

# Dalili za baada ya Ugonjwa wa sepsisi

Dali za baada ya Ugonjwa wa Sepsisi (PSS) ni kundi la dalili ambazo baadhi ya watu hupata baada ya kunusurika sepsisi. Si kila mtu anapata PSS, lakini ukifanya hivyo, usaidizi na matibabu yanapatikana ili kukusaidia kupona

## Je, dalili za baada ya Ugonjwa wa sepsisi ni nini?

Baadhi ya watu wana dalili zinazoendelea za kimwili na kihisia baada ya kutoka hospitalini, zinazoitwa Dalili za baada ya Ugonjwa wa Sepsisi (PSS). Inaweza kuathiri mwili na akili yako, na inaweza kudumu hadi miezi 18. Watu wengine wanaweza kupona mapema.

Sepsisi ni ugonjwa mbaya ambao huweka mkazo mwingi juu ya mwili na akili. PSS hutokea kwa sababu mwili bado unapona kutokana na uharibifu unaosababishwa na sepsisi.

## Je, nani anaweza kupata PSS?

Dalili za Ugonjwa wa Baada ya Sepsis huathiri hadi nusu ya waathirika wa sepsisi. Ingawa inaweza kuathiri mtu yeyote, hatari kwako ni kubwa ikiwa:

- uko juu ya miaka 65 ya kuzaliwa
- ukiwa na tatizo la afya kutokana na sepsisi
- kuwa na hali ya tatizo la afya ya muda mrefu
- ulikaa ICU
- ulikaa hospitalini kwa muda mrefu kuliko kawaida (zaidi ya siku 7)

## Dalili

PSS inaweza kuwa tofauti kwa kila mtu. Watu wengine wanaona mabadiliko baada ya sepsisi. Dalili nyingi ni nyepesi na zinaweza kudhibitiwa lakini zinaweza kukufanya ushindwa kufanya kazi za kila siku au kurudi kufanya kazi.

### Yoyote kati ya hizi, inaweza kuwa PSS:



**Mabadiliko ya mwili:** hisia ya kukosa pumzi, shida ya kumeza, uchovu mwingi, misuli dhaifu au viungo kuuma, kukatika kwa nywele, vipele kwenye ngozi, mabadiliko ya uwezo wa kuona.



**Kufikiri:** kujisikia kuchanganyikiwa, kupata ugumu wa kuzingatia au kukumbuka mambo, mawazo ya kutisha, kurudi nyuma, mashambulizi ya hofu, kuona au kusikia vitu ambavyo havipo.



**Kuhisi:** kujisikia uko chini au huzuni, mabadiliko ya hisia, kupoteza kujiamini au kujiamini, kujisikia kuchanganyikiwa, kukasirika kwa urahisi, wasiwasi zaidi au wasiwasi kuliko kawaida



**Kulala:** shida kulala

## Je, ninawezaje kujitunza au kumtunza mtu aliye na PSS?



Ongea na daktari wako baada ya kwenda nyumbani



Chukua dawa zako kama ilivyoagizwa



Zungumza na mtu ikiwa una matatizo ya kihisia yanayoendelea



Punguza hatari ya maambukizo kwa kunawa mikono, kuweka mipasuko safi na mifuniko



kukaa ukiwa umefanya chanjo zote zinazotakiwa



Zoezi la kawaida la taratibu ikiwa unajisikia unaweza



Pumzika unapohisi kuchoka au uchovu. Panga shughuli unapokuwa na nguvu zaidi (k.m. asubuhi)



Ongea na daktari wako au mfamasia kuhusu kukuza muundo wa kawaida wa kulala



Kula lishe yenye afya na tofauti, pamoja na matunda na mboga

## Je, nifanye nini ikiwa nina wasiwasi?

Ikiwa unafikiri wewe au mpendwa wako ana PSS, amini hisia zako, na zungumza na daktari wako (GP).

Chukua karatasi hii ya habari pamoja nawe. Daktari wako anaweza kukuelekeza kwa wataalamu wengine wa afya ambao wanaweza kukusaidia.



Ikiwa una wasiwasi, ni sawa kwenda **kurudi kwa daktari wako** tena.

Unaweza pia kupigia **13 HEALTH (13 43 25 84)** wakati wowote kwa bure, ushauri wa siri kutoka kwa muuguzi aliyesajiliwa.

### Kwa taarifa zaidi



Changanua msimbo wa QR kwa maelezo zaidi na usaidizi wa sepsisi

### Toa maoni



Changanua msimbo wa QR ikiwa una maoni yoyote kuhusu karatasi hii ya ukweli