

# Leve livet

med ITP

Her finner du informasjon om ITP. Hvordan det påvirker deg. Hvilke behandlinger som finnes samt tips og råd for at du skal kunne leve livet ditt så godt som mulig.



## Dette er ITP

ITP er en vanlig årsak til lavt antall blodplater (trombocytter) og forårsakes av at kroppens immunforsvar angriper sine egne, friske blodplater. Dette fører igjen til økt risiko for ulike typer blødninger.

Blodplater hjelper kroppen med å stoppe en blødning etter en skade ved å tette igjen det blodkaret som lekker. Når du har et unormalt lavt antall blodplater, kalles det for trombocytopeni. Antall blodplater måles ved å ta en blodprøve.

## Vanlige spørsmål ved ITP

ITP kan oppstå hos både barn og voksne. Det er litt vanligere blant kvinner enn blant menn, og risikoen for å utvikle ITP er høyere jo eldre man blir.

**3,3**

PER  
100 000

Hvert år får 3,3 personer per 100 000 voksne diagnosen ITP



ITP er vanligere blant kvinner enn menn, først og fremst i alderen 30 til 60 år

**9,5**

PER  
100 000

9,5 voksne per 100 000 har diagnosen ITP



De fleste barn som rammes av ITP er fra 2 til 6 år ved diagnostisering

## Årsaker til ITP

Kroppens eget immunforsvar angriper blodplatene dine. De ødelagte blodplatene transporteres deretter bort, vanligvis via milten.

Noen ganger når man har ITP, produseres det også mindre blodplater enn normalt. Årsaken er fortsatt ukjent.

Hos noen pasienter kan ITP være forbundet med virale eller bakterielle infeksjoner som kysssyke eller andre vanlige virusinfeksjoner. Disse infeksjonene kan aktivere eller starte en immunreaksjon som fører til ITP. En mindretall av barn med akutt ITP vil utvikle langvarig (kronisk) ITP.

## To typer ITP

ITP deles inn i to typer; primær ITP og sekundær ITP.

**Primær ITP** oppstår når du har lave nivåer av blodplater i blodet som ikke kan forklares av andre årsaker eller tilstander.

**Sekundær ITP** forårsakes av at immunforsvaret trigges av noe, for eksempel:



**Etter en viral eller bakteriell infeksjon**



**Etter vaksinasjon**



**Etter eksponering for giftige stoffer**

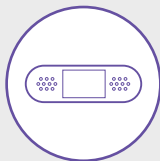


**I forbindelse med annen sykdom**

(for eksempel systemisk lupus erythematosus, HIV og lymfom)

Noen pasienter får bare en akutt episode av ITP, og antallet blodplater går etter kort tid tilbake til normale nivåer uten behandling. Andre får redusert antall blodplater over lengre tid. De fleste trenger ingen behandling. Det finnes imidlertid en gruppe pasienter med ITP som kan få refraktær eller langvarig ITP. En sykdom kalles refraktær hvis ikke spesifikke behandlinger gir effekt. Disse pasientene har ofte et svært lavt antall blodplater over lengre tid, selv om mer enn én behandling er tatt i bruk.

## ITP kan ha ett eller flere symptomer



**Blåmerker uten bakenforliggende forklaring eller at man lett begynner å blø ved små skader eller kutt**



**Neseblod, blødninger i tannkjøttet eller mørke, blodige blemmer i munnen**

## Diagnostisering av ITP

En utredning av ITP må utelukke andre årsaker. Derfor kan den omfatte en gjennomgang av helsen din med kroppsundersøkelse, blodprøver, bildediagnostiske undersøkelser og noen ganger benmargsprøver.

En frisk person har milliarder av blodplater som sirkulerer rundt i kroppen. Forenklet sagt pleier leger å angi et tall mellom 150 og 400 milliarder per liter blod for et normalt antall blodplater. Terskelverdien for diagnosen ITP er 100 milliarder blodplater per liter blod eller mindre.

## Behandling av ITP

- **Vent og se.** Ingen behandling akkurat nå, men legen din vil følge opp med regelmessige kontroller.
- **Velg behandling.** Det finnes en rekke ulike behandlinger som kan hjelpe deg med å øke antallet blodplater. Legen din vil drøfte hvilke alternativer som passer for deg.
- **Gjennomgå en operasjon.** Det kan bli aktuelt med en operasjon hvis du må øke antall blodplater og medisinene ikke er egnet eller gir ønsket effekt. Da kan legen din diskutere fjerning av milten, også kalt splenektomi.

Behandling er bare nødvendig hvis du har uttalte symptomer som følge av ITP og/eller et svært lavt antall blodplater. Behandling gis sjelden til pasienter med blodplater over 30 milliarder per liter blod. Hvis det ikke er nødvendig på grunn av annen sykdom eller behandling, for eksempel hvis du trenger blodfortynnende legemidler på grunn av hjertesykdom.



**Små prikker i huden som ofte kalles petekkier**



**Følelse av tretthet eller utmattelse**



**Blod i avføring eller urin**



**Kraftigere menstruasjon en vanlig**

## **ITP ved graviditet**

Noen ganger oppdages det et lavt antall blodplater når en kvinne er gravid. Dette er relativt vanlig fordi selve graviditeten kan redusere antallet blodplater og utgjør 70–80 prosent av alle nye tilfeller.

Det er normalt at antallet blodplater synker i tredje trimester. Da måles de også oftere for å sikre at kvinnen har tilstrekkelig antall blodplater for en sikker fødsel.

Hos et fåtall gravide kvinner med ITP kan også fosterets blodplater påvirkes. De pleier imidlertid å øke cirka en uke etter fødselen når barnet har utviklet sitt eget immunforsvar.

**Hvis du er usikker på noe som angår din ITP, spør alltid legen din!**





## ITP hos barn

Som hos voksne er ITP hos barn en utelukkelsesdiagnose. Det vil si at diagnosen først kan stilles etter at andre mulige sykdommer er utelukket.

### Symptomer hos barn er de samme som hos voksne og kan være:

- Uforklarlige blåmerker.
- Små prikker på huden, som vanligvis kalles petekkier.
- Lett for å begynne å blø mye i tannkjøttet eller ut av nesen ved lette skader.
- Mørke, blodige blemmer i munnen.
- Blod i avføring eller urin.
- Kraftigere menstruasjon enn vanlig.

De fleste barn med ITP har ikke alvorlige problemer med blødninger til tross for et lavt antall blodplater.

Det kan være plagsomt når unge jenter med ITP får menses. Da er det viktig å diskutere eventuell uro og bekymring med lege eller sykepleier.

En annen sensitiv situasjon kan være når man får synlige blåmerker. Når det gjelder ungdommer og små barn, kan det bli spekulasjoner om mishandling og overgrep. Derfor er det viktig å informere personalet i barnehage og skole.

Behandling av barn med ITP er ofte unødvendig. Hvis behandling er nødvendig, er denne den samme som for voksne. Beslutning om behandling baseres blant annet på barnets medisinske historie og livsstil.

# Livsstil ved ITP

## Kosthold

Det er alltid bra å ha en sunn livsstil, for eksempel å følge generelle kostholdsanbefalinger og spise frukt og grønnsaker.

Du bør informere legen din dersom du tar noen legemidler, helsekostpreparater eller andre stoffer. De kan ha effekt på immunforsvaret og påvirke antall blodplater, og kan også påvirke andre reseptbelagte legemidler. Spør legen din før du bruker NSAID-er som acetylsalisylsyre, diklofenak, ibuprofen og lignende.

## Livsstil

Forsøk å unngå aktiviteter med høy risiko for støt og skader som kan forårsake indre blødninger. Hvis barnet ditt har ITP, kan det være nødvendig å unngå kontaktsport og aktiviteter som klatring, sykling eller skateboard. Bruk hjelm og annet verneutstyr hvis barnet likevel deltar i slike aktiviteter.

Det kan noen ganger være nyttig å føre en dagbok for å se sammenhengen mellom antall blodplater og eventuelle komplikasjoner.

### Viktigst av alt

De aller fleste med ITP bør kunne leve et fullverdig liv med høy livskvalitet.



Bli medlem.

**Det gjør en forskjell!**

Registrer deg enkelt på [www.itpnorge.no](http://www.itpnorge.no)

**Sammen er vi sterke!**

Denne brosyren er utarbeidet i samarbeid med ITP-foreningen Norge.  
Teksten er lånt av Förbundet Blödarsjuka i Sverige.

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine