



Ръководство за пациенти
с хронична ИТП

Какво е ИТП?

Имунната Тромбоцитопения (ИТП) е позната още и като идиопатична тромбоцитопенична пурпура.

ИТП е рядко автоимунно заболяване, при което кръвта се съсирва по-трудно поради намаления брой тромбоцити в тялото.

Какво представляват тромбоцитите?

Тромбоцитите са малки съставни частици на кръвта, които ѝ помагат да се съсирва, когато човек се нарани. Те се образуват в костния мозък и чрез кръвния поток достигат всички органи в продължение на около 7 дни. Когато човек се нарани, тромбоцитите се активизират и бързо се придвижват към мястото на злополуката. Там те се струпват, прилепват се и образуват плътно покритие на наранената повърхност, познато ни като кръвен съсирек.

Знаете ли, че:

тромбоцитите са най-малките и най-многобройни частици в състава на кръвта и ако се подредят в редица, тя би била дълга цели 2 500 километра?

Нормалният брой тромбоцити е между 150 000 и 400 000. Това се установява с кръвен тест. Ако имате прекалено много тромбоцити в тялото си, кръвта ви ще се съсирва твърде лесно – състоянието се нарича тромбоцитоза.

В случай, че тромбоцитите са по-малко от нормалното – ще получавате синини по - лесно (спонтанно или при нараняване). Може да ви потече кръв от носа или от други органи като ще бъде по-трудно тя да се съсире. Това е тромбоцитопения.

Знаете ли, че:

животът на един тромбоцит продължава само седмица, най-много десет дни? Собствените ни тромбоцити имат нужда от непрекъснато обновяване и допълване до определени стойности в общия състав на кръвта. Остарелите тромбоцити се преработват в далака и черния дроб, а в кръвта постъпват нови. При здравите хора това е непрекъснат физиологичен процес.



Каква е причината за ИТП?

Имунната система нормално произвежда антитела, които са част от естествената защита на организма срещу инфекции. При пациенти с ИТП тези антитела разпознават тромбоцитите като външни частици и се свързват с тях. Когато това се случи, тромбоцитите вече не функционират добре и се разрушават много по-лесно. Антителата пречат допълнително и при образуването на нови тромбоцити – така броят им в кръвта значително намалява.

Какви са симптомите?

КЪРВЕНЕ

Симптомите могат да бъдат различни при всеки човек. Най-честият симптом е кървенето, което може да включва: по-големи синини (екхимози), малки червени точки по кожата или лигавиците (петехии), необичайно силно кървене от носа, венците, менструално кървене и др. При по-тежките случаи може да има и вътрешни кръвоизливи.

Как се диагностицира ИТП?

Обикновено ИТП се открива по време на регулярни кръвни изследвания, когато пълната кръвна картина показва по-нисък брой тромбоцити от нормата.

За да се потвърди диагнозата е необходимо да се направят допълнителни изследвания, с цел изключване на други причини за ниския тромбоцитен брой като например: прием на лекарства, вирусни инфекции, носителство на хепатитна инфекция или други заболявания. В някои случаи може да се наложи изследване на костен мозък.

При деца ИТП се появява най-често след прекарана инфекция. При тях по-рядко се налага да се изследва костен мозък, особено ако кръвната картина и симптоматиката са характерни за ИТП.

Етапи на ИТП

ИТП се разделя на няколко фази в зависимост от продължителността на симптомите:

- До 3 месеца – новодиагностицирана ИТП
- От 3 до 12 месеца – персистираща ИТП
- След 12 месеца – хронична ИТП



Как се лекува ИТП?

Когато липсват тежки симптоми като животозастрашаващо кървене или не се налага оперативна намеса, пациентът може да остане под наблюдение.

При предстояща операция или зъболечение е важно да се осигури безопасно ниво на тромбоцитите.

Когато лекуващият лекар прецени, че е необходимо да се приложи лечение, той може да назначи една от следните терапевтични опции:

- медикаментозно лечение с лекарства от групата на кортикостероидите – обикновено това е първият избор на терапия
- медикаментозно лечение с лекарства от групата на имуноглобулините
- медикаментозно лечение с лекарства от групата на тромбопоетин-рецепторните агонисти, които могат да се прилагат под формата на подкожни инжекции или таблетки
- хирургично отстраняване на далака (основното място за унищожаване на тромбоцитите)

Какво трябва да знаем, когато страдаме от ИТП

Вашето заболяване не е злокачествено и позволява да водите нормален начин на живот, ако спазвате стриктно препоръките на Вашия лекар.

При изписано лечение е задължително да спазвате стриктно режима на прием и да не се спира внезапно – има риск от внезапни вътрешни кръвоизливи, включително мозъчни.

Проследявайте редовно кръвните си показатели и ако нещо Ви безпокои го споделете с Вашия лекуващ лекар.

Може да започнете да водите дневник, в който да записвате кръвните си показатели след всяко изследване. В случай, че сте на лечение, може да описвате как се чувствате и дали имате някакви оплаквания. Важно е Вашият лекуващ лекар да знае всичко за Вашето състояние, защото дори детайли, които считате за незначителни, биха могли да повлияят за правилното определяне на терапията Ви.



Често задавани въпроси:

В: Какви са симптомите, при които задължително трябва да се свържа с лекуващия си лекар?

О: Тромбоцити под 50 000 при контролни изследвания, поява на синини по кожата или кръвоизливи от лигавиците.

В: Мога ли да се излекувам от ИТП?

О: Въпреки че все още няма лекарство, което да лекува първопричината за ИТП, при много пациенти тромбоцитопенията изчезва или се подобрява след като са преминали лечение. Някои пациенти твърдят, че промяната в начина им на живот и хранене също е повлияло положително на тяхното състояние. Трудно да се предвиди как ще се развие заболяването занапред – възможно е тромбоцитите Ви да се нормализират за неопределен период от време и дори никога повече да не страдате от тромбоцитопения, но е възможно и внезапно да има рецидив.

В: Мога ли да имам дете, ако страдам от ИТП?

О: Вашето решение да имате дете зависи от състоянието Ви. Най-добре ще бъде Вие и партньорът Ви да го обсъдите с Вашия лекуващ лекар и заедно да прецените кога ще бъде най-подходящо да пристъпите към тази стъпка. Въпреки, че има известен риск, много жени с ИТП раждат здрави деца

В: Мога ли да предам ИТП на детето си?

О: По време на бременността е възможно антитела да преминат през плацентата и бебето временно да получи тромбоцитопения. Това състояние може да се третира медикаментозно и когато имунната система на бебето укрепне, тромбоцитите му ще се нормализират.

В: Колко трябва да бъдат тромбоцитите ми, за да ми се извади зъб?

О: В случай, че ви предстои посещение при зъболекар, важно е той да бъде информиран относно Вашето състояние. Всеки здравен специалист преценява какво е нивото на тромбоцити, при което се чувства спокоен, за да направи съответната интервенция. В по-голямата част от случаите за безопасен брой тромбоцити се приема над 50 000. В случай, че се притеснявате или имате съмнения, се обърнете за съвет към Вашия лекуващ лекар.

В: Има ли значение броят на тромбоцитите ми, когато пътувам със самолет?

О: Не би било проблем да пътувате с по-нисък брой тромбоцити, ако Вие се чувствате добре. Все пак може да се постараете да избягвате рискови ситуации, като например да не избирате място до пътеката, където рискувате да бъдете ударени.

В: Какви храни бихте ми препоръчали?

О: Липсват проучвания, които да предоставят научно обосновани данни за влиянието на храни върху тромбоцитния брой в организма. Все пак, ако забележите, че определени храни влияят върху тромбоцитния Ви брой, споделете това с Вашия лекуващ лекар. Имайте предвид, че някои медикаменти изискват да се спазва определен хранителен режим. Уверете се, че стриктно се придържате към това, което Ви е препоръчал Вашият лекар.

В: Какви видове спорт са подходящи за моето състояние и колко често мога да ги практикувам?

О: Консултирайте се с лекуващия си лекар, за да съобразите Вашето индивидуално състояние със спорта, на който сте се спрели и да изберете най-подходящите за Вас занимания. Препоръчват се спортове като плуване и бързо ходене, при които няма риск от травмиране.

Какво трябва да знаем, когато наш близък страда от ИТП

Когато Ваш близък или приятел има ИТП, подкрепата от семейството и близката социална среда е много важна. Страхът, притеснението, и дори депресията са често срещани при пациенти с ИТП, тъй като това е непредвидимо заболяване. Никога не се знае кога може да се появи внезапно кървене и тази неизвестност носи постоянен стрес на пациентите с ИТП. Допълнително страничните ефекти на някои терапии влияят на настроението. Самото заболяване също е свързано с чувство на умора или тъга и това е възможно да прави пациентите с ИТП по-раздразнителни от обикновено. Затова е важно да се прояви търпение, разбиране и подкрепа към вашия близък, който страда от ИТП. Стремете се да му помогнете да запази нормалния си начин на живот и да не изпада в социална изолация.

ИТП речник:

Автоимунен: термин , който се използва, когато тялото атакува или уврежда собствени здрави тъкани

Автоимунно заболяване: болест, при която имунната система не разпознава и напада собствените си здрави клетки

Антиациди: лекарство, което балансира или премахва прекомерното количество киселина в стомаха

Идиопатичен: използва се при заболявания, за които не е ясна причината, която ги провокира

Имунна система: група от клетки, органи и тъкани, защитаващи организма Ви от заболявания, причинени от бактерии и вируси

Интравенозни имуноглобулини (IVIg): терапия за венозно приложение при автоимунни заболявания, ползваща протеини от здрави хора. Целта е да помогнат на имунната система да работи по-добре

Калций: минерал, който се намира основно в костите и зъбите и е фактор за здравината им. Калцият се съдържа също и в млечните продукти, напитки и някои хранителни добавки

Кортикостероиди: медикаменти, представляващи синтетични аналози на естествени хормони, които се намират в организма. Използват се за лечение на автоимунни заболявания

Костен мозък: намира се в костите и е мястото, където се образуват кръвните клетки

Магнезий: минерал, който помага на костите, нервите и мускулите да функционират правилно. Има го в различни видове храни и специално в тъмнолистните зеленчуци

Остро заболяване: термин, който се използва за симптоми, които се появяват внезапно и не продължават дълго

Петехии: кръгли червени точки с размери не по-големи от глава на карфица, причинени от малки кръвоизливи под повърхността на кожата

Пурпура: Червени или пурпурни петна по кожата и лигавицата на устата, причинени от кръвоизливи

Пълна кръвна картина (ПКК): Кръвен тест, при който се изследват различните видове кръвни клетки. ПКК е най-често използваното изследване, което дава цялостна представа на лекаря за Вашето здравословно състояние

Рефрактерен: неповлияване от предишни лечения

Слезка (далак): орган с размерите на юмрук, който се намира в близост до стомаха. Той помага на тялото да се бори с инфекции, съхранява и унищожава старите или увредени кръвни клетки и тромбоцити

Спленектомия: операция за премахване на слезката (далака)

Съсирване на кръвта: процес, при който кръвта преминава от течено в твърдо състояние. Това помага да се спре кървенето, когато има наранен кръвоносен съд. Понякога кръвни съсиреци се образуват спонтанно в кръвоносните съдове като това нарушава кръвотока

Тромбоцит: малка частичка в кръвта, която подпомага процеса на съсирване и спиране на кървенето при наранен кръвоносен съд

Тромбоцитен брой: част от пълната кръвна картина (ПКК) която определя количеството тромбоцити в тялото

Тромбоза: съсирек, който се е образувал в кръвоносен съд и пречи на кръвта да минава свободно в лумена

Тромбоцитопения: медицинският термин за нисък брой тромбоцити в организма

Тромбопоетин: субстанция в тялото, която помага за образуването на нови тромбоцити

Тромбопоетин- рецепторен агонист: лекарство, което помага на костния мозък да произвежда повече нови тромбоцити

Хронично заболяване: термин, който се използва за състояние или симптоми, които продължават по-дълго време

Обърнете се към вашия лекуващ лекар, ако имате допълнителни въпроси или искате да научите повече за ИТП.

Този материал е консултиран и рецензиран с експерт хематолог:

Проф. д-р Жанет Грудева

УМБАЛ „Свети Георги“, гр. Пловдив

Източници:

1. <http://www.itpfoundation.org/itpdefined.htm>, accessed August 2016;
2. <http://patient.info/health/immune-thrombocytopenia-leaflet/>, accessed August 2016;
3. <https://www.pdsa.org/images/stories/pdf/ITP-in-Adults-2015.pdf>, accessed August 2016;
4. <http://www.lekar.bg>, accessed August 2016;
5. <http://www.ihtc.org/wp-content/uploads/2010/05/Final%20BT%20Spring%202010%20PRINT.pdf>; accessed August 2016;
6. National Center for Biotechnology Information, available at <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>, accessed August 2016.



Обърнете се към вашия лекуващ лекар, ако имате допълнителни въпроси или искате да научите повече за ИТП



Новартис Фарма Сървисиз
София, бул. "Академик Иван Ев. Гешов" №44
тел.: (+359) 2 489 98 28, факс: (+359) 2 489 98 29