

पोस्ट सेप्सिस सिंड्रोम

पोस्ट सेप्सिस सिंड्रोम (पीएसएस) लक्षणों का एक समूह है जिसे कुछ लोग सेप्सिस से जीवित बचने के बाद अनुभव करते हैं। हर किसी को पीएसएस नहीं होता, लेकिन यदि आपको हो जाता है, तो आपको ठीक होने में मदद करने के लिए सहायता और उपचार उपलब्ध हैं।

पोस्ट सेप्सिस सिंड्रोम क्या होता है?

कुछ लोगों में अस्पताल से जाने के बाद लगातार बने रहने वाले शारीरिक और भावनात्मक लक्षण हो जाते हैं, जिन्हें पोस्ट सेप्सिस सिंड्रोम (पीएसएस) कहा जाता है। इससे आपके शरीर और दिमाग पर असर पड़ सकता है, और यह सिंड्रोम 18 महीने तक रह सकता है। कुछ लोग इससे कम समय में भी ठीक हो सकते हैं।

सेप्सिस एक गंभीर बीमारी है जिससे शरीर और दिमाग पर बहुत ज़्यादा जोर पड़ता है। पीएसएस इसलिए होता है क्योंकि शरीर सेप्सिस के कारण हुए नुकसान से अभी ठीक हो रहा है।

पीएसएस किसे हो सकता है?

सेप्सिस से जीवित बचने वाले लोगों में से अधिकतम आधे लोगों को पोस्ट सेप्सिस सिंड्रोम प्रभावित करता है। हालांकि यह किसी को भी प्रभावित कर सकता है, लेकिन आपके लिए जोखिम अधिक होता है यदि:

- आप 65 वर्ष से अधिक उम्र के हैं
- आपको सेप्सिस से संबंधित कोई स्वास्थ्य समस्या है
- आपको पहले से मौजूद, लंबे समय तक चलने वाली कोई स्वास्थ्य समस्या है
- आप आईसीयू में भर्ती रह चुके हैं
- आप सामान्य से अधिक समय (7 दिन से अधिक) अस्पताल में भर्ती रहे थे

लक्षण

पीएसएस का अनुभव हर व्यक्ति के लिए अलग हो सकता है। कुछ लोगों को सेप्सिस के बाद बदलाव दिखाई देते हैं। कई लक्षण हल्के और नियंत्रित करने योग्य होते हैं, लेकिन इनके कारण दैनिक कार्य करना या काम पर वापस जाना ज़्यादा मुश्किल हो सकता है।

निम्नलिखित में से कुछ भी पीएसएस हो सकता है:



शरीर में बदलाव: सांस लेने में तकलीफ, निगलने में परेशानी, बहुत थका हुआ महसूस होना, कमजोर मांसपेशियां या जोड़ों में दर्द, बालों का झड़ना, त्वचा पर चकत्ते, दृष्टि (विज़न) में बदलाव



सोचना: उलझन महसूस करना, ध्यान केंद्रित करने या चीजों को याद रखने में मुश्किल होना, डरावने विचार, बीते समय की बातें याद आना, पैनिक अटैक, ऐसी चीजें देखना या सुनना जो वहां हैं ही नहीं



भावनाएँ: सुस्त या उदास महसूस करना, बार-बार मिजाज (मूड) बदलना, आत्मविश्वास या खुद पर भरोसे में कमी, हताश महसूस करना, आसानी से परेशान हो जाना, चिंता करना या सामान्य से अधिक बेचैन होना



नींद: सोने में परेशानी

मैं खुद का ध्यान कैसे रख सकता हूँ या पीएसएस से ग्रस्त किसी व्यक्ति की देखभाल कैसे कर सकता हूँ?



घर जाने के बाद अपने डॉक्टर से बात करें



डॉक्टर के लिखे अनुसार अपनी दवाइयों का सेवन करें



अगर आपको लगातार भावनात्मक समस्याएं हो रही हैं तो किसी से बात करें



हाथों को धोकर, चीरों को साफ और ढका हुआ रखकर संक्रमणों के जोखिम को कम करें



सभी आवश्यक टीके समय पर लगवाएं



अगर आपका मन करे तो नियमित रूप से हल्की कसरत करें



थकान या श्रान्ति (फटीग) महसूस होने पर आराम करें। जिस समय आपमें ऊर्जा ज्यादा होती हो उस समय गतिविधियाँ करने की योजना बनाएँ (उदाहरण के लिए सवेरे)



नींद का नियमित पैटर्न बनाने के बारे में अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से बात करें



फलों और सब्जियों सहित पोषक और तरह तरह के आहार का सेवन करें

अगर मैं चिंतित हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

अगर आपको लगता है कि आपको या किसी प्रियजन को पीएसएस है, तो अपनी अंतरात्मा पर भरोसा रखें, और अपने डॉक्टर (जीपी) से बात करें।

इस सूचना पत्र को अपने साथ ले जाएं। आपका डॉक्टर (जीपी) आपको अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों के पास भेज सकता है जो आपकी मदद कर सकते हैं।



यदि आप चिंतित हैं, तो **अपने डॉक्टर के पास फिर से जाना ठीक रहता है।**

किसी पंजीकृत नर्स से मुफ्त गोपनीय सलाह पाने के लिए कभी भी **13 HEALTH (13 43 25 84)** पर फ़ोन भी कर सकते हैं।

और अधिक जानकारी के लिए



सेप्सिस के लिए और अधिक जानकारी और सहायता के लिए QR कोड स्कैन करें

फीडबैक दें



अगर आप इस तथ्य पत्र के बारे में कोई फीडबैक देना चाहते हैं तो QR कोड स्कैन करें