

سندروم پس از سپیس

سندروم پس از سپیس (PSS) گروهی از علائم است که برخی افراد پس از نجات از بیماری سپیس تجربه می‌کنند. همه افراد PSS نمی‌گیرند، اما اگر گرفتید، حمایت و درمان برای کمک به بهبودی شما در دسترس است.

سندروم پس از سپیس چیست؟

برخی افراد پس از ترک بیمارستان علائم جسمی و عاطفی مداومی دارند که سندروم پس از سپیس (PSS) نامیده می‌شود. این سندروم می‌تواند روی جسم و ذهن شما تأثیر بگذارد و ممکن است تا ۱۸ ماه ادامه داشته باشد. برخی افراد زودتر بهبود می‌یابند.

سپیس یک بیماری جدی است که فشار زیادی بر جسم و ذهن وارد می‌کند. PSS به این دلیل رخ می‌دهد که بدن هنوز در حال بهبودی از آسیبی است که سپیس ایجاد کرده است.

چه کسانی ممکن است PSS بگیرند؟

سندروم پس از سپیس می‌تواند تا نیمی از بازماندگان سپیس را تحت تأثیر قرار دهد. در حالی که این بیماری می‌تواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد، خطر آن برای شما بیشتر است اگر:

- بیش از ۶۵ سال سن دارید
- مشکل سلامتی ناشی از سپیس دارید
- از قبل یک بیماری مزمن داشته‌اید
- در ICU بستری شده‌اید
- مدت بستری طولانی‌تر از معمول داشته‌اید (بیش از ۷ روز)

علائم

PSS برای هر کس متفاوت احساس می‌شود. برخی افراد تغییراتی را پس از سپیس متوجه می‌شوند. بسیاری از علائم خفیف و قابل مدیریت هستند، اما ممکن است آنها انجام کارهای روزانه یا بازگشت به کار را سخت‌تر کنند.

هر یک از این موارد می‌تواند PSS باشد:

تغییرات جسمی: احساس تنگی نفس، مشکل در بلع، خستگی زیاد، ضعف عضلانی یا درد مفاصل، ریزش مو، جوش پوستی، تغییرات بینایی



تفکر: احساس سردرگمی، مشکل در تمرکز یا به یاد آوردن چیزها، افکار ترسناک، یادآوری خاطرات گذشته، سراسیمه شدن، دیدن یا شنیدن چیزهایی که وجود ندارند



احساسات: احساس افسردگی یا غم، نوسانات خلقی، از دست دادن اعتماد به نفس، احساس ناامیدی، تحریک‌پذیری، نگرانی یا اضطراب بیش از حد معمول



خواب: مشکل در خوابیدن



Queensland
Government

DELIVERING
FOR QUEENSLAND

چگونه از خود یا کسی که PSS دارد مراقبت کنم؟



پس از ترک بیمارستان با پزشک صحبت کنید



داروهایتان را طبق دستور مصرف کنید



اگر مشکلات عاطفی مداوم دارید با دیگران صحبت کنید



با شستن دست‌ها و تمیز نگه داشتن بریدگی‌ها خطر عفونت را کاهش دهید



واکسیناسیون‌هایتان را به‌روز نگه دارید



اگر حالتان خوب است ورزش ملایم منظم داشته باشید



وقتی خسته یا ضعیف هستید استراحت کنید. فعالیت‌ها را برای زمانی که انرژی بیشتری دارید برنامه‌ریزی کنید (مثلاً صبح‌ها)



با پزشک یا داروساز درباره ایجاد الگوی خواب منظم صحبت کنید



رژیم غذایی سالم و متنوع، از جمله میوه و سبزیجات داشته باشید

اگر نگران هستم چه کاری انجام دهم؟

اگر فکر می‌کنید شما یا یکی از عزیزانتان PSS دارد، به غریزه‌تان اعتماد کنید و با پزشک عمومی صحبت کنید.

این برگه اطلاعاتی را با خود ببرید. پزشک عمومی می‌تواند شما را به متخصصین بهداشتی دیگری که ممکن است بتوانند کمک کنند ارجاع دهد.



اگر نگران هستید، بازگشت مجدد پیش پزشک ایرادی ندارد.

همچنین می‌توانید با **HEALTH 13** (84 25 43 13) تماس بگیرید در هر ساعتی از شبانه‌روز برای مشاوره رایگان و محرمانه با یک پرستار ثبت‌شده.

برای اطلاعات بیشتر

کد QR را برای اطلاعات بیشتر و دریافت حمایت درباره سپسیس اسکن کنید



بازخورد ارائه دهید

کد QR را در صورت داشتن هرگونه بازخورد درباره این برگه اطلاعات اسکن کنید

