

Xanuunka sepsis ka dib dhbaatooyinka uu qofku la kulmi karo (Post sepsis syndrome)

Post Sepsis Syndrome (PSS) waa koox calaamado xanuuno ah oo ay dadka qaar la kulmaan markay kasoo badbaadaan xanuunka sepsis ka dib.

Qof kastaa ma helo PSS, laakiin haddii aad la kulanto, taageero iyo daaweyn ayaa lagu heli karaa si ay kaaga caawiyaan inaad bogsato.

Waa maxay Post Sepsis Syndrome?

Dadka qaar ayaa waxay lahaan doonaan calaamado xanuuno oo jirka iyo shucuurta ah oo sii soconaya markay isbitaal ka baxaan ka dib, kuwaas oo loo yaqaan Post Sepsis Syndrome (PSS). Waxay saamayn kartaa jidhkaaga iyo maskaxdaada, waxayna socon kartaa ilaa 18 bilood. Dadka qaar ayaa laga yaabaa inay dhaqso u bogsadaan.

Sebsis waa xanuun halis ah oo culeys badan saaraya jirka iyo maskaxda. PSS inuu yimaado waxaa u sabab ah jidhka oo wali kasoo bogsanayaa dhaawacii uu xanuunka sepsis keenay.

Yaa ku dhici kara PSS?

Xanuunada Sepsis ka dib yimaada ee loo yaqaan Post Sepsis Syndrome wuxuu saameeyaa ilaa kala bar dadka ka badbaaday xanuunka sepsis-ka. In kasta oo uu saameyn karo qof kasta, khatartaadu way sarreysaa tahay haddii:

- aad ka weyn tahay 65 sano
- aad leedahay xaalad caafimaad oo ka dhalatay sepsis
- aad leedahay xaalad caafimaad oo muddo badan aad hore ula soo noolayd
- aad kujirtay qeybta ICU
- aad isbitaal kujirtay maalmo badan (in ka badan 7 maalmood)

Calaamadaha

Si kala duwan ayuu PSS u saameyn karaa dadka. Dadka qaar waxay dareemaan isbeddello yimid xanuunka sepsis ka dib. Calaamadaha ayaa badankood ah kuwo iska sahlan oo la maarayn karo laakiin waxaa laga yaabaa in nolol-maamleedka ama inaad shaqada ku laabato ay kugu adkaato.

Mid kasta oo kuwan ka mid ah, wuxuu noqon karaa PSS:



Jirku wuu isbedelaa: inaad dareemayso in naqasku kugu yaryahay, dhibaato dhanka wax laqitaanka ah, daal badan, murqaha daciif noqda ama kala goysyada oo ku xanuuna, timaha oo daata, finan maqaarka ah, isbeddel dhanka aragga ah



Fikirka: inaad dareemayso jahawareer, feejignaanta ama xasuusta oo kugu adkaata, fikrado cabsi-cabsi ah, waxyaabo hore u dhacay oo aad soo xasuusanayso, argagax, inaad arkayso ama maqlayso waxyaabo aan jirin



Dareenka: inaad dareemayso niyad-jab ama murugo, isbedelo joogto ah oo dhanka dareenka ah, kalsooni darro ama inaad naftaada ku kalsoonayn, dareen xanaaq, si fudud inaad u xanaaqeyso, welwel ama walaac ka badan intii caadiga ahayd



Hurdo: hurdada oo kugu adkaata

Sideen u daryeeli karaa naftayda ama aan u daryeeli karaa qof qaba PSS?



La hadal dhakhtarkaaga markaad guriga tagto ka dib



U qaado daawooyinkaaga siduu dhakhtarka kuugu qoray



La hadal qof haddii ay jiraan shucuureed oo sii soconaya



Yaree khatarta keeni karta infekshan oo dhaqo gacmaha, nadiifi meelaha jirka ee dhaawacan sidoo kalena faashad ku dhaji.



Qaado tallaaladaada adigoon daahin



Si joogto ah u samee jimicsi sahlan haddii aad awoodo



Naso marka aad dareento daal ama tabar-dari. Qorsheyso hawlaha aad rabto inaad samayso markaad enarji badan heyso (tusaale subaxdii)



Kala hadal dhakhtarkaaga ama farmashiistaha sidii aad u samaysan lahayd jadwal hurdo oo joogto ah



Cun cunto caafimaad leh oo kala duwan, oo ay ku jiraan furuut iyo khudaar

Maxaan sameeyaa haddii aan walwalayo?

Haddii aad u malaynayso in adiga ama qof aad ehel tihiin uu la kulmay xanuunka PSS, ku kalsoonoo waxa ay naftaadu kuu sheegayso, oo la hadal dhakhtarkaaga (GP).

Qaado daabacadan oo heyso. Takhtarkaaga guud wuxuu kuu gudbin karaa xirfadlayaasha kale ee caafimaadka kuwaas oo laga yaabo inay ku caawiyaan.



Haddii aad welwelsan tahay, waa caadi inaad **dhakhtarkaaga ku laabat** markale.

Waxaad sidoo kale wici kartaa **13 HEALTH (13 43 25 84)** xilli walba waana lacag la'aan, talooyin ayaadna ka helaya kalkaalisoo diiwaangashan iyadoona aysanna cidina ogaaneyn.

Wixii macluumaad dheeraad ah



Iskaan garee QR koodh-ka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo taageerada sepsis

Nala wadaag ra'yigaaga



Iskaan garee QR koodh-ka haddii aad rabto inaad nala wadaagto ra'yigaaga ku aadan daabacaadan.