

Ühe minuti
õppimine
Nr 39

VENOOSNE TROMBOOS – MIS SEE ON?

Tromb on verehüüve, mis võib veresoone ummistada. Kõige sagedamini tekib tromboos jala süvaveenides. Tromb võib liikuda kopsudesse ja põhjustada **kopsuemboolia**, mis võib olla eluohtlik. Tromboos võib tekkida erinevas vanuses ja erineva taustaga inimestel – oluline on tunda oma riskitegureid ja märgata ohumärke.

KUIDAS TROMBOOSI ÄRA TUNDA?

JALAS VÕI KÄES VÕIVAD TEKKIDA:

- uus või äkki tekkinud turse, tavaliselt ühel kehapoolel;
- valu, hellus või pakitsus;
- naha kuumatunne, punetus või muu värvuse muutus.

Kõik sellised sümptomid ei tähenda tromboosi, kuid uue ja ühepoolse turse või valu korral tuleb pöörduda tervishoiutöötaja poole.

KOPSUEEMBOOLIA VÕIMALIKUD OHUMÄRGID:

- äkki tekkinud õhupuudus;
- valu rinnus, eriti hingamisel;
- kiire või ebaregulaarne südametegevus;
- pearinglus, nõrkustunne või minestamine;

MIDA TEHA?



Tromboosile viitavad sümptomid – pöördu võimalikult kiiresti tervishoiutöötaja poole.



Äkiline õhupuudus, valu rinnus või minestamine – helista kohe 112!



Ära püüa tromboosi ise diagnoosida ega ravida!

KUIDAS TROMBOOSI RISKI VÄHENDADA?

- **Liigu regulaarselt.** Regulaarne liikumine, näiteks kõndimine, aitab hoida vereringet aktiivsena.
- **Pikkadel reisidel** liiguta regulaarselt jalgu ja võimalusel tõuse püsti ning kõnni.
- **Haiguse ajal, pärast operatsiooni või haiglaravi** väldi pikaajalist liikumatust, järgi tervishoiutöötaja soovitusi tromboosi ennetamiseks.
- **Ära suitseta.** Suitsetamisest loobumine vähendab mitmeid südame- ja veresoonkonnahaiguste riske.

Kui sul on **varasem tromboos või mitu tromboosi riskitegurit**, aruta tervishoiutöötajaga, kas vajad täiendavaid ennetusmeetmeid.

KELLEL ON SUUREM TROMBOOSIRISK?

Tromboosiriski võivad suurendada näiteks:

- varasem tromboos, s.h kopsuemboolia;
- lähisugulasel esinenud tromboos;
- hiljutine operatsioon või tõsisem vigastus;
- haiglaravi või pikaajaline voodirežiim;
- pikaajaline vähene liikumine või pikk reis;
- aktiivne vähkkasvaja;
- östrogene sisaldavate hormonaalsete ravimite kasutamine;
- rasedus ja sünnitusjärgne periood;

PEA MEELES

- **Liikumine**
Välgi võimalusel pikaajalist liikumatust ja liigu regulaarselt.
- **Märka muutusi**
Ühe jäsme uus ja ebatavaline turse, valu või kuumatunne vajab tähelepanu.
- **Ära oota ohtlike sümptomitega**
Äkiline õhupuudus, valu rinnus või minestamine võib tähendada kopsuembooliat. **Tunne oma tromboosiriski. Märka ohumärke. Tegutse õigel ajal.**