

Priloga 3: Standardni načrt zdravstvene nege bolnika s trombocitopenijo



ONKOLOŠKI
INŠTITUT
LJUBLJANA

INSTITUTE
OF ONCOLOGY
LJUBLJANA

Služba za zdravstveno nego

Naslov standarda: STANDARDNI NAČRT ZDRAVSTVENE NEGE BOLNIKA S TROMBOCITOPENIJO	Strani: 55/9
Avtor: Koren P Delovna skupina: Zajc M, Pečan Salokar T, Lokar K, Mlakar Mastnak D, Bernot M	Datum potrditve: 22. 03. 2005

DEFINICIJA:

Trombocitopenija je zmanjšano število krvnih ploščic oz. trombocitov v krvi pod $140 \times 10^9/l$. Manjše je število trombocitov v krvi večja je nevarnost za krvavitve: $100 \times 10^9/l$ ali več = ni večjega tveganja, $50 - 100 \times 10^9/l$ = majhno tveganje, $20 - 50 \times 10^9/l$ = zmerno tveganje, pod $20 \times 10^9/l$ = visoko tveganje.

Tako kot vse krvne celice tudi trombociti nastajajo v kostnem mozgu. Trombocitopenija je posledica zmanjšane tvorbe trombocitov v kostnem mozgu. Vzrok trombocitopenije pri bolniku z rakom je lahko zdravljenje s citostatiki, obsevanjem ali infiltracija kostnega mozga.

NEGOVALNA DIAGNOZA:

1. Nevarnost poškodb: nagnjenost h krvavitvam v zvezi s trombocitopenijo
2. Pomankljivo znanje v zvezi s trombocitopenijo

DEJAVNIKI TVEGANJA:

- Trombocitopenija zaradi zdravljenja s citostatiki
- Trombocitopenija zaradi radioterapije
- Trombocitopenija zaradi infiltracije kostnega mozga

CILJI:

- Znižanje tveganja za nastanek krvavitve
- Pravočasno prepoznavanje in sporočanje znakov krvavitve
- Pravilno ukrepanje ob pojavu krvavitve
- Informiran bolnik in svojci.

IZVAJALCI POSEGA:

Zdravstveni tehnik, srednja medicinska sestra, višja medicinska sestra, diplomirana medicinska sestra, pripravniki pod nadzorom mentorja, zdravnik

STANDARDNI NAČRT ZDRAVSTVENE NEGE	
AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE NEGE	RAZLAGA
1. Kontinuirano ocenjevanje stanja bolnika	
Bolnika opazujemo v smislu prepoznavanja znakov vidnih in nevidnih krvavitev. To vključuje: pojav petehij in/ali modric na koži, sluznicah, očesnem zrklju, pojav krvavitev iz nosu, ustne sluznice in dlesni, rodil, sečil, dihal, prebavil, na mestih, kjer so bili izvedeni invazivni posegi, znaki šokovnega stanja.	Ob pojavu krvavitve, le to čimprej ugotovimo.
Krvni tlak in srčni utrip merimo po ustaljeni praksi, pogosteje po naročilu zdravnika.	Hipotenzija in tahikardija sta lahko znak krvavitve.
Odvzamemo kri za laboratorijske preiskave po zdravnikovem naročilu.	Ocenjujemo tveganje za nastanek krvavitve oz. prisotnost skrite krvavitve. Spremljamo vrednosti trombocitov, hemoglobina in testov hemostaze.
Po naročilu zdravnika odvajamo vzorce blata, urina, izbruhane mase, naredimo hitri hematost. Vzorce odvajamo po standardu in jih z ustreznimi spremnimi listi pošljemo v laboratorij. Naredimo lahko Hitri hematost po ustreznem navodilu.	S temi preiskavami ugotovimo spontane krvavitve iz želodca, črevesja ali mehurja.
2. Intervencije zdravstvene nege	
Preprečevanje krvavitev	
Ob številu trombocitov pod $50 \times 10^9/l$ krvi izvajamo ukrepe za preprečevanje krvavitev .	Pri tem številu trombocitov lahko pride do spontane krvavitve.
Koordiniramo izvajanje invazivnih posegov z aplikacijo koncentriranih trombocitov.	Zmanjšujemo tveganje za nastanek krvavitve.
Racionaliziramo odvzeme krvi za laboratorijske preiskave v smislu zmanjšanja števila vbodov.	Preprečujemo krvavitve.
IM in SC injekcije apliciramo z najtanjšo možno iglo, izvajamo kompresijo s prsti 3-5 minut, apliciramo ledene obkladke na mesto vboda za 5 minut, opazujemo vbodna mesta.	Zmanjšujemo tveganje nastanka krvavitve oz. skrajšujemo trajanje krvavitve nastale ob posegu.
Izogibamo se nepotrebni invazivnim posegom, vbodom in injkcijam. Če so posegi nujni vsa vbodna mesta dobro tamponiramo in opazujemo prisotnost znakov krvavitve.	Zaustavimo krvavitev in preprečimo pojav hematoma. Ob pojavu krvavitev pravočasno ukrepamo.
Pri merjenju krvnega tlaka manjšeto napihneto le toliko kot je potrebno.	Zmanjšujemo tveganje za nastanek krvavitve.
Izogibamo se rektalnemu merjenju telesne temperature, aplikaciji svečk, klistirjev, črevesnih cev, vstavljanju urinskega katetra.	Zmanjšujemo tveganje za nastanek krvavitve zaradi poškodb ob omenjenih posegih.
Ženskam svetujemo uporabo higienskih vložkov namesto tamponov pri menstruaciji.	Zmanjšujemo tveganje za nastanek krvavitve iz vaginalne sluznice.
Apliciramo mehčalce blata, diete z visoko vsebnostjo vlaknin in dovolj tekočine po naročilu zdravnika.	Preprečujemo obstipacijo, ki je lahko vzrok za poškodbo črevesne sluznice in možnost nastanka krvavitve.

AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE NEGE	RAZLAGA
Moški naj za britje namesto britvic uporabljajo električni brivnik.	Preprečimo vreznine in posledično krvavitve.
Preprečevanje poškodb	
Pri nepokretnih in nemirnih bolnikih na posteljo namestimo zaščitno ograjico. Pri vseh bolnikih poskrbimo tudi za varno okolico (mokra tla, nepotrebni predmeti v bližini postelje, itd.).	Preprečimo nastanek padcev, poškodb in posledično krvavitev.
Ukrepi ob krvavitvi	
O pojavu krvavitve obvestimo zdravnika!	S temi ukrepi zaustavljamo krvavitve in preprečujemo zaplete.
Izvajamo ukrepe po naročilu zdravnika (odvzem vzorcev za preiskave, opazovanje bolnika, aplikacija trombocitov, zdravil, itd.)	
Po naročilu zdravnika merimo dodatne vitalne funkcije.	
Ocenimo in zabeležimo količino izgubljene krvi.	
Po naročilu zdravnika merimo in beležimo bilanco tekočin.	
Vzpostavimo oz. vzdržujemo prehodnost IV dostopa.	
Bolniku svetujemo omejitve gibanja in mirovanje v postelji.	
Apliciramo direkten pritisk ali kompresijski povoj na mesto krvavitve, če je to izvedljivo.	
Z aplikacijo predpisanih zdravil, ki vplivajo na strjevanje krvi počakamo do posveta z zdravnikom.	
Aplikacija predpisanih zdravil	
Apliciramo koncentrirane trombocite po naročilu zdravnika. Trombocite apliciramo po standardu za aplikacijo krvnih derivatov.	Nadomeščamo trombocite, na ta način preprečimo nastanek krvavitve ali jo zaustavimo.
Po naročilu zdravnika rezerviramo koncentrirane trombocite.	Trombociti so v primeru krvavitve takoj dostopni.
Apliciramo koncentrirane eritrocite po naročilu zdravnika. Eritrocite apliciramo po standardu za aplikacijo krvnih derivatov.	Nadomeščamo eritrocite ob krvavitvi.
Apliciramo drugo podporno terapijo: Cyklokapron, Sandostatin, ... Apliciramo predpisano terapijo v različnih oblikah po navodilu zdravnika, oz. po navodilih proizvajalca zdravil.	
3. Zdravstvena vzgoja bolnika in svojcev (Za podrobnejše napotke bolniku in svojcem glej pisna navodila za bolnika s trombocitopenijo)	
Bolnika inform. o vzroku trombocitopenije (kemoterapija, radioterapija), o povezavi nizkega števila trombocitov s krvavitvijo (funkcija trombocitov, normalne vrednosti, vpliv zdravljenja na trombocite).	Zmanjšujemo strah in anksioznost ter zagotovimo pravilno ukrepanje bolnika pri preprečevanju krvavitev oz. v primeru krvavitve.

AKTIVNOSTI ZDRAVSTVENE NEGE	RAZLAGA
Bolnika informiramo in mu razložimo o znakih krvavitve in o nujnosti takojšnjega obiska zdravnika ob pojavu znakov krvavitve.	Z dobrim informiranjem je povezano bolnikovo ravnanje ob pojavu krvavitve.
Bolnika informiramo in mu razložimo načrt oskrbe (npr. zakaj je potrebna trombocitna plazma, kakšne so lahko reakcije).	Zmanjšujemo strah in anksioznost ter zagotovimo pravilno ukrepanje bolnika.
<p>Bolnika poučimo o ukrepih za preprečevanje nastanka krvavitve:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uporaba mehke zobne ščetke in neabrazivnih zobnih past • pregledovanje dlesni za znake krvavitve • izogibanje uporabi zobotrebcev, zobne nitke, zobne prhe • uživanje hrane bogate z vitaminom K (ribe, jetra, kravje mleko, rumenjaki, žita, zelena zelenjava), odsvetovana je močno začinjena hrana in alkohol • uživanje primerne količine tekočine • preprečevanje zaprtja • nošenje udobnih oblačil in obutve • uporaba pilice za nego nohtov, namesto škarjic ali ščipalnika • izogibanje uporabi rektalnih svečk, rektalnemu merjenju telesne temperature, klizmam, odvajalom, vaginalnim prham, tamponom pri menstruaciji • uživanje zdravil po navodilih zdravnika • izogibanje napenjanju pri odvajanju, močnemu izpihovanju pri čiščenju nosu, intenzivnemu kašljanju ali kihanju • štetje uporabljenih higienskih vložkov pri menstruaciji, poročanje o spremembah v menstrualnem ciklusu (številu in intenzivnosti krvavitve) • uporaba električnega brivnika namesto mokrega britja • pazljiva uporaba ostrih predmetov (nožev, škarj) • vlaženje nosne sluznice s fiziološko raztopino, mazanje ustnic z vazelinom • pri številu trombocitov pod $50 \times 10^9/l$ krvi so spolni odnosi odsvetovani, drugače pa naj bodo spolni odnosi nežni, priporočena je uporaba lubrikantov na vodni osnovi, analni spolni odnosi so odsvetovani • zaščita pred poškodbami (padci, naporna telovadba, kontaktni športi, dvigovanje). 	Bolnik bo primerno informiran, bo poznal in razumel dane informacije, kar mu bo omogočalo sodelovanje v procesu preprečevanja krvavitve in zdravljenja trombocitopenije.

LITERATURA

Carpenito LJ. Handbook of nursing diagnosis. 7th edition. Philadelphia: Lippincott, 1997.

Cleary J. Low platelets / thrombocytopenia. Queen Elizabeth II Cancer Care Program. Halifax: Capital Health, 2003.

Gordon M. Negovalne diagnoze – priročnik. Maribor: Rogina, 2003.

Gulanick M, Klopp A, Galanes S, Gradishar D, Knoll Puzas M. Nursing care plans. Nursing diagnosis and intervention. 4th edition. St. Louis: Mosby, 1998.

Lokar K. Zdravstvena nega bolnika pri sistemske zdravljenju raka na modih. V: 24. strokovni seminar iz onkologije in onkološke zdravstvene nege za medicinske sestre Rak mod; 1999 Maj 18; Ljubljana. Ljubljana: Sekcija medicinskih sester v onkologiji pri Zbornici zdravstvene nege Slovenije, 1999: 43-64.

McCloskey JC, Bulechek GM. Nursing interventions classification (NIC). 3rd edition. St. Louis: Mosby, 2000.

PRIOLOGE:

- NIZKO ŠTEVILO KRVNIH PLOŠČIC / TROMBOCITOPENIJA
Navodila za bolnike

NIZKO ŠTEVILO KRVNIH PLOŠČIC / TROMBOCITOPENIJA

Navodila za bolnike

Kaj so krvne ploščice?

Vašo kri sestavljajo tri vrste krvnih celic (bele krvne celice, rdeče krvne celice in krvne ploščice) in tekočina (plazma). Krvne ploščice (trombociti) pomagajo pri strjevanju krvi in tako zaustavljajo krvavitev. Če v krvi nimate dovolj krvnih ploščic, se poveča nagnjenost h krvavitvam in že neznatne poškodbe lahko povzročijo nastanek podpludb ali krvavitve. Nižje, ko je število krvnih ploščic, večja je možnost nastanka krvavitve. Nizko število krvnih ploščic v medicini imenujemo **trombocitopenija**.

Normalna vrednost krvnih ploščic je od 140 do 340 x 10⁹/l krvi, padec pod 20x10⁹/l krvi pa ima lahko za posledico spontane krvavitve.

Kaj povzroči nizko število krvnih ploščic?

Krvne ploščice nastajajo v kostnem mozgu in se od tam sproščajo v kri. Nekatere vrste zdravljenja (kemoterapija, obsevanje) in včasih tudi sama rakava bolezen delujejo na kostni mozeg. Posledica tega je, da ne nastane dovolj krvnih ploščic. Obstajajo tudi drugi vzroki nizkega števila krvnih ploščic, ki pa jih tukaj ne bomo obravnavali. Pomembno je, da veste, da vam bomo v času zdravljenja večkrat odvzeli manjšo količino krvi za pregled števila krvnih celic.

Kakšni so znaki in simptomi nizkega števila krvnih ploščic?

Do krvavitve lahko pride kjerkoli v ali na telesu, zato je zelo pomembno, da poznate bolezenske znake nizkega števila krvnih ploščic. Število krvnih ploščic se lahko precej zniža preden sploh opazite kakšne znake. Ponavadi opazite, da hitreje dobite modrice ali da traja dlje časa preden vrezina neha krvaveti.

Znaki in simptomi znižanega števila krvnih ploščic so:

- lisaste krvavitve ali podpludbe pod kožo,
- drobne rdeče pike na koži (pikčaste krvavitve), ki se običajno najprej pojavijo okrog gležnjevi ali na ustni sluznici,
- kri v urinu (rdečkast ali rožnat urin),
- spontane (brez razloga) krvavitve iz dlesni,
- spontane krvavitve iz nosu,
- bruhanje, ki izgleda kot kavina zrna,
- krvavo blato, črno blato ali smolasto blato
- krvavitve iz vrenin, prask, vbodnin, ki se ne ustavijo,
- močnejše menstrualne krvavitve pri ženskah,
- glavobol in morebitne spremembe zavesti.

Kako lahko sami preprečite nastanek poškodbe in zmanjšate možnost nastanka krvavitve?

UKREPI	RAZLAGA
Pazljivo vstajajte iz postelje ali stola in bodite prepričani, da ste dovolj stabilni preden začnete s hojo. Če se vam ob ustajanju zavrti, se ponovno vsedite ali vlečite za nekaj minut, nato ponovite postopek vstajanja, toda počasneje.	Z upoštevanjem naštetih ukrepov boste zmanjšali možnost za nastanek poškodbe in s tem preprečili krvavitve.
Zagotovite si primerno svetlobo in poskrbite, da bo v prostorih, kjer se gibljete čim manj nereda.	
Pazite, da se ne spotaknete ob preprogo. Če potrebujete pripomočke za hojo, vam svetujemo, da preporgo odstranite.	
Nosite čevlje ali copate, ki ne drsijo in omogočajo dobro oporo stopalu.	
Pri hoji ne nosite dolgih halj ali hlač, da se ne spotaknete. Izogibajte se tesnim oblačilom iz grobih materialov.	
Če pri hoji potrebujete pripomočke (palice, bergle, hodulje), jih uporabljajte.	
V zimskem času pazite, da ne stopite na led.	
Izogibajte se kontaktnim športom.	
Ne pijte alkohola.	
Pazite, da se ne urežete, opečete, udarite ali opraskate.	
Ne opravljajte del pri katerih je večja možnost za nastanek poškodbe in posledično krvavitve.	
Za umivanje zob uporabljajte mehko zobno krtačko in blago zobno pasto. Zobe si umivajte nežno. Če se pojavi krvavitev, si sperite usta z mrzlo vodo. Le po posvetu z zdravnikom ali medicinsko sestro uporabljajte zobne vodice in druge preparate za nego ustne votline.	
Ne uporabljajte zobotrebecv, zobne nitke ali zobne prhe.	
Ne obiščite zobozdravnika, ne da bi se o tem prej posvetovali z zdravnikom.	
Brijte se z električnim brivnikom, ne poslužujte se mokrega britja.	Pri mokrem britju je večja možnost, da poškodujete kožo.
Nohti naj bodo kratko pristrženi, da se prepreči popraskanje. Za urejanju nohtov uporabljajte pilico, izogibajte se ščipalcem in škarjam z ostrimi konicami!	Zmanjšate možnost poškodbe in posledično tudi krvavitve.
Vlažite svojo kožo in ustnice, da preprečite izsušitev in razpoke.	Preprečite izsušitev in razpoke.

UKREPI	RAZLAGA
Izogibajte se močnemu izpihovanju pri čiščenju nosu. Nos raje samo obrišite. Če je izpihovanje nosu zares potrebno, to naredite nežno. Pri tem imejte obe nosnici med izpihovanjem odprti.	Pri intenzivnem izpihovanju ali če zaprete eno nosnico, se v nosu pri izpihovanju poveča pritisk, ki lahko povzroči krvavitev.
Poskrbite za redno odvajanje blata (primerna aktivnost, primerna prehrana, dovolj tekočine). Pri odvajanju blata se ne napanjajte, ne uporabljajte rektalne svečke ali čistilne klizme, odvajala pa le po posvetu z zdravnikom.	Na ta način boste zmanjšali možnost nastanka krvavitve iz črevesja.
Ne merite si telesne temperature v danki.	Preprečite morebitne poškodbe sluznice danke in pojav krvavitve.
Ženske ne izvajajte vaginalnih prh, pri menstruaciji uporabljajte higienske vložke namesto tamponov.	Preprečite morebitne poškodbe sluznice in pojav krvavitve iz vagine.
Ženske bodite pozorne na količino in gostoto menstrualne krvi. O spremembah v menstrualnem ciklusu (število in intenzivnost krvavitve) obvestite zdravnika ali medicinsko sestro.	Prepoznate morebitno preobilno krvavitev.
Ne jemljite nobenega zdravila, ne da bi prej vprašali zdravnika. To velja tudi za zdravila, ki so na voljo brez recepta.	Nekatera zdravila npr. Aspirin®, lahko motijo delovanje krvnih ploščic (strjevanje krvi).
Če imate doma suh zrak (centralna kurjava), ga vlažite z vlažilci zraka ali z obešanjem mokrega preila v prostoru, kjer se zadržujete.	Suh zrak izsuši nosno sluznico, kar zviša možnost nastanka spontanih krvavitve iz nosu.
Popijte 6 do 8 kozarcev tekočine dnevno oz. po navodilih zdravnika ali medicinske sestre.	Da se koža in sluznice preveč ne izsušijo, ker se tako prej poškodujejo.
Uživajte hrano bogato z vitaminom K (ribe, jetra, kravje mleko, rumenjaki, žita, zelena zelenjava), ne uživajte močno začinjene hrane.	Vitamin K pomaga pri strjevanju krvi, začinjena hrana pa škodi črevesni sluznici.
Če je število krvnih ploščic pod $50 \times 10^9/l$ krvi, so spolni odnosi odsvetovani, drugače pa naj bodo spolni odnosi nežni, priporočena je uporaba lubrikantov na vodni osnovi. Ne imejte analnih spolnih odnosov.	Zmanjšujete tveganje za nastanek krvavitve iz vaginalne ali črevesne sluznice.
Zagotovite si dovolj spanja in počitka.	Če ste dobro spočiti, je možnost padcev in poškodb manjša.

Kako ukrepati, če krvavite iz nosu?

V primeru krvavitve iz nosu dvignite zgornji del telesa v pokončni položaj (se vsedete) in rahlo stisnite obe nosnici. Na koren nosu namestite mrzle obkladke za 10 minut. Če se krvavitev po 10 minutah ne ustavi, obiščite zdravnika.

Kako ukrepati, če se urežete?

V primeru vreznine ali če se krvavitev pojavi iz drugih ranic, s čisto prelikano tkanino (npr. robec) pritisnite na mesto krvavitve vsaj za 5 minut. Čas merite in ne »kukajte« pod tkanino. Če se krvavitev po 10 minutah ne ustavi, obiščite zdravnika.

Kdaj morate k zdravniku?

Večina nastalih krvavitev je manjših in za to ni potreben obisk zdravnika. Modrice se pogosto pojavljajo in so grde na pogled, vendar pa redko predstavljajo resen problem. Krvavitve iz manjših ranic pogosto trajajo dlje časa kot običajno. Zdravnika je potrebno obvestiti oz. obiskati le, če se kakršnakoli krvavitev (iz ranic, dlesni, nosu, itd.) ne ustavi po 10 minutah.

Notranje krvavitve, kri v urinu, blatu ali izbruhani vsebini je resnejši problem, zato morate o tem takoj obvestiti vašega zdravnika ali medicinsko sestro v bolnišnici oz. obiskati vašega osebnega zdravnika, če ste doma. Prav tako morate obvestiti zdravnika, če ste padli ali se udarili v glavo, saj to lahko povzroči nastanek notranjih krvavitev.

V primeru, da potrebujete dodatne informacije se posvetujte z osebnim zdravnikom ali pokličite na Onkološki inštitut Ljubljana: (01) 5879_____.