

Ühe minuti
õppimine
Nr 40

KAS TUNNET OMA TROMBOOSIRISKI?

VASTA 8 KÜSIMUSELE. TEST VÕTAB AEGA UMBES 1 MINUTI.



See küsimustik ei ole diagnoos ega asenda arsti hinnangut.

See aitab märgata mõningaid tromboosi riskitegureid ja võimalikke ohumärke.

1	Kas veedad suure osa päevast istudes või vähesel liikumisega?	A Jah, sageli	B Mõnikord	C Väga harva
2	Kas sul on viimastel nädalatel olnud pikk reis, mille ajal pidid mitu tundi järjest istuma?	A Jah	B Ei	
3	Kas sul on viimastel kuudel olnud operatsioon, tõsisem vigastus või pikem periood, mil pidid vähe liikuma?	A Jah	B Ei	
4	Kas suitsetad või kasutad nikotiinitooteid?	A Jah	B Ei	
5	Kas kasutad östrogeeni sisaldavaid hormonaalseid ravimeid, näiteks mõningaid rasestumisvastaseid vahendeid või hormoonasendusravi?	A Jah	B Ei	C Ei tea/ei soovi vastata
6	Kas sinu lähisugulasel on olnud tromboos või kopsuemboolia?	A Jah	B Ei	
7	Kas sul on praegu ühes jalgas uus või ebatavaline turse, valu, hellus, kuumatunne või punetus?	A Jah	B Ei	C Ei tea
8	Kas sul on tekkinud ootamatult õhupuudus, valu rinnus, veriköha, tugev südamepekslemine või minestustunne?	A Jah	B Ei	

TULEMUSED

0–1 punkti TASAKAAL PAIGAS

Vähe tegureid, mis suurendavad tromboosiriski. Jätka liikumist ja väldi pikaajalist paigalolekut.

2–5 punkti MÕTLE JÄRELE

Esineb üks või mitu tromboosi riskitegurit, mis ei tähenda veel tromboosi. Pööra tähelepanu pikaajalisele liikumatusse ning vajadusel räägi tervishoiutöötajaga.

6+ punkti PÖÖRA TÄHELEPANU

Esineb mitu riskitegurit, mis suurendavad tromboosiriski. Räägi tervishoiutöötajaga.

VÕIMALIKUD OHUMÄRGID

Kui vastasid „jah“ küsimusele 7, võib ühe jala uus ja ebatavaline turse või valu vajada kiiret arstlikku hindamist.

Kui vastasid „jah“ küsimusele 8, ära oota testi tulemust. Äkiline õhupuudus, valu rinnus, veriköha või minestustunne võivad viidata kopsuembooliale. **Helista 112.**

3 OLULIST ASJA, MIDA MEELES PIDADA

- Liikumine**
Pika istumise ajal tõuse regulaarselt püsti ja liiguta jalgu.
- Märka muutusi**
Ühe jala uus ja ebatavaline turse või valu vajab tähelepanu.
- Ära oota ohtlike sümptomitega**
Äkiline õhupuudus või tugev valu rinnus vajab kiiret meditsiinilist abi.

Tromboos ei küsi vanust – tunne oma riskitegureid ja kuula oma keha!