

# Leva livet *med* ITP

Här finns information om ITP. Hur det påverkar dig. Vilka behandlingar som finns samt tips och råd för att du ska kunna leva ditt liv så bra som möjligt.





## Det här ITP

ITP är en vanlig orsak till ett lågt antal blodplättar (trombocyter) och orsakas av att kroppens immunförsvar angriper egna friska blodplättar. Det i sin tur leder till en förhöjd risk för olika typer av blödningar.

Blodplättar hjälper din kropp att stoppa en blödning efter en skada genom att täppa till det läckande blodkärllet. När du har ett onormalt lågt antal blodplättar kallas det för trombocytopeni. Antalet blodplättar mäts genom att ta ett blodprov.

## Vanliga frågor vid ITP

ITP kan uppstå hos både barn och vuxna. Det är något vanligare bland kvinnor än män och risken att utveckla ITP är högre ju äldre man blir.



Varje år får 3,3 personer per 100 000 vuxna diagnosen ITP



9,5 vuxna per 100 000 har diagnosen ITP



ITP är vanligare bland kvinnor än män främst i åldrar mellan 30 till 60 år



De flesta barn som drabbas av ITP är mellan 2 till 6 år vid diagnos

## Orsaker till ITP

Kroppens eget immunförsvar angriper dina blodplättar. De förstörda blodplättarna transporterats sedan bort, vanligtvis via mjälten.

Ibland när man har ITP produceras också mindre blodplättar än normalt. Anledningen är fortfarande okänt.

Hos vissa patienter kan ITP vara kopplat till virala eller bakteriella infektioner som körtelfeber eller andra vanliga virusinfektioner. Dessa infektioner kan aktivera eller starta en immunreaktion som leder till ITP. En minoritet av barn med akut ITP kommer att utveckla en långvarig (kronisk) ITP.

## Två typer av ITP

ITP indelas i två typer; primär ITP och sekundär ITP.

**Primär ITP** uppstår när du har låga nivåer av blodplättar i blodet som inte kan förklaras av andra orsaker eller tillstånd.

**Sekundär ITP** orsakas av att immunförsvaret triggas av något, exempelvis:



**Efter en viral eller bakteriell infektion**



**Efter vaccination**



**Efter att ha utsatts för giftigt ämne**



**I association med annan sjukdom**  
(till exempel systemisk lupus erythematosus, hiv och lymfom)

Vissa patienter får endast en akut episod av ITP och antalet blodplättar återgår efter en kort tid till normala nivåer utan behandling. Andra får ett minskat antal blodplättar under en längre tid. Flertalet behöver inte någon behandling. Det finns dock en grupp av patienter med ITP som kan få refraktär eller långvarig ITP. En sjukdom kallas refraktär om inte specifika behandlingar ger effekt. Dessa patienter har ofta väldigt lågt antal blodplättar över längre tid trots att fler än en behandling har tillämpats.

## Symtom vid ITP

Symtom på ITP kan vara ett eller flera:



**Blåmärken utan bakomliggande förklaring eller att man lätt börjar blöda vid små skador eller skärsår**



**Näsblod, blödningar i tandkött eller mörka blodblåsar i munnen**

## Diagnos av ITP

En utredning om ITP måste utesluta andra orsaker. Därför kan den omfatta en genomgång av din hälsa med kroppsundersökning, blodprov, bilddiagnostiska undersökningar och ibland benmärgsprov.

En frisk individ har miljarder blodplättar som cirkulerar runt i kroppen. För enklart brukar läkare ange ett tal mellan 150 och 400 miljarder per liter blod för ett normalt antal blodplättar. Tröskelvärdet för diagnosen ITP är 100 miljarder blodplättar per liter blod eller mindre.

## Behandling av ITP

- **Vänta och se.** Ingen behandling just nu, men din läkare kommer att följa upp med regelbundna kontroller.
- **Välja behandling.** En rad olika behandlingar finns för att hjälpa dig att öka antalet blodplättar. Din läkare kommer att diskutera lämpliga alternativ med dig.
- **Genomföra en operation.** Det kan bli aktuellt med en operation om du behöver höja antalet blodplättar och medicinerna inte är lämpliga eller ger avsedd effekt. Då kan din läkare diskutera en borttagning av mjälten även kallad splenektomi.

Behandling behövs bara om du har uttalade symtom av ITP och/eller ett väldigt lågt antal blodplättar. Behandling ges sällan till patienter med blodplättar över 30 miljarder per liter blod. Om det inte behövs på grund av annan sjukdom eller behandling, till exempel om du behöver blodförtunnande läkemedel på grund av hjärtsjukdom.



**Små prickar  
i huden som  
brukar kallas  
petekier**



**Känsla av  
trötthet eller  
utmattning**



**Blod i avföring  
eller urin**



**Rikligare  
menstruationer  
än vanligt**

## ITP vid graviditet

Ibland upptäcks ett lågt antal blodplättar när en kvinna är gravid. Det är relativt vanligt eftersom en graviditet i sig kan minska antalet blodplättar och står för 70–80 procent av alla nya fall.

Det är normal att antalet blodplättar sjunker under den tredje trimestern. Då mäts de också oftare för att se till att kvinnan har ett tillräckligt antal blodplättar för en säker förlossning.

I ett fåtal fall av gravida kvinnor med ITP kan även fostrets blodplättar påverkas. De brukar dock öka cirka en vecka efter födseln när barnet utvecklat sitt eget immunförsvar.

**Om du är  
osäker på något  
som rör din  
ITP fråga alltid  
din läkare!**

## ITP hos barn

ITP hos barn, liksom hos vuxna, är en uteslutningsdiagnos. Det vill säga att diagnos först kan ställas efter att andra möjliga sjukdomar har uteslutits.

### **Symtom hos barn är desamma som hos vuxna och kan vara:**

- Blåmärken utan bakomliggande förklaring.
- Små prickar på huden som brukar kallas petekie.
- Lätt att börja blöda mycket i tandköttet eller ur näsan vid lindriga sakador.
- Mörka blodblåsor i munnen.
- Blod i avföring eller urin.
- Rikligare menstruationsperioder än vanligt.

De flesta barn med ITP har inte svåra problem med blödningar trots ett lågt antal blodplättar.

Det kan vara besvärligt när unga tjejer med ITP får sin mens. Då är det viktigt att diskutera eventuell oro och bekymmer med läkare eller sjuksköterska.

En annan känslig situation kan vara när man får synliga blåmärken. När det gäller ungdomar och små barn kan det bli spekulationer om misshandel och övergrepp. Därför är det viktigt att informera personalen på förskola och skola.

Behandling till barn med ITP är ofta inte nödvändig. Om behandling krävs är det samma som för vuxna. Beslut om behandling baseras bland annat på barnets medicinska historia och livsstil.



# Livsstil vid ITP

## Din kost

Det är alltid bra med en hälsosam livsstil, till exempel att följa allmänna kostrekommendationer och att äta frukt och grönsaker.

Du bör informera din läkare om du tar några läkemedel, hälsokostpreparat eller andra substanser. De kan ha effekt på ditt immunförsvar och påverka antalet blodplättar men också samverka med andra receptbelagda läkemedel. Fråga din läkare innan du använder NSAID-preparat som acetylsalicylsyra, diklo-fenak och ibuprofen med flera.

## Din livsstil

Försök att undvika aktiviteter med hög risk för stötar och skador som kan orsaka inre blödningar. Om ditt barn har ITP kan det vara nödvändigt att undvika kontaktsporter och aktiviteter som klättring, cykling eller skateboard. Använd hjälmar och annan skyddsutrustning om barnet ändå deltar i sådana aktiviteter.

Det kan ibland vara till hjälp att föra dagbok för att se samband mellan antalet blodplättar och eventuella komplikationer.

## Viktigast av allt

De allra flesta med  
ITP bör kunna leva  
ett fullvärdigt liv med  
hög livskvalité.



# Bli medlem. Det gör skillnad!

Anmäl dig enkelt på [fbis.se](https://fbis.se)

**Tillsammans är vi starka!**



**Förbundet  
Blödarsjuka  
i Sverige**

**Förbundet Blödarsjuka i Sverige**  
Swedish Bleeding Disorder Society  
08-546 405 10, [info@fbis.se](mailto:info@fbis.se)  
**fbis.se**