

سندروم بعد از سپسیس

سندروم پس از سپسیس (PSS) مجموعه‌ای از علائمی است که بعضی کسا پس از زنده ماندن قد سپسیس تجربه موند. تمام دچار سندروم پس از سپسیس (PSS) نموشن، اما اگه شمو ای ره تجربه کدین، کمک و تداوی بلدی بهبودی بلدی از شمو د دسترس است.

علائم بعد از سپسیس چیز استه؟

بعضی کسا پس از فارغ شدو از شفاخانه، علائم جسمی و عاطفی دوامدار دیرین که ای ره د نام سندروم پس از سپسیس (PSS) موگیه. ای میتنه سر بدن و فکر شیم دیشته باشه، و شاید تا 18 ماه وقت بیگره. بعضی کسا شاید زود بهبود پیدا کنن.

سپسیس یک بیماری جدی استه که میتنه فشار شدید روی بدن و مغز بیندیزنه.

سندروم پس از سپسیس (PSS) بخاطر ازی روخ میدیه که بدن هنوز د حال بهبودی از آسیب‌های مربوط د سپسیس استه.

کی سندروم پس از سپسیس (PSS) میگره؟

سندروم پس از سپسیس (PSS) تقریباً بیشتر از نیم بازمندای سپسیس ره میگره. د حالیکه ای میتنه سر هر کس تاثیر دیشته باشیه، خطر از شمو غدرتر استه اگه شمو:

- سن شیم بالای 65 سال باشه
- کدم مشکل صحنی بخاطر سپسیس دیرین
- یک مریضی مزمن از قبل دیرین
- د بخش عاجل شفاخانه بستری شدین
- بلدی مدت دراز د شفاخانه (بیشتر از 7 روز) بستری شدین

علائم

علائم سندروم پس از سپسیس (PSS) بلدی هرکس فرق دیره. بعضی کسا تغییرات ره بعد از سندروم پس از سپسیس (PSS) متوجه موشه. اکثریت علائم حقیف و قابل مدیریت استه ولی شاید کارای روزانه یا پس رفتو د کار ره سخت کنه.

کدم یک ازی علائم، شاید سندروم پس از سپسیس (PSS) باشه:

تغییرات د بدن: احساس نفس تنگی موندن، مشکل قد قورت کیدون دیرین، غدر خسته استین، عضلات ضعیف یا بند درد، دانه روی بدن، تغییرات د دید شیم



فکر کیدو: احساس گیجی موندن، بلدی شیم مشکل استه که توجه کنین یا کدم چیز د یاد شیم بومنه، فکرای خطرناک دیرین، مرور از گذشته دیرین، چیزای ره مینگرین و میشنوندن که وجود ندیره



احساسات: احساس پایین یا دقی موندن، خوی شیم تغیر مونه، از دست دیدون اعتماد بنفس یا از دست دیدون اعتبار از خود خو، آسو ناراحت موشین، زیادتر نگران یا وارخطار از معمول استین



خواب: مشکلات قد خواب شدو



Queensland
Government

DELIVERING
FOR QUEENSLAND

چیز کار مه کنوم اگه مه نگران باشوم؟

اگه فکر مونیډ که شمو یا کی از عزیزای شیم دچار سندرم پس از سپسیس (PSS) است، به حس درونی خو اعتماد کنید و قد داکتر (GP) خو توره بوگید. ای ورقه مالوماتی ره قد خود خو بوبرید. داکتر (GP) میتنه که شمو ره قد دیگه نفرای مسلکی صحتی معرفی کنه تا اونا بیتنه شمو ره کمک کنه.



اگه شمو نگران استین، ای درست استه که دوباره پیش داکتر خو بورین. شمو میتنین که بلدی **HEALTH 13** (84 25 43 13) د هروقت بلدی مشوره مجانی، محرمانه از طرف یک پرستار راجستر شده زنگ بزنین.

بلدی مالومات غدرتر

کد QR ره بلدی مالومات و کمک بلدی سپسیس اسکن کنین.



نظربیدین

کد QR ره اسکن کنین اگه شمو کدم نظر د باره ورقای حقیقت دیرین



چطور مه میتنوم از خود خو یا ازوگو کس دیگه که سندرم پس از سپسیس (PSS) دیره مراقبت کنوم؟

قد داکتر خو توره بوگین وقتی که خانه رفتین



دوای خو استفاده کنین مطابق که تجویز شده



قد کدم کس توره بوگین اگه شمو مشکلات عاطفی دوامدار دیرین



خطر عفونی شدو ره کمتر کنین از طریق دست شستو، جای بریدگی ره پاک و پوش کیده نیگا کنین



واکسین خو دایم د وقت شی انجام بیدین



اگه شمو میتنین ورزش آرام به طور دایم انجام بیدین .



وقتی شمو احساس خستگی و فرسودگی مونین استراحت کنین. برنامه های خو ره د وقت پلان کنین که شمو انرژی غدرتر دیرین (مثلا صبح)



قد داکتر خو یا دواساز د باره جور کیدون یک عادت دایمی خواب توره بوگین.



یک رژیم غذایی سالم و متنوع، شامل میوه ها و سبزیجات، دیشته باشین.

