

Koostajad: hematoloogia - onkoloogia kliiniku õed
Natalja Luppova ja Olga Zolotova.

TROMBOTSÜTOPEENIA

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registatuur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee



Patsiendiinfo

Trombotsütopeenia on seisund, mille korral trombotsüütide sisaldus veres on vähenud allapoole referentsväärtuse alumist piiri ($150 \times 10^9/l$). Trombotsüüdid on vererakud, mis on vajalikud vere hüübimiseks. Mida väiksem on trombotsüütide arv veres, seda suurem on veritsusrisk. Eriti on verejooksudest ja veritsustest ohustatud patsiendid, kelle trombotsüütide arv on alla $50 \times 10^9/l$.

Trombotsütopeenia avaldub kõige sagedamini iseeneslikult tekkivate täppverevalumitena või nahaaluste verevalumitena, mis kujutavad endast väikseid ümaraid lamedaid punaseid täpikesi, mis viitavad verejooksule kapillaaridest.

Veritsuse ja verejooksu võimalikud tekkepiirkonnad

- Nina,
- limaskestad,
- haavad,
- kehaõõned,
- kateetrite/kanüülide ümbrus.

Sümptomid

- Täppverevalum, nahaalne verevalum (sinikas),
- ekhümoosid ehk suured nahaalused verevalumid,
- põrna või maksa suurenemine või valulikus,
- peit- või silmnähtav veri väljaheites või uriinis,
- menstruatsiooni pikenemine või eriti vererohke menstruatsioon,
- menstruatsiooni väline verejooks.

Trombotsütopeenia süvenemist soodustavad tegurid

- Infektsioonid (viirus- ja bakteriaalne infektsioonid),
- vaksineerimine,
- foolhappe ja vitamiin B12 defitsiit organismis,
- tsütostaatiline ravi,
- kiiritusravi,
- temperatuuri tõus üle $38,0^\circ \text{C}$ pikemal perioodil,
- HIV.

Verejooksu tekke ennetamine trombotsütopeenia korral

- Hoiduda füüsilisest koormusest (suureneb traumade tekke risk ning vererõhu tõusmise tagajärjel võib tekkida ajuverejooks).
- Vältida kehakontaktiga spordialasid (poks, jalgpall jne).
- Hoiduda traumadest.
- Mitte kanda kitsaid ja karedaid riideid (soodustab nahavigastusi ja veritsuse teket).
- Vältida alkoholi tarbimist.
- Hoiduda kuumade toitade tarbimisest.
- Eelistada pehmet ja vitamiinirikast toitu.
- Vältida kõhukinnisuse teket.
- Vältida aspiriini sisaldavate ravimeite tarbimist.
- Habeme ajamisel kasutada elektripardlit.
- Küüned olgu lühikesed ja puhtad.
- Nina õrn puhastamine (kui trombotsüütide arv veres on alla 20 - ära nuuska!).
- Hoiduda otseste päikesekiirte eest.
- Vältida sügavat kummardumist.
- Eelistada madala kontsaga jalatseid.

Soovitused suuhügieenile

- Hambaarsti regulaarne külastamine.
- Hammaste puhastamine kaks korda päevas (hambahari olgu pehme, loobuda hambaniidi kasutamisest).
- Abrasiivsete hambapastade vältimine.
- Suu loputamine (peale söömist).
- Ärritavate toiduainete vältimine (nt alkohol, fenool) sisaldavaid suuloputusvahendeid, mis võivad tekitada igemepõletikke või haavandeid.
- Huulte hooldus (kreemitamine).
- Hambaproteeside regulaarne pesemine.

Milliseid protseduure vältida

- Lihasesisesed süstid,
- sooleuuringud ja klistiirid,
- massaaž,
- füsioteraapia.

Esmaabi veritsuse korral

- Külma aplikatsioonid.
- Tamponeerimine ninaverejooksu korral (võtteid õpetab õde).

Võtke ühendust raviarstiga juhul kui Teil on järsku tekkinud järgmised sümptomid

- Kõne- või nägemishäired,
- iiveldus/oksendamine,
- krambid,
- teadvusehäired,
- äkitselt tekkiv õhupuudus,
- valu rindkeres,
- verikõha,
- kiiresti süvenevad veritsusnähud.