

Informācija pacientiem par Īsto policitēmiju

Īstā policitēmija (*polycythemia rubra vera*; PV) ir ļaundabīga asins saslimšana, kura sākas kaulu smadzenēs un rada izmaiņas asins analīzēs. Kaulu smadzenēs notiek nekontrolēta sarkano šūnu veidošanās. Tipiski ir palielinātas sarkanās asins šūnas jeb eritrocīti, palielināts hemoglobīns un hematokrīts. Tā kā asinīs šūnu daudzums ir lielāks, tās ir nosacīti “biezākas” un palielina dažādu trombožu risku.

Tipiskie PV simptomi ir:

- Vājums, enerģijas zudums
- Galvas sāpes
- Galvas reiboņi
- Elpas trūkums un elpošanas grūtības guļus stāvoklī
- Redzes problēmas, tādas kā dubultošanās, neskaidra redze vai citas
- Nespēja koncentrēties
- Svīšana naktīs
- Seja kļūst sarkana un silta
- Deguna asiņošana
- Smaganu asiņošana
- Smaga menstruāla asiņošana
- Asins atklepošana
- Zilumi (asins izplūdumi) uz ādas
- Ādas nieze (bieži pēc siltas vannas vai dušas)
- Podagra, kas izpaužas kā vienas locītavas sāpīgs pietūkums, bieži kājas lielajā pirkstā
- Nejūtīgums, tirpšana, dedzināšana vai vājums pēdās, rokās vai kājās
- Augsts asins spiediens
- Pilnuma sajūta vēderā pēc ēšanas un vēdera uzpūšanās vai sāpes vēdera kreisajā pusē palielinātās liesas dēļ.

Slimniekiem ar PV šie simptomi var būt dažādās pakāpēs, dažreiz slimniekiem vispār nav nekādu simptomu. Vistipiskākie ir galvas sāpes, reiboņi, vājums un redzes problēmas. Šie simptomi ir līdzīgi tiem, kādi var būt pie citām asins slimībām vai citām slimībām. Šādu simptomu gadījumos jāmeklē ārsta palīdzība un jāveic attiecīgi izmeklējumi. Šobrīd PV nav iespējams izārstēt, bet ir labi ārstēšanas līdzekļi, lai slimības simptomus kontrolētu un Jūs dzīvotu kvalitatīvi un ilgi. Nozīmīgākais policitēmijas drauds nav pats vēzis, bet gan asins recekļu veidošanās risks. Ja dzīvojat ar PV, regulāri apmeklējiet speciālistu – hematologu! Un neaizmirstiet rūpēties par sevi, ievērojiet veselīga dzīvesveida ieradumus, kas var palīdzēt uzturēt vispārējo sirds un asinsvadu veselību.

Kā par sevi rūpēties?

Ja Jums ir PV svarīgi ievērot ārsta rekomendācijas, regulāri veikt analīzes un rūpīgi sekot līdzi slimībai. Ja nozīmētajām zālēm ir blakus parādības, tad tas ir jāizstāsta ārstam. Ja slimība tiks ārstēta un Jūs ievērosiet visus piesardzības pasākumus, tad varēsiet dzīvot ilgi.

Papildus izmeklējumiem un ārstēšanai PV gadījumā rekomendē veikt dzīves stila izmaiņas, kas var samazināt trombožu un citu komplikāciju veidošanos:

- Vingrojiet. Pat mēreni vingrinājumi, piemēram, pastaigas, var uzlabot jūsu asinsriti. Tas palīdz samazināt asins recekļu veidošanās risku. Kāju un potīšu stiepšanās un vingrinājumi var arī uzlabot jūsu asinsriti.
- Izvairieties no smēķēšanas. Smēķēšana izraisa asinsvadu sašaurināšanos, palielinot sirdslēkmes vai insulta risku asins recekļu dēļ.
- Izvairieties no vides ar zemu skābekļa saturu. Dzīvošana lielā augstumā, slēpošana vai kāpšana kalnos vēl vairāk samazina skābekļa līmeni asinīs.
- Kontrolējiet savu asinsspiedienu! Veselīga ķermeņa svara saglabāšana var palīdzēt šajā jautājumā.
- Rūpējieties par savu ādu. Lai mazinātu niezi, mazgājieties vēsā ūdenī, izmantojiet maigu tīrīšanas līdzekli un nosusiniet ādu. Izvairieties no karstām vannām, apsildāmām burbuļvannām un karstām dušām vai vannām.
- Centieties nesaskrāpēt ādu, jo tas var palielināt infekcijas risku. Izmantojiet losjonu, lai āda būtu mitra.
- Izvairieties no ekstremālām temperatūrām. Slikta asins plūsma palielina ievainojumu risku karstā un aukstā temperatūrā. Aukstā laikā vienmēr valkājiet siltu apģērbu, īpaši uz rokām un kājām. Karstā laikā pasargājiet sevi no saules un dzeriet daudz šķidruma.
- Lai izvairītos no ādas ievainojumiem, nekad nestaigājiet basām kājām, pat mājās.
- Uzmanieties, vai nav čūlu. Slikta cirkulācija var apgrūtināt čūlu dzīšanu, īpaši uz rokām un kājām. Regulāri pārbaudiet kājas un pastāstiet savam ārstam par jebkādam čūlām.

Informāciju sagatavoja:

Prof. Sandra Lejniece, RAKUS Hematoloģijas klīnikas vadītāja

Gundega Āmara, RAKUS Hematoloģijas klīnikas virsmāsa

Atsauces:

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/polycythemia-vera/diagnosis-treatment/drc-20355855>
(05.10.2024.)

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17742-polycythemia-vera> (05.10.2024.)

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/polycythemia-vera> (05.10.2024.)

Pēdējo reizi pārskatīts: 2025. gada 24. aprīlī.