

Постсептический синдром

Постсептический синдром (ПСС) – это группа симптомов, иногда возникающих после сепсиса. ПСС бывает не у всех, но от него доступно лечение и поддержка в период выздоровления.

Что такое постсептический синдром?

Иногда после выписки из больницы у человека сохраняются физические и эмоциональные симптомы. Это так называемый постсептический синдром (ПСС). ПСС может влиять на тело и ум и длиться до полутора лет. У некоторых людей он проходит быстрее.

Сепсис – серьезное заболевание и большая нагрузка на тело и ум. ПСС говорит о том, что организм еще только восстанавливается после сепсиса.

Кому грозит ПСС?

Постсептический синдром возникает почти у каждого второго перенесшего сепсис. Не застрахован никто, но риск выше у:

- людей старше 65 лет
- имеющих проблемы со здоровьем из-за сепсиса
- людей с хроническими заболеваниями
- тех, кто находился в реанимации
- тех, кто пробыл в стационаре дольше обычного (более 7 дней)

Симптомы

Ощущения при ПСС у каждого свои. Иногда после сепсиса человек замечает изменения в себе. Симптомы в основном легкие и терпимые, но могут усложнять повседневную жизнь или выход на работу.

Возможные проявления ПСС:



Изменения в организме:

одышка, затрудненное глотание, сильная утомляемость, слабость в мышцах или боль в суставах, выпадение волос, кожные высыпания, изменения в зрении



Мысли: дезориентация, нарушение концентрации или памяти, пугающие мысли, флешбеки, приступы паники, зрительные или слуховые галлюцинации



Чувства: подавленность или грусть, перепады настроения, потеря уверенности или веры в себя, досада, обидчивость, повышенная беспокойность или тревога



Сон: нарушение сна

Как позаботиться о себе или о человеке с ПСС?



Вернувшись домой, поговорите со своим врачом



Принимайте лекарства согласно назначениям



Если эмоциональные проблемы не проходят, обратитесь за помощью



Снизьте риск инфекции: тщательно мою руки, дезинфицируйте и перевязывайте порезы



Не пропускайте прививки



Регулярно выполняйте легкие физические упражнения, если есть силы



Отдыхайте, когда чувствуете усталость или истощение. Активные занятия планируйте на время, когда у вас больше сил (например, на утро)



Поговорите с врачом или фармацевтом о том, как выработать регулярный режим сна



Правильно и разнообразно питайтесь, вводите в рацион фрукты и овощи

Что делать, если мне не по себе?

Если вы подозреваете у себя или близкого человека ПСС, верьте интуиции и поговорите с терапевтом (GP).

Возьмите с собой этот информационный листок. Терапевт может дать направление к другим специалистам, которые смогут помочь.



Если вам не по себе, вполне нормально **еще раз показаться врачу.**

Или можно позвонить по номеру **13 HEALTH (13 43 25 84)** в любое время суток и получить бесплатную и конфиденциальную консультацию от дипломированной медсестры.

Дополнительная информация



По этому QR-коду доступна дополнительная информация и поддержка при сепсисе

Оставить отзыв



По этому QR-коду можно оставить отзыв на этот информационный листок