

Sindrome post-sepsi

La sindrome post-sepsi (Post Sepsis Syndrome, PSS) è un insieme di sintomi che alcune persone manifestano dopo essere sopravvissute alla sepsi.

Non tutti sviluppano la sindrome post-sepsi, ma se ciò accade, sono disponibili supporto e trattamenti per aiutare il recupero.

Che cos'è la sindrome post-sepsi?

Alcune persone continuano a manifestare sintomi fisici ed emotivi dopo le dimissioni dall'ospedale, una condizione nota come sindrome post-sepsi (PSS). Può influire sia sul corpo che sulla mente e può durare fino a 18 mesi. Alcune persone riescono a recuperare più rapidamente.

La sepsi è una malattia grave che sottopone il corpo e la mente a uno stress notevole.

La sindrome post-sepsi si verifica perché il corpo è ancora in fase di guarigione dai danni causati dalla sepsi.

Chi può sviluppare la sindrome post-sepsi?

La sindrome post-sepsi colpisce fino alla metà delle persone che sopravvivono alla sepsi. Sebbene possa interessare chiunque, il rischio è maggiore:

- oltre i 65 anni;
- in caso di problema di salute derivanti dalla sepsi;
- in caso di condizioni di salute croniche preesistenti;
- in seguito a ricoveri in terapia intensiva;
- in seguito a degenze ospedaliere più lungo del normale (oltre 7 giorni).

Sintomi

La sindrome post-sepsi può manifestarsi in modo diverso da persona a persona. Alcune persone notano dei cambiamenti dopo aver avuto la sepsi. Molti sintomi sono lievi e gestibili, ma possono rendere più difficili le attività quotidiane o il ritorno al lavoro.

In presenza di uno o più dei seguenti sintomi, potrebbe trattarsi di sindrome post-sepsi.



Cambiamenti fisici: sensazione di fiato corto, difficoltà a deglutire, stanchezza intensa, debolezza muscolare o dolori articolari, perdita dei capelli, eruzioni cutanee, alterazioni della vista.



Pensiero: sensazione di confusione, difficoltà di concentrazione o di memoria, pensieri spaventosi, flashback, attacchi di panico, vedere o sentire cose che non esistono.



Aspetti emotivi: sentirsi giù di morale o tristi, sbalzi d'umore, perdita di fiducia in sé stessi o di autostima, senso di frustrazione, maggiore sensibilità emotiva, sentirsi più preoccupati o ansiosi del solito.



Sonno: difficoltà a dormire.

Come posso prendermi cura di me stesso o di una persona con sindrome post-sepsi?



Consulta il medico dopo il rientro a casa.



Assumi i farmaci come prescritti.



Parla con qualcuno se continui ad avere difficoltà emotive.



Riduci il rischio di infezioni lavandoti le mani e mantenendo le ferite pulite e coperte.



Mantieni le vaccinazioni aggiornate.



Pratica attività fisica leggera e regolare, se te la senti.



Riposati quando ti senti stanco o affaticato. Pianifica le attività nei momenti in cui hai più energia (ad esempio al mattino).



Rivolgiti al medico o al farmacista per cercare di regolarizzare il ritmo del sonno.



Segui un'alimentazione sana e variegata, che includa frutta e verdura.

Cosa devo fare se sono preoccupato?

Se pensi che tu o una persona cara possiate avere la sindrome post-sepsi, fidati del tuo istinto e parlane con il tuo medico di base.

Porta con te questa scheda informativa. Il medico di base può indirizzarti ad altri professionisti sanitari che potrebbero esserti d'aiuto.



Se sei preoccupato, non esitare a tornare **dal medico**.

È inoltre possibile chiamare il **numero 13 HEALTH (13 43 25 84)** in qualsiasi momento per ricevere consulenza riservata gratuita da parte di un infermiere abilitato.

Per maggiori informazioni



Scansiona il codice QR per ulteriori informazioni e supporto sulla sepsi.

Fornisci un feedback



Scansiona il codice QR per condividere il tuo feedback su questa scheda informativa.