

Постсептички синдром

Постсептички синдром (Post Sepsis Syndrome - PSS) је група синдрома које неке особе имају након што су прележали сепсу. Не добија свако PSS, али ако га ви добијете, на располагању су подршка и лечење да би вам помогли да се опоравите.

Шта ја постсептички синдром?

После изласка из болнице, неке особе настављају да имају физичке и емоционалне симптоме зване постсептички синдром (PSS). Он може да утиче на ваше тело и разум, и може трајати до 18 месеци. Неки људи се могу опоравити раније.

Сепса је озбиљна болест која изазива велики стрес на тело и разум. До PSS-а долази јер се тело још увек опоравља од оштећења које је изазвала сепса.

Ко може добити PSS?

Постсептички синдром добија до половине особа које су прележали сепсу. Иако сепсу може добити свако, ризик да је добијете је већи ако:

- имате 65 година или сте старији
- имате здравствене последице од сепсе
- имате неко претходно хронично здравствено стање
- сте били у ICU (одељењу за интензивну негу)
- сте остали у болници дуже него што је уобичајено (више од 7 дана)

Симптоми

Свако доживљава PSS различито. Неке особе примећују промене после сепсе. Многи симптоми су благи и подношљиви, али такође могу да отежају свакодневне дужности и повратак на посао.

Свако од следећих може бити PSS:



Телесне промене: немање даха, отежано гутање, врло уморни, слаби мишићи или болови у зглобовима, опадање косе, промењен вид



Мишљење: осећате се збуњени, тешко се концентришете или памтите, страшне мисли, сећање на догађаје у прошлости, напади панике, видите или чујете ствари које нису тамо



Осећања: лоше расположење или сте тужни, промене расположења, губитак самопоуздања или веровања у себе, осећате се фрустрирани, лако се љутите, забринутији или узнемиренији него обично



Спавање: лоше спавате

Како да се бринем о себи или неком другом који има PSS?



Разговарајте са вашим лекаром када се вратите кући



Лекове узимајте како су преписани



Разговарајте са неким ако дуже време имате емоционалне проблеме



Смањите ризик од инфекције тако што ћете прати руке и посекотине држати чистим и покривеним



Вакцине примајте на време



Редовно правите лаке вежбе ако се осећате способни



Одмарајте се када се осећате уморни. Планирајте активности за време када имате више енергије (на пример, ујутро)



Разговарајте са вашим лекаром или апотекаром о припремању режима редовног спавања



Једите здраву и разноврсну храну, укључујући воће и поврће

Шта да радим ако сам забринут/забринута?

Ако мислите да ви или неко ко вам је близак има PSS, ослоните се на ваше предосећање и разговарајте са вашим лекаром (GP).

Понесите са собом овај информативни лист. Ваш лекар вас може упутити другим здравственим професионалцима који би могли да вам помогну.



Ако сте забринут, у реду је да поново **одете код вашег лекара**

Такође се можете у свако време јавити на **13 HEALTH (13 43 25 84)** за бесплатан савет у поверењу од регистроване медицинске сестре.

За више информација



Скенирајте QR код за више информација и подршку у вези сепсе

Дајте коментар



Скенирајте QR код ако имате коментар о овом информативном листу