

متلازمة ما بعد تعفن الدم

متلازمة ما بعد تعفن الدم (PSS) هي مجموعة من الأعراض التي قد يواجهها بعض الأشخاص بعد شفائهم من تعفن الدم. لا يصاب الجميع بهذه المتلازمة، ولكن في حال إصابتك بها، فإن الدعم والخيارات العلاجية متاحة لمساعدتك على التعافي.

الأعراض

قد تختلف أعراض متلازمة ما بعد تعفن الدم من شخص لآخر. يلاحظ بعض الأشخاص تغيرات واضحة تطرأ عليهم بعد التعافي من تعفن الدم. وعلى الرغم من أن الكثير من هذه الأعراض خفيفة ويمكن التعامل معها، إلا أنها قد تجعل أداء المهام اليومية أو العودة إلى العمل أمراً صعباً.

إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التالية، فقد تكون مصاباً بـ PSS:

التغيرات الجسدية: ضيق في التنفس، صعوبة في البلع، شعور بالإرهاق الشديد، ضعف في العضلات أو آلام في المفاصل، تساقط الشعر، طفح جلدي، تغيرات في الرؤية.



التفكير: شعور بالتشتت، صعوبة في التركيز أو التذكر، أفكار مخيفة، استرجاع ذكريات صادمة ومقلقة، نوبات هلع، رؤية أو سماع أشياء غير موجودة في الواقع.



المشاعر: شعور بالإحباط أو الحزن، تقلبات مزاجية، فقدان الثقة بالنفس، شعور بالضيق، سرعة الانفعال والتأثر، شعور بالقلق أو التوتر بشكل أكبر من المعتاد.



النوم: صعوبة في النوم (أرق).



ما هي متلازمة ما بعد تعفن الدم؟

يعاني بعض الأشخاص من أعراض جسدية ونفسية (عاطفية) مستمرة بعد مغادرة المستشفى، وتُعرف هذه الحالة باسم "متلازمة ما بعد تعفن الدم" (PSS). يمكن أن تؤثر هذه المتلازمة على جسديك وعقلك معاً، وقد تستمر أعراضها لمدة تصل إلى 18 شهراً، في حين قد يتعافى بعض الأشخاص في وقت أقصر من ذلك.

يعتبر تعفن الدم مرضاً خطيراً يشكل ضغطاً وإجهاداً كبيراً على الجسد والعقل على حد سواء. وتحدث متلازمة ما بعد تعفن الدم (PSS) لأن الجسم يكون لا يزال في مرحلة التعافي من الأضرار والتلف الذي أحدثته تعفن الدم.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بمتلازمة ما بعد تعفن الدم (PSS)؟

تُصيب متلازمة ما بعد تعفن الدم ما يقرب من نصف الأشخاص المتعافين منه. وعلى الرغم من أنها يمكن أن تصيب أي شخص، إلا أن احتمالية إصابتك بها تزداد في الحالات التالية:

- إذا تجاوزت 65 عاماً.
- إذا كنت تعاني من مشكلة صحية ناتجة عن الإصابة بتعفن الدم.
- إذا كنت تعاني من حالة صحية مزمنة سابقة للإصابة.
- إذا كنت قد تلقيت العلاج داخل وحدة العناية المركزة.
- إذا كنت قد قضيت في المستشفى فترة أطول من المعتاد (أكثر من 7 أيام).



Queensland
Government

DELIVERING
FOR QUEENSLAND

كيف يمكنني الاعتناء بنفسي أو رعاية شخص مصاب بمتلازمة ما بعد تعفن الدم؟

ماذا أفعل إذا كنت قلقاً؟

إذا كنت تعتقد أنك أو أحد أحبائك مصاب بمتلازمة PSS، ثق بحديثك وتحدث إلى طبيبك العام.

احرص على أخذ ورقة المعلومات هذه معك. يمكن لطبيبك العام تحويلك إلى أخصائيين صحيين آخرين ممن يمكنهم مساعدتك.



استشارة الطبيب بعد العودة إلى المنزل.



الالتزام بتناول الأدوية الموصوفة بدقة.



التحدث مع شخص متخصص في حال استمرار المشاكل النفسية.



الحد من مخاطر الإصابة بالعدوى عن طريق غسل اليدين، وتنظيف الجروح وتغطيتها.



الحرص على تلقي التطعيمات بانتظام.



ممارسة تمارين رياضية خفيفة بانتظام عند الاستطاعة.



أخذ قسط من الراحة عند الشعور بالتعب أو الإرهاق الشديد. التخطيط للأنشطة في الأوقات التي تكون فيها طاقتك أعلى (مثل الصباح).



استشارة الطبيب أو الصيدلي لتنظيم نمط نوم طبيعي ومستقر.



اتبع نظام غذائي صحي ومتنوع يشمل الفواكه والخضروات.



إذا كنت قلقاً، فلا بأس من العودة لزيارة طبيبك مرة أخرى.

يمكنك أيضاً الاتصال بالرقم **13HEALTH (13 43 25 84)** في أي وقت للحصول على استشارة مجانية وسرية من ممرض مسجل.

للمزيد من المعلومات

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR code) للحصول على معلومات إضافية والدعم بشأن تعفن الدم.



تقديم الملاحظات

امسح رمز الاستجابة السريعة إذا كان لديك أي ملاحظات أو حول هذه النشرة المعلوماتية

