

اختلال بعد از سپسیس (بیماری عفونت)

اختلال بعد از سپسیس (PSS) مجموعه از علایمی است که بعضی اشخاص بعد از جان بدر بردن از سپسیس (بیماری عفونت) تجربه می‌کنند. همه اشخاص به اختلال بعد از سپسیس (PSS) مبتلا نمی‌شوند، اما اگر مبتلا شوید، پشتیبانی و تدایوی جهت کمک به صحت یابی شما موجود است.

علایم

PSS می‌تواند برای هر کسی متفاوت باشد. بعضی اشخاص بعد از سپسیس (بیماری عفونت) متوجه تغییراتی می‌شوند. بسیاری از علایم خفیف و قابل کنترل هستند، اما ممکن است انجام دادن کارهای روزمره یا بازگشت به کار را مشکل‌تر کنند.

هر یک از این موارد فوق می‌تواند نشانه اختلال بعد از سپسیس (PSS) باشد:

تغییرات بدن: احساس نفس تنگی، مشکلات قورت کردن، خستگی شدید، ضعف عضلات یا درد مفاصل، ریزش مو، سرخی پوست، تغییر در بینایی



فکر: احساس گیجی، مشکل در تمرکز فکر یا به خاطر سپردن چیزها، افکار ترسناک، یادآوری خاطرات گذشته، حملات وحشت زدگی، دیدن یا شنیدن چیزهایی که وجود ندارند



احساسات: احساس افسردگی یا غم، نوسانات خلقی، از دست دادن اعتماد به نفس یا خودباوری، احساس ناامیدی، اندک رنجی، نگرانی یا اضطراب بیشتر از حد معمول



خواب: مشکلات در خواب رفتن



اختلال بعد از سپسیس چیست؟

بعضی اشخاص بعد از رخصت شدن از شفاخانه علایم جسمی و عاطفی مداومی دارند که این بنام اختلال بعد از سپسیس (PSS) نامیده می‌شود. این اختلال می‌تواند بالای بدن و ذهن شما تأثیر بگذارد و ممکن است الی مدت 18 ماه دوام نماید. بعضی اشخاص ممکن است زودتر بهبود یابند.

سپسیس (بیماری عفونت) یک بیماری جدی است که استرس زیادی را بالای بدن و ذهن وارد می‌نماید. اختلال بعد از سپسیس (PSS) بخاطری اتفاق می‌افتد که بدن هنوز در حال بهبودی از صدمات ناشی از سپسیس (بیماری عفونت) است.

چه کسی می‌تواند به اختلال بعد از سپسیس (PSS) مبتلا شود؟

اختلال بعد از سپسیس (بیماری عفونت) الی نیم شفایافتگان سپسیس (بیماری عفونت) را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ضمن اینکه سپسیس ممکن است هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد، احتمال خطر ابتلای شما در موارد ذیل بیشتر می‌باشد:

- اگر سن تان بالای 65 باشد
- دچار مشکلات صحتی ناشی از سپسیس (بیماری عفونت) باشید
- یک مریضی مزمن قبلی داشته باشید
- در بخش مراقبت‌های شدید بستری شده باشید
- مدت طولانی تری نسبت به معمول در شفاخانه بستری شده باشید (بیش از 7 روز)



Queensland
Government

DELIVERING
FOR QUEENSLAND

در صورت تشویش داشتن، چکار باید بکنم؟

اگر فکر می‌کنید شما یا یکی از عزیزان تان دچار اختلال بعد سپسیس (PSS) شده اید، به احساس درونی خود اعتماد کنید و با داکتر عمومی (جی پی) خود مشورت کنید.

این ورقه معلوماتی را با خود داشته باشید. داکتر عمومی تان می‌تواند شما را به سایر متخصصان صحتی که ممکن است بتوانند به شما کمک کنند، ارجاع نماید.



اگر تشویش دارید، می‌توانید دوباره
نزد داکتر تان مراجعه کنید.

همچنین می‌توانید در هر زمان یک
مشوره رایگان و محرمانه را از طریق
زنگ زدن به شماره **13 HEALTH**
(13 43 25 84) دریافت کنید.

برای کسب معلومات بیشتر

برای کسب معلومات و
کمک بیشتر، این کد QR را
اسکن نمایید.



نظریات تانرا ارائه دهید

در صورت داشتن هرگونه
نظریات یا پیشنهادات در مورد
این ورقه معلوماتی، این کد
QR را اسکن نمایید.



چگونه می‌توانم از خودم یا از یک کسی که مبتلا به اختلال بعد از سپسیس است مراقبت کنم؟

بعد از رفتن به خانه با داکتر خود مشورت
کنید.



دوای خود را
مطابق دستور داکتر بخورید.



اگر مشکلات عاطفی مداوم دارید با یک
شخص صحبت کنید.



با شستن دست‌ها، پاک و پوشیده
نگهداشتن بریدگی‌ها، خطر عفونت را
کاهش دهید.



واکسین‌های تانرا تکمیل و تجدید کنید.



اگر احساس آمادگی می‌کنید، ورزش
ملازم را انجام دهید.



زمانیکه احساس خستگی یا دلگی می
کنید، استراحت نمایید. فعالیت‌ها را
برای زمانی که انرژی بیشتری دارید
(مثلاً صبح‌ها) پلانگذاری کنید.



با داکتر یا فارمسست تان راجع به ایجاد
یک پلان خواب منظم صحبت کنید.



یک رژیم غذایی سالم و متنوع، بشمول
میوه‌ها و سبزیجات، داشته باشید.

