

Kāpēc veidojas TROMBI?

♥ Dace Rudzīte



KONSULTĒ:



Dr. INTS ŪDRIS

- Asinsvadu ķirurģs, flebologs, Rīgas Austrumu klīniskajā universitātes slimnīcā, strādā arī Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestā un sniedz palīdzību akūtos gadījumos visā Latvijā.
- *Baltijas Vēnu klīnikas* vadošais speciālists.
- Pieredzi guvis ASV, Apvienotās Karalistes, Vācijas, Austrijas un Itālijas klīnikās.

Pirms mēneša daudzus satrieca ziņa par dziedošās Eriņu ģimenes meitas Aijas nāvi – viņa pēkšņi 32 gadu vecumā mira no tromba plaušā. Kāpēc trombi veidojas un vai to iespējams novērst?



ispirms – kas ir trombi...
Asins vai limfas receklis,

kas dažādu faktoru ietekmē lielākoties veidojas gan dziļajās, gan virspusējās kāju un iegurnā vēnās, taču bīstamību rada tie, kas veidojas dziļajās vēnās. Ja trombozi neārstē un tā progresē, dažkārt trombs vai tā daļa var nonākt plaušu artērijās, tās nosprostojojot un izraisot plaušu emboliju, ko dēvē arī par plaušu infarktu. Un – tas vienmēr notiek PĒKŠŅI!

Ari, ja cilvēkam ir problēmas ar sirdi, piemēram, mirdzaritmija, kad sirds priekškambari nevis ritmiski saraujas, bet vibrē, priekškambaru kaba-tiņās, līdzīgi kā upes likumā sakrājas lapas un zari, sastājas asinis, līdz sarecē un izveidojas trombs. Tas kādā brīdī var atrauties un pa artēriju *aizskriet* uz priekšu – ja nokļūst asinsvada zarā, kas ved uz galvu, rodas smadzeņu infarkts jeb insults, ja rokā – rokas trombembolija, ja kājā – kājas trombu embolija, ja zarnu

artērijā – mezenterijālā tromboze (zarnu gangrēna). Lai gan šādas situācijas nerodas tik bieži kā, piemēram, sirds infarkts, diemžēl no trombu veidošanās nav pasargāts neviens.

Sievietēm – biežāk

Ir vairāki riska faktori, kas veicina trombu veidošanos, turklāt sievietēm šo riska momentu ir vairāk nekā vīriešiem.

Uzskaitīšu galvenos...



Kā tu vari sevi pasargāt?

Godīgi sakot, pilnīgi pasargāt sevi no trombu veidošanās nav iespējams, arī profilaktisku līdzekļu vitamīnu vai citu medikamentu veidā nav. Tomēr ir lietas, ko tu savā labā vari darīt.

1. **Atmet smēķēšanu**, pārstāj negausīgi ēst un hormonālās kontracepcijas vietā izvēlies kādu citu pretapaugļošanās metodi.
2. **Vairāk kusties** un atrodi kādu sev patīkamu fizisku aktivitāti.
3. Ikdienā un arī sportojot **dzer daudz šķidruma**.
4. **Ejot pirti, nelieto alkoholu**, jo tas biezina asinis.
5. Lidojot lidmašīnā, **velc kājās pusgarās kompresijas zeķes**, ko var nopirkt arī lidostas veikalos. Ja lidojums ir ilgs, ik pēc pusstundas piecelies kājās un aizej kaut līdz tualetei un atpakaļ. **Sēžot centies kustināt pēdas**, it kā spiestu pedāļus.
6. Dodoties uz jebkuru operāciju, pajautā ārstam, vai paredzēts lietot kādas **zāles trombu profilaksei** un nav jābaidās, ka šīs zāles operācijas laikā izraisīs asiņošanu, jo ir precīza shēma, pēc kuras medikamentus nozīmē gan operācijas laikā, gan pēc tās.
7. Ja kāds no taviem pirmās pakāpes radiniekiem mīris no tromba plaušās vai kādam tuviniekam bijusi dziļo vēnu tromboze, **pārbaudies uz iedzimto trombofiliju**. Pārbaudies arī tad, ja tev virspusējās vēnās bez redzama iemesla (bez varikozām vēnām) veidojas trombi.

Vecums – vairāk nekā 35 gadi.

Liekais svars. Smēķēšana.

Hormonālās kontracepcijas lietošana. Ilgstoša sēdēšana, bieži lidojumi, alkohola lietošana, jo alkohols sabiezina asinis... Tiesa, te nav runa par glāzi vīna, bet gan par lielu alkohola patēriņu.

Trombu veidošanos var radīt arī traumas, piemēram, sitiens pa paceli, kur vēnas atrodas tuvu ādai un ir iespējams traumēt vēnu sienītiņu, rezultātā rodas mikrotrauma un izveidojas trombs. Tas var rasties arī pēc lūzuma, kad kāja bijusi gipsā un ilgi nav kustināta. Turklāt dziļo vēnu mēdz ievainot arī jau lūzuma laikā...

Ar augstu trombu veidošanos risku saistās arī jebkura ķirurģiska operācija, tai skaitā ortopēdiskās un uroloģiskās operācijas. Īpaši riskanta vī-

riešiem ir prostatas operācija, ja tās laikā vai pēc tās netiek veikta trombu profilakse. Riska faktors ir arī ģimenes anamnēzē bijusi iedzimta trombofilija jeb nosliece uz pastiprinātu asins recēšanu. Tāpat trombozi rada onkoloģiskas slimības. Sievietēm riska faktors ir arī grūtniecība un laiks uzreiz pēc dzemdībām – tas saistīts ar hormonālām izmaiņām.

Protams, ne visām, kuras lieto hormonālo kontracepciju, smēķē vai pavada ilgas stundas, sēžot darbā, veidojas trombi. Taču – jo vairāk riska faktoru summējas, jo lielāks ir trombozes risks!

Ar aci neredzēsi

Lai gan pirmās pazīmes, kas, domājot par trombiem, nāk prātā, ir acīm redzamas –



izspilētas, zilas kāju vēnas –, izrādās, ka tās nemaz nav īstās kaitniecības... Proti, virspusējo vēnu trombi praktiski nekad nerada plaušu emboliju. Tie uz plaušām ceļo pa dzilajām vēnām, kuras tu ar aci nevari redzēt. Jā, reizēm virspusējo vēnu tromboze – ļoti agresīvā un neārstējama gadījumā – var pārāgt par dziļo vēnu trombozi, bet parasti tā tomēr nenotiek. Biežāk, ja virspusējā vēnā ir trombs, tajā jūtams piepampis, sāpīgs mezgls, kas rada diskomfortu, bet tas parasti nav bīstams.

Reizēm cilvēkam ir varikozas vēnas, un viņš domā, ka tas ir tas pats, kas trombs. Patiesībā varikozo vēnu mezgls gandrīz vai nemaz nenotiek asins cirkulācijā – asinsrite tajos stāv uz vietas, toties, ja varikozo vēnu kaut kur piesit, radot papildu traumu un iekaisumu, tad gan tie tiešām var trombozēties. Jā, tā ir nepatīkama, sāpīga situācija, bet no tās nemirst!

Tomēr – kā tad atšķirt bīstamos trombus no mazāk bīstamajiem?... **Viena no drošām pazīmēm – dziļo vēnu trombozei parasti raksturīga**

asimetriska tūska, tātad pēkšņi piepampst **VIENA** kāja. Ja vakarā aizēj gulēt un no rīta pamosties ar izteiktu tūsku vienā kājā vai apakšstilbā, **OBLIGĀTI** jāsauc ātri.

Daudz retāk notiek roku tromboze – tā biežāk ir pēc operācijām, arī tiem, kam ir onkoloģiska slimība. Lai no trombozes izvairītos, ārstam būtu jānozīmē asinis šķidinoši medikamenti atbilstoši noteiktām vadlīnijām. Rokas trombi biežāk vērojami arī vīriešiem, kas nodarbojas ar smagatlētiķu, kultūrisma, kad tiek ļoti uztre-

Ja no rīta pamosties ar izteiktu tūsku vienā kājā vai apakšstilbā, OBLIGĀTI jāsauc ātri!

nēta plecu un kakla zonas muskulatūra. Tad muskuļi mēdz nospiest gan artēriju, gan vēnu. Bieži pirmās simptoms, ko var noķert, ir rokas pampšana sportojot, slodzes laikā. Pāriet slodze – pāriet arī pampums. Tas nozīmē, ka slodzes laikā muskulis piebriest un aizspiež vēnu, tāpēc veidojas rokas tūska. Šī iemesla dēļ pārmērīga plecu un kakla zonas trenēšana

nav ieteicama, sevišķi neliela auguma vīriešiem ar īsu kaklu un būdiem pleciem.

Vai var paredzēt?

Konkrētas analīzes, lai ikviens varētu pārliecināties, vai viņam nepastāv trombu veidošanās risks, īsti nav, taču dažas iespējas pastāv.

►Tu vari doties uz *E. Gulbja laboratoriju* vai *SIA GenEra laboratoriju* un **pārbaudīties uz iedzimto trombofiliju**.

Tās ir ģenētiskās analīzes, par kurām jāmaksā pašai. *E. Gulbja laboratorijā* iedzimto trombofiliju nosaka, veicot asins analīzi, un tās cena ir 65,45 eiro, savukārt *SIA GenEra labo-*

ratorijā ņem uztriepi no mutēs gļotādas, un tas izmaksā 80 eiro. Iedzimto trombofiliju var noteikt arī tad, ja cilvēks lieto asinis šķidinošus medikamentus.

►Ja tu esi vesela, tev nav zilumu un nav bijusi operācija, **vari veikt D-dimēra testu**, kas nosaka svaigu trombu

klātbūtni organismā. Tas nav trombus apstiprinošs, bet gan izslēdzošs izmeklējums. Tikai jāņem vērā, ka tas var būt pozitīvs arī citu slimību gadījumos, arī grūtniecēm.

►Veic **duplexsonogrāfiju kāju un iegurņa vēnām**. Tiesa, trombs var būt arī paslēpies dziļajās vēnās, un to ne vienmēr iespējams redzēt.

►Lai atklātu **plaušu emboliju, vari veikt plaušu angio-**

grāfiju ar kontrastvielu. Šī diagnostika ir ļoti precīza.

Iespējamie scenāriji

Protams, arī tas, ka trombs ir izveidojies, nenozīmē, ka tas atrausies no vēnas – tas var atrauties un var arī neatrauties. Bīstamākās ir svaigās trombozes. Tātad – jo ilgāks laiks no dziļo vēnu trombozes pagājis, jo risks mazāks. Svaigs trombs ir kā receklis, kā galerts (to var pat redzēt sonogrāfiski), un, kāju kaut kur mazliet piesitot, kāds gabaliņš atdalās un **uzskrien augšā**. Turpretī senāki trombi kļūst arvien blīvāki un cietāki, tos pie vēnu sienas redz, tie nav tik bīstami un daudz retāk atraujas.

«Ja trombs atraujas un tomēr aiziet uz plaušām, vai iznākums vienmēr ir letāls?» tu vaicā... Skarbi, bet teikšu tā: kā paveicas! Pirmā pazīme, ka trombs aizceļojis uz plaušām, ir **pēkšņs elpas trūkums, it kā aizdusa, kurai nav nekāda sakara ar fizisku slodzi**.

Tipisks plaušu tromboembolijas simptoms ir arī **neliels klepus ar brūnganām krēpām**. Ja tā notiek, **NEKĀVĒJOTIES** jāsauc ātrā palīdzība – tad medikāli injicēs asinis šķidinošus medikamentus.

Sliktākajā variantā trombs ir liels vai arī plaušas reaģē ar izteiktu atbildes reakciju jeb spazmu – tad cilvēks kļūst zils, pietūkst kakla vēnas, un viņam dažu minūšu laikā iestājas nāve. Tad diemžēl neviens vairs nevar glābt. ♥

IPAŠAIS JAUTĀJUMS

Vai asinis šķidriņšie medikamenti var palīdzēt izvairīties no trombu rašanās?

ATBILD asinsvadu ķirurgs INTS ŪDRIS:

– Asinis šķidriņšos medikamentus jeb antikoagulantus nozīmē tikai ārsti un tikai pēc stingrām indikācijām, jo tās ir tiešām ļoti nopietnas zāles. Tos mēdz nozīmēt tad, ja cilvēkam ir iedzimta trombofilija.

Tabletēs pieejami vecās un jaunās paaudzes asinis šķidriņšie medikamenti. Vecās paaudzes medikamentus tabletēs ir K vitamīna antagonistu, kas reaģē uz pārtikas produktiem, kuri satur K vitamīnu. Līdz ar to **uzturā nedrīkst lietot, piemēram, zaļumus, kas satur K vitamīnu**, piemēram, brokoļus, zirņus, arī tēju, alkoholu, citādi mainās šī preparāta aktivitāte. Turklāt to nevar precīzi nodotēt, tāpēc regulāri jāveic analīzes un zāļu devas jāmaina. Tāpat palielinās asiņošanas risks.

Jaunās paaudzes medikamenti parasti jālieto vienu vai divas reizes dienā, tiem nav diētas ierobežojumu, nav jāmaina devas, nav jāveic pārbaudes, un tiem, lai gan pastāv, tomēr **ir mazāks asiņošanas risks**. Ja cilvēkam ir iedzimta trombofilija, vai kāds cits, tikpat nopietns, iemesls, kādēļ ārsti domā par terapiju mūža garumā, šis lēmums ļoti nopietni jāizvērtē. Viens ir ārstēt trombus vēnās, otrs – ņemt vērā, ka tādējādi palielinās asiņošanas risks. Proti, jebkura mazākā trauma var izraisīt lielas hematomas kājās, vēderā, var sākties kuņģa asiņošana... Pat nokrītot no rīteņa, jau var izraisīt milzīgu asiņošanu. Tāpēc jābūt ļoti nopietnam iemeslam, lai šo terapiju uzsāktu.

Labā ziņa ir tā, ka **plaušu emboliju ārstē ar tiem pašiem medikamentiem, ar ko ārstē dziļo vēnu trombozi**. Līdz ar to, ja cilvēks ārstē trombozi pareizā veidā pareizās devās, trombs automātiski tiek ārstēts arī plaušās.