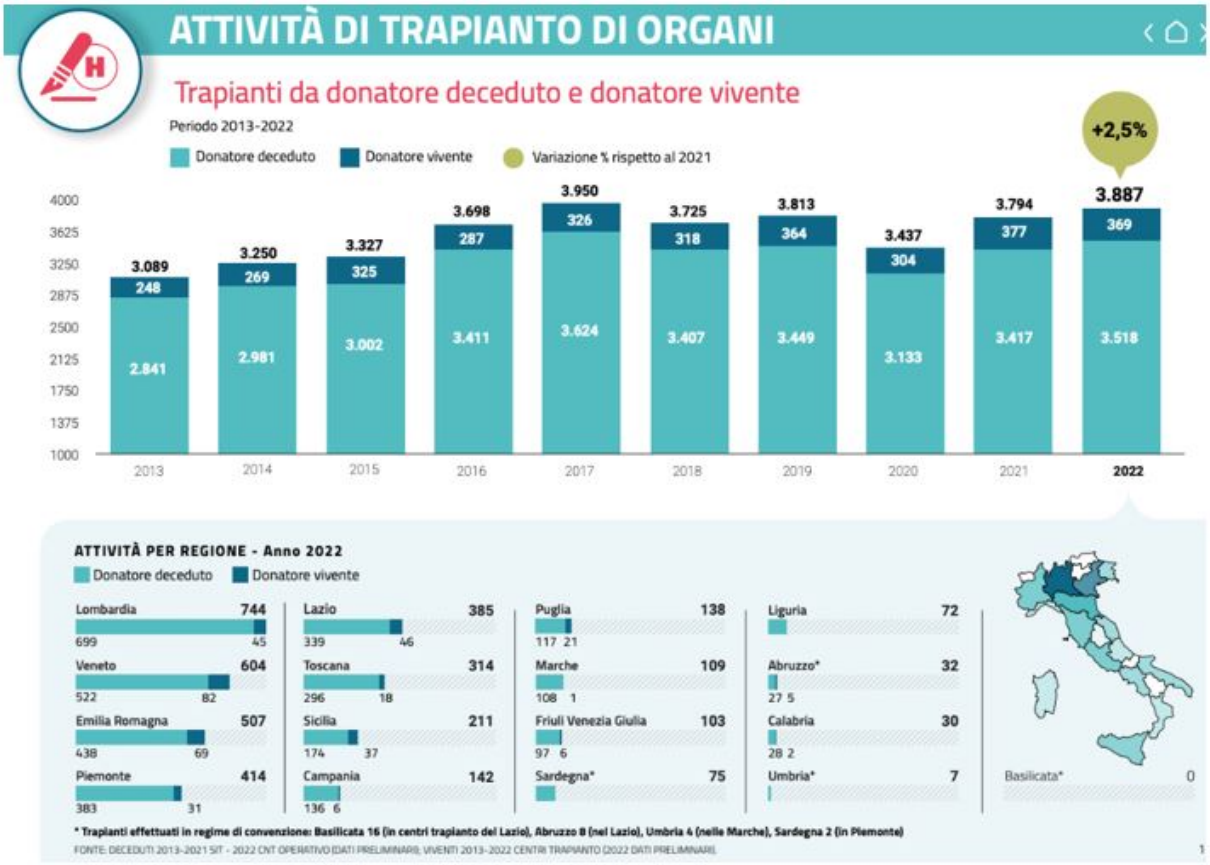


Grafico 4 - Fonte dati report CNT 20213

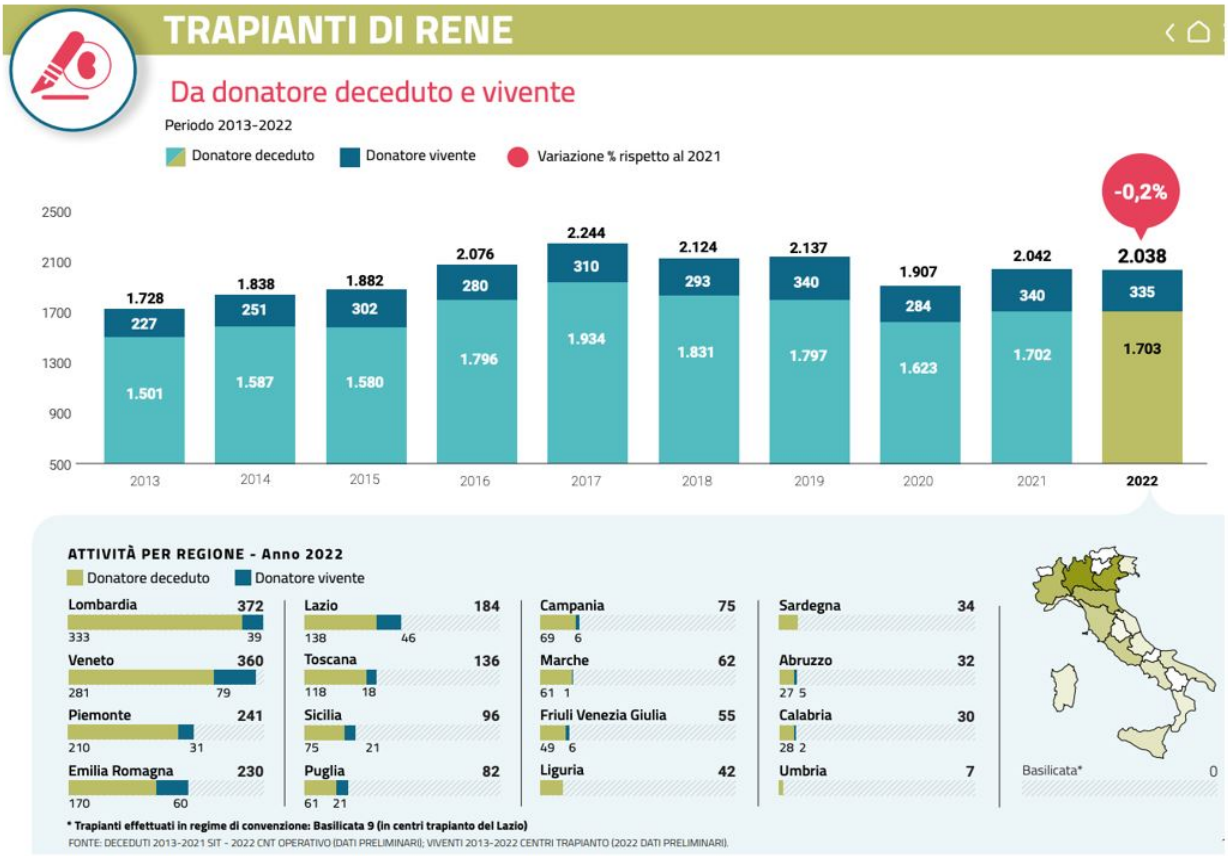


Grafico 5 - Fonte dati report CNT 2023

Perché il trapianto di rene

II trapianto di rene è una procedura sicura e sperimentata che, nei casi di insufficienza renale cronica, rappresenta l'unica possibilità per restituire una funzione renale idonea e per staccarsi dalla dialisi.
È ampiamente dimostrato che la qualità e la durata della vita sono migliori dopo il trapianto rispetto alla dialisi.

Il trapianto da donatore deceduto

Gli organi provengono da donatori di cui sia stata accertata la morte cerebrale. Questo significa che tutte le funzioni nervose che sovrintendono alla vita sono cessate e che esiste solo un'attività cardio-respiratoria supportata artificialmente.
A questa categoria, dal 2016, si è aggiunta la possibilità di utilizzo di organi da donatori deceduti per arresto cardiocircolatorio.
Si tratta di donazione di organi da pazienti in arresto cardiaco (a cuore fermo e non in morte cerebrale), i quali dopo prolungato arresto cardiaco refrattario al trattamento rianimatorio ricevono un supporto meccanico specifico per consentire l'ossigenazione e il mantenimento funzionale degli organi da prelevare e donare.
L'utilizzo del rene avviene solo in assenza di malattie gravi che potrebbero compromettere il trapianto. La donazione rispetta la volontà espressa in vita dal donatore e viene confermata dai familiari.

Il trapianto da donatore vivente

Questa procedura consente di programmare il trapianto molto più accuratamente, di ridurre rischi e tempi di attesa. Il donatore vivente può essere un familiare, oppure un non consanguineo legato affettivamente al ricevente. Il donatore, nel rispetto della legislazione (art. 2 legge 458/67 e successive modifiche e integrazioni) deve essere maggiorenne, ben cosciente della scelta, a conoscenza dei limiti della terapia del trapianto e consapevole delle conseguenze personali. Per questi motivi deve esprimere un consenso esplicito e informato. L'atto della donazione è quindi gratuito, del tutto libero, sempre revocabile e senza nessun tipo di costrizione nei confronti del ricevente.
Il rischio operatorio per il donatore è minimo ed è ampiamente dimostrato che con un solo rene è possibile condurre una vita del tutto normale. Le nuove tecniche di chirurgia mini-invasiva laparoscopica e robot- assistita permettono un rapido decorso post-operatorio, di soli 2 o 3 giorni prima della dimissione, e la ripresa di una vita normale avviene di solito dopo 2 settimane. I vantaggi del trapianto da vivente sono dovuti al fatto che si può scegliere la data del trapianto in modo che sia il donatore che il ricevente possano trovarsi nelle migliori condizioni di salute. Inoltre, riducendo il tempo tra il momento del prelievo e quello del trapianto, si possono ottenere migliori risultati sia in termini di ripresa funzionale che di sopravvivenza dell'organo.
L'emivita di un trapianto da donatore vivente (il periodo dopo il quale la metà dei reni è ancora funzionante) è superiore rispetto a quella di un trapianto da donatore deceduto (18 anni contro 12 anni, dati UNOS – United Network for Organ Sharing).

Cosa aspettarsi dal trapianto?

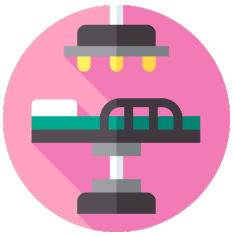
Il trapianto è un'operazione chirurgica consolidata da molti anni: il primo trapianto di rene è stato eseguito con successo più di 60 anni fa negli Stati Uniti. Oggi, a distanza di cinque anni dall'intervento, oltre otto persone su dieci mantengono la funzionalità del rene trapiantato. Questo è possibile anche grazie al continuo miglioramento della terapia immunosoppressiva che consente all'organismo di evitare il rigetto di un organo "estraneo".

Oggi in Italia la sopravvivenza del paziente sottoposto a trapianto renale da donatore deceduto è del 97,3% dopo un anno e del 92,1% dopo cinque anni, mentre la sopravvivenza del paziente sottoposto a trapianto renale da donatore vivente è del 98,8% dopo un anno e del 96,9% dopo cinque anni.

La sopravvivenza dell'organo trapiantato da donatore deceduto è invece del 94,1% dopo un anno e dell'88,3% dopo cinque anni; quella dell'organo trapiantato da donatore vivente è del 97,3 % dopo un anno e del 93,4% dopo cinque anni. (Tabella 1).

Per quanto tempo funziona il rene trapiantato

Ad oggi il rene trapiantato più longevo funziona da 51 anni in un paziente trapiantato all'età di 11 anni. Non possiamo aspettarci che questa sia la regola, ma molti studi mostrano che la sopravvivenza dei reni trapiantati sia da donatore deceduto che da vivente è sensibilmente aumentata nel corso degli anni fino a stabilizzarsi ai valori attuali.



La nostra storia

Il Centro Trapianti di Rene dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese ha iniziato la propria attività nel maggio 2000 con il trapianto da donatore deceduto, ampliata poi, nel dicembre 2003, con il trapianto da donatore vivente.

Dal maggio 2010 è operativo il programma di prelievo di rene da donatore vivente con tecnica laparoscopica mini-invasiva, che ha portato un notevole incremento del numero di trapianti da donatore vivente.

Il numero totale dei trapianti eseguiti a fine 2022 è di 1148, comprendenti 102 doppi trapianti e 106 trapianti da donatore vivente.
L'organizzazione delle attività del Centro è curata da un Team multidisciplinare a cui afferiscono chirurghi, nefrologi, anestesisti, psicologi e da infermieri che gestiscono la lista d'attesa, ricevono le segnalazioni dei donatori, coordinano l'équipe e i controlli periodici post trapianto.

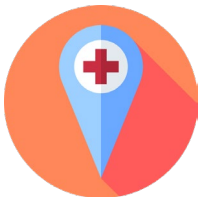
I nostri numeri

I reni disponibili in Toscana vengono distribuiti tra i tre Centri trapianto della regione – Siena, Pisa e Firenze – per i pazienti iscritti nella lista d'attesa unica regionale in base a criteri di compatibilità biologica tra donatore e ricevente.
Il numero dei pazienti in lista al Centro Trapianti di Siena è di 187.

Sopravvivenza

Riferimento	Un anno	Cinque anni
Paziente trapiantato	96,3%	90.9%
Organo trapiantato	88.2%	78.2%

Tabella 1:
Fonte dati: CNT- Valutazione di Qualità dell'attività di trapianto di rene 2000-2019



Come raggiungere il Centro

Il Centro Trapianti si trova all'ospedale Santa Maria alle Scotte, in Viale M. Bracci, 14 a Siena.
I locali dedicati alle visite ambulatoriali sono situati al lotto 1, piano -1, stanze 8 e 12 e sono facilmente raggiungibili seguendo la segnaletica di colore rosso.

Fanno parte del Centro Trapianti di rene:

- **UOC Nefrologia, Dialisi e Trapianti**
- **direttore: dottor Guido Garosi**

Direzione: lotto 3, piano 7; Tel. 0577 586307
Degenze: lotto 3, piano 7; Tel. 0577 586328

- **UOC Chirurgia Generale e del Trapianto di Rene**
- **direttore: professor Gian Luigi Adani**

Direzione: lotto 1, piano 5; tel. 0577 803363
Degenze: lotto 1, piano 5; 0577 586527

La gestione della lista di attesa regionale

Il Centro Trapianti ha una lista d'attesa di cui fanno parte i pazienti che hanno scelto di essere trapiantati a Siena; il Centro Trapianti gestisce questa lista controllando che gli accertamenti richiesti e le procedure stabilite vengano rispettati dai pazienti e dai loro nefrologi. I pazienti in lista di attesa confluiscono nella lista d'attesa unica regionale della Toscana e, quando un organo si rende disponibile, viene attribuito sulla base di questa lista unica.
L'inserimento nella lista d'attesa avviene in modo equo ed imparziale, in base a regole uguali per tutti i pazienti e senza distinzioni.

Il percorso assistenziale

Dal momento in cui vi recate al Centro Trapianti per la prima visita inizia un vero e proprio percorso che prosegue per tutto il periodo in cui rimanete iscritti nella lista d'attesa e raggiunge il culmine al momento del trapianto. Dopo l'intervento, l'iter prosegue per tutta la vita dell'organo, con i controlli e le visite necessari per seguire il vostro stato di salute.

L'inizio e i criteri di iscrizione

Il Nefrologo del centro dialisi presso cui siete in cura deve innanzitutto contattare il Centro Trapianti e inviare, compilata e firmata, la cartella sanitaria per il trapianto di rene predisposta dalla Regione Toscana. In essa è riportata la vostra storia clinica, lo stato di salute ed altri elementi necessari per la valutazione del quadro clinico. Inoltre, il Nefrologo richiede al Centro Trapianti l'effettuazione di una visita per verificare se ci sono le caratteristiche per essere iscritti nella lista d'attesa. Nel caso in cui mancassero o si rendessero necessari nuovi accertamenti vi verrà chiesto di effettuarli e farli inviare dal vostro Nefrologo il prima possibile. Una volta che tutti gli accertamenti richiesti sono stati effettuati e che la documentazione è completa verrà comunicata al Nefrologo di riferimento la data della visita collegiale presso il Centro Trapianti di rene.

La visita di idoneità

Per la visita è necessario presentarsi con le impegnative del medico curante nell'ambulatorio 8 (lotto 1, piano -1), alle ore 8.
In caso di necessità, all'ingresso principale dell'ospedale il Servizio accoglienza potrà spiegare dove si trova esattamente l'ambulatorio.
In occasione della visita, presso l'UOC Immunoematologia e Servizio Trasfusionale, sarà effettuato un prelievo di sangue per determinare Gruppo sanguigno, ricerca degli antigeni del sistema HLA e degli anticorpi anti-HLA. Questa ricerca approfondita, detta tipizzazione tissutale, servirà a stabilire la compatibilità con il rene quando questo sarà disponibile. Infatti, il sistema HLA è un sistema biologico che definisce le caratteristiche delle cellule. È "l'impronta digitale" che consente di definire la compatibilità tra voi e l'organo donato.
Successivamente avrà luogo la visita collegiale con il Nefrologo, il Chirurgo e l'Anestesista durante la quale verranno proposti i consensi per le varie opzioni di trapianto e fornite le informazioni sul modo in cui verrete contattati per il trapianto, sull'intervento chirurgico e la degenza; si parlerà anche di come affrontare il trapianto dal punto di vista psicologico, dell'alimentazione, dei rischi che ogni trapianto comporta ma anche dei cambiamenti nella qualità di vita.

L'incontro con lo psicologo

La visita si conclude con l'incontro con lo psicologo che, durante il colloquio, vi potrà sottoporre anche alcuni test. Questa parte della visita è necessaria per capire come voi affrontate la malattia e il trapianto dal punto di vista psicologico ed è

anche il primo contatto con lo psicologo che vi potrà seguire nella delicata fase subito dopo l'intervento.

Tempo di attesa: la visita viene effettuata entro 30 giorni dall'arrivo della documentazione completa.

L'esito della visita

Gli esiti possibili della visita sono i seguenti:

1. Se i requisiti sono soddisfacenti sarete inseriti nella lista attiva al momento dell'arrivo dei risultati della tipizzazione tissutale. Questo significa che siete idonei a ricevere un trapianto di rene.
2. Si rendono necessari ulteriori accertamenti o interventi terapeutici grazie ai quali potrete divenire idonei.
3. Viene accertato che il trapianto non è per voi la migliore opzione terapeutica e vi saranno spiegati i motivi della mancata idoneità.

Per rimanere in lista attiva

Una volta iscritti in lista attiva non rimane che attendere la chiamata, che avverrà quando un rene sarà disponibile.

Per rimanere nella lista di attesa è necessario:

- effettuare ogni due anni oppure annualmente in base alla situazione personale i controlli che vi saranno indicati durante la prima visita;
- tenere costantemente aggiornato il Centro Trapianti sui vostri eventuali problemi di salute;
- che il vostro nefrologo invii quattro volte l'anno (entro il 5 febbraio, 5 maggio, 5 agosto e 5 novembre) il vostro siero, corredato dei dati ana- grafici al seguente indirizzo:

Centro Regionale di Immunogenetica e Biologia dei Trapianti - Piastra dei Servizi - AOU Careggi
Viale Morgagni 85 - 50139 Firenze, Tel e Fax: 055 7949519/521.
E-mail: immutrap02@ao- careggi.toscana.it

Criteri di assegnazione del rene

Prima di tutto il Centro Regionale Allocazione Organi e Tessuti (CRAOT) che gestisce la lista d'attesa unica della regione, comunica la disponibilità di un donatore.
A questo punto viene selezionato il ricevente in base alla compatibilità del gruppo sanguigno ed alla tipizzazione tissutale per ricercare la coppia con maggiore compatibilità, evitando di attribuire un organo ad un paziente di età troppo diversa da quella del donatore.
La donazione è il primo passo verso il trapianto, ma perché questo avvenga sono necessari diversi "passaggi".
Sarà infine il Centro Trapianti a decidere se il trapianto potrà essere effettuato o meno in relazione:

- alle condizioni di salute del ricevente che potrebbero non essere ottimali;
- alle condizioni dell'organo da trapiantare che, dopo un attento esame, potrebbe rivelare alcune caratteristiche che ne renderebbero rischioso l'utilizzo.

L'attesa per il trapianto

Non è possibile prevedere quando il rene sarà disponibile, l'attesa può durare anche molti mesi dipendendo dal numero delle donazioni, dal numero di iscritti in lista d'attesa e dalla compatibilità.
È importante che, una volta iscritti in lista attiva, restiate rintracciabili in ogni momento. Sarà il vostro nefrologo ad avvertirvi dell'intervento e la sua chiamata potrà arrivare in qualsiasi ora del giorno e della notte. Ricevuta la telefonata dovrete partire immediatamente, senza alcuna attesa, per raggiungere l'ospedale di Siena nel minor tempo possibile.

Tempo di attesa

Il tempo medio di attesa presso il nostro Centro, dall'inserimento nella lista unica regionale al momento del trapianto, è di circa 3 anni e 3 mesi. Considerati il maggior numero di donatori di età avanzata ed i criteri di attribuzione degli organi che prevedono una assegnazione per fasce di età, risulta più rapido ottenere un trapianto per pazienti di età maggiore.

Il trapianto

Al momento della chiamata per il trapianto, il ricevente sarà invitato a raggiungere il Centro Trapianti. Esclusivamente nel caso in cui il ricevente non sia in grado di provvedere autonomamente al trasporto, il Centro Trapianti potrà organizzare la logistica di arrivo limitatamente al territorio della Regione Toscana mediante attivazione del Servizio Trasporti Regionali.

L'intervento chirurgico ha una durata di circa 2-3 ore ma la permanenza in sala operatoria è più lunga, poiché le procedure di preparazione richiedono tempi più estesi. Al termine del trapianto il chirurgo parlerà con i familiari che avrete indicato per spiegarne l'esito e, al vostro risveglio, potrete trovarvi nel reparto di Terapia Intensiva.

La Terapia Intensiva è una zona di degenza estremamente protetta poiché, nelle 48 ore successive all'intervento, è necessario controllare costantemente le vostre funzioni vitali e tenervi in condizioni di massima protezione e isolamento.

L'accesso è consentito ad una persona per volta nelle seguenti fasce orarie: 13.00-14.30 e 19.00-20.30 salvo diverse disposizioni aziendali.

Se non ci saranno complicazioni, passati i primi due giorni, trascorrerete il resto della vostra permanenza in ospedale nella Degenza Protetta del reparto di Chirurgia Trapianti di rene eventualmente seguita da un ulteriore periodo nella Degenza Protetta di Nefrologia, Dialisi e Trapianti.

Tali reparti sono composti da due camera doppie e una singola, tutte provviste di servizi.

La permanenza in queste aree varia tra le 2 e le 3 settimane e, quindi, abbiamo cercato di rendere confortevole queste zone di degenza allestendo spazi con divani e televisore.

Il funzionamento del nuovo rene

Anche se l'intervento ha avuto un esito positivo può accadere che il rene trapiantato non inizi subito a funzionare correttamente. Talvolta è necessario sottoporsi ad alcune sedute di dialisi in attesa che l'organo cominci a svolgere le proprie funzioni in modo appropriato. Si tratta spesso di una fase di assestamento durante la quale è importante anche una reazione psicologica positiva, che permetta di affrontare nel modo giusto e senza sconforto le eventuali sedute di dialisi post-trapianto. In questa fase sarete assistiti da infermieri che si occuperanno esclusivamente dei pazienti trapiantati.

La diagnostica e terapia

Durante la degenza verrete sotto- posti ad alcuni accertamenti, come l'ecografia e la scintigrafia del rene trapiantato che, con una tecnica assolutamente non invasiva, daranno indicazioni sullo stato funzionale dell'organo.

Allo stesso tempo inizierete la terapia immunosoppressiva. Si tratta di una terapia farmacologica che ogni paziente trapiantato deve assumere costantemente per prevenire il fenomeno del rigetto. La terapia si chiama immunosoppressiva perché,

abbassando le difese immunitarie, aiuta l'organismo ad accettare il nuovo rene, riducendo sensibilmente il fenomeno di rigetto nei confronti dell'organo estraneo. Essendo particolarmente intensa nei primi giorni potrebbe provocare un effetto negativo sia sull'organismo che sulle condizioni psicologiche. È però importante sottolineare che ogni paziente reagisce in maniera diversa.
Il rigetto molto spesso si manifesta con l'aumento del valore della creatinina nel sangue, ma i controlli periodici cui verrete sottoposti consentiranno di individuarlo precocemente e di rispondere con un'adeguata terapia antirigetto.

Il follow-up

Dopo il trapianto continueremo a seguire le vostre condizioni di salute attraverso visite e accertamenti. Chiamiamo questa fase follow-up che, in italiano, potremmo tradurre con "seguire passo passo", cioè controllare continuamente il paziente trapiantato.
Anche nel caso in cui il trapianto vada a buon fine e non sorgano particolari complicazioni, il vostro stato di salute verrà controllato regolarmente per cogliere in tempo eventuali problemi attraverso visite, esami e controlli periodici. Nel diario post-trapianto troverete le date dei controlli che si svolgeranno nel nostro Centro.
La prima visita dopo il trapianto si svolge a distanza di un mese dall'intervento. Le visite successive avranno questa cadenza: dopo tre mesi, dopo sei, dopo un anno, per proseguire poi con una sola visita annuale di controllo.
La Regione Toscana ha messo a punto un programma di individuazione di centri specialistici territoriali che rappresentino per voi il riferimento nefrologico presso cui eseguire la valutazione del vostro stato di salute secondo cadenze prestabilite negli intervalli tra le visite al Centro.

Vivere con il nuovo rene

Le limitazioni imposte dalla dialisi scompariranno e potrete recuperare molte attività, rispettando però uno stile di vita compatibile con il trapianto. Vediamone alcuni aspetti.

L'assunzione dei farmaci

È molto importante che assumiate i farmaci prescritti costantemente: si tratta di un piccolo sforzo di attenzione, fondamentale però per la riuscita del trapianto e per evitare l'insorgenza di problemi anche a distanza di tempo. La vostra terapia immunosoppressiva sarà composta in genere da tre farmaci di tipo diverso che dovrete assumere secondo le prescrizioni del nostro Centro. I farmaci vanno assunti sempre alla stessa ora perché la dose è in molti casi dipendente dal livello del farmaco nel sangue che verrà controllato attraverso dei semplici esami. Eventuali altre medicine sono consentite solo in seguito a prescrizione medica.

La prevenzione delle infezioni

La terapia prescritta provocherà un abbassamento delle difese immunitarie: ciò vuol dire che sarete meno protetti e più esposti al rischio di infezioni. Bisogna quindi evitare, per quanto possibile, di venire a contatto con fonti di infezione, facendo attenzione quando un componente della famiglia manifesta sintomi influenzali o quando frequentate ambienti a rischio. Nelle prime settimane dopo il trapianto è bene evitare locali affollati soprattutto nei mesi freddi o nei periodi di epidemie infettive. È opportuno evitare anche il contatto con individui portatori di infezioni, come per esempio bambini con malattie contagiose e persone con patologie respiratorie o influenzali.

Per essere protetti in situazioni di rischio, soprattutto nelle prime settimane dopo il trapianto, potrete usare una mascherina. È inoltre buona norma lavarsi spesso le mani per evitare di portare agenti infettivi a contatto con la bocca o con gli occhi. Più in generale è consigliabile avere particolare cura nell'igiene personale (igiene intima, del cavo orale e cura delle unghie).

Non ci sono controindicazioni ad avere in casa animali domestici, è sufficiente evitare contatti troppo ravvicinati solo durante il primo mese quando la terapia immunosoppressiva è più consistente.

L'alimentazione

La maggior parte dei pazienti che hanno subìto un trapianto renale tende ad aumentare di peso. Il largo impiego di farmaci immunosoppressori e cortisonici, infatti provoca come effetto collaterale l'aumento dell'appetito, della massa grassa e la ritenzione di sodio e di acqua. Inoltre, il miglioramento del vostro stato di salute, sia dal lato fisico che psicologico, determina un aumento dell'appetito che vi porterà ad assumere calorie superiori al reale fabbisogno energetico.
Il controllo del peso assume quindi un ruolo fondamentale all'interno della terapia e del vostro stile di vita, e sarà necessario quindi seguire una dieta. Non spaventatevi! La vostra dieta non sarà molto diversa da quella di un individuo non trapiantato e sarà molto più facile da seguire rispetto a quella prescritta in corso di dialisi.
È importante variare l'alimentazione seguendo, in maniera orientativa, le seguenti indicazioni: per la colazione, preferite latte parzialmente scremato o yogurt accompagnati da fette biscottate o biscotti secchi, frutta fresca, caffè o orzo, succo di arancia senza zuccheri aggiunti. Evitate il succo di pompelmo, che interferisce con l'assunzione di alcuni farmaci immunosoppressori.
Consumate una sola volta al giorno un primo piatto di pasta condita con sugo semplice (tipo pomodoro) o riso. Sono da preferire secondi piatti a base di carne o pesce con abbondante contorno di verdure e, infine, limitare il consumo di pane (meglio se integrale). Si potranno consumare anche formaggi due o tre volte la settimana, evitando quelli molto saporiti e stagionati a causa del loro alto contenuto di sale.
Evitate possibilmente i salumi tranne prosciutto crudo magro dolce o bresaola.
Potrete mangiare uno o due uova alla settimana.
Consumate la frutta fresca di stagione durante la giornata oppure a fine pasto, a seconda delle abitudini personali.
Utilizzate come condimento olio extravergine di oliva e fate attenzione ai metodi di cottura evitando fritti e soffritti, preferendo cotture a vapore, alla piastra, griglia e forno.
Limitate il consumo di vino, evitate bevande gassate o eccessivamente ricche di zuccheri.
Infine, non trascurate il consumo di legumi e di cibi integrali, entrambi ricchi di fibra, che sono un valido aiuto per la funzione intestinale e per la riduzione del sovrappeso.
Ferma restando la validità di queste raccomandazioni, dovrete concordare con il medico specialista il vostro schema alimentare.

Il controllo di peso e pressione

È necessario controllare costantemente il peso e misurare la pressione con regolarità.

Lavoro, sport e tempo libero

Finito il periodo di convalescenza potrete generalmente riprendere a lavorare e a recuperare le attività che avevate sospeso a causa dei limiti imposti dalla dialisi.
Una moderata attività sportiva è vivamente consigliata in quanto rinforza i muscoli e le ossa, svolge un'azione anti-arteriosclerotica e aiuta a prevenire l'aumento di peso.
Nel primo mese dopo il trapianto si sconsigliano passeggiate troppo lunghe e affaticanti, ma trascorso questo periodo si può riprendere a fare sport. Meglio evitare gli sport di contatto che possono causare possibili traumi addominali, e preferire attività aerobica come nuoto, podismo, corsa, ciclismo o sci di fondo.
È bene evitare l'esposizione per lunghi periodi alla luce solare ed utilizzare creme ad alto fattore di protezione.
Non ci sono limitazioni per viaggiare, anche se è consigliato evitare le aree dove sono diffuse importanti malattie trasmissibili come la malaria o il colera. Ricordate che le eventuali vaccinazioni vanno sempre discusse con il medico del Centro Trapianti.

La maternità

Molte donne hanno avuto figli dopo il trapianto senza alcun problema, ma questa eventualità deve essere discussa con i medici del Centro Trapianti. Alcuni farmaci immunosoppressori infatti sono controindicati in caso di gravidanza.
In genere le gravidanze più sicure avvengono dopo almeno due o tre anni di trapianto funzionante, in donne non ipertese e senza rigetti in atto. La situazione andrà comunque valutata caso per caso.

L'attività sessuale

La sessualità negli esseri umani è influenzata da molteplici fattori e lo stato di malattia precedente al trapianto può aver modificato l'equilibrio emotivo all'interno della coppia determinando difficoltà anche nella sfera sessuale.
Il trapianto non preclude una normale attività sessuale, anzi comporta cambiamenti positivi sia nell'aumento del desiderio che nella frequenza dei rapporti. Nel caso in cui riscontriate problemi attinenti alla sfera sessuale, dovete segnalarli ai medici del team trapiantologico che sapranno indicarvi le possibili soluzioni.

Azienda ospedaliero-universitaria Senese

©Azienda ospedaliero-universitaria Senese
Settembre 2023