



الحياة بعد الإنتان

ما يحتاج الناجون وعائلاتهم إلى معرفته

الإنتان هو حالة طبية طارئة تهدد الحياة تنشأ عندما يستجيب الجسم للعدوى التي تلحق الضرر بأعضائه وأنسجته.

ما هي متلازمة ما بعد الإنتان؟

متلازمة ما بعد الإنتان (PSS) هي حالة تصيب ما يصل إلى 50 بالمائة من الناجين من الإنتان. إنها حالة لديها مجموعة واسعة من الآثار الجسدية والعاطفية والنفسية. سيتعافى العديد من الأشخاص الذين نجوا من الإنتان تماما ، ولكن من المهم أن تعرف أن التعافي والعودة إلى أنشطتك اليومية المعتادة قد يستغرق شهورا أو حتى سنوات.

من هو المعرض لخطر الإصابة بمتلازمة ما بعد الإنتان؟

يمكن لأي ناج من الإنتان، بغض النظر عن عمره، أن يصاب بمتلازمة ما بعد الإنتان. في حين أن خطر الإصابة بمتلازمة ما بعد الإنتان PSS أعلى بين الأشخاص الذين تم إدخالهم إلى وحدة العناية المركزة وأولئك الذين دخلوا المستشفى لفترة طويلة، إلا أن أي ناج يمكن أن يعاني من مجموعة من الأمراض التي تُعرف بمتلازمة ما بعد الإنتان PSS. قد يكون الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما والذين نجوا من الإنتان أكثر عرضة للمعاناة من ضعف إدراكي وجسدي طويل الأمد.

ما الذي يسبب متلازمة ما بعد الإنتان؟

سبب متلازمة ما بعد الإنتان PSS غير مفهوم تماما. بالنسبة لبعض الناجين ، يكون التأثير على الجسم واضحا ، مثل البتر أو الخلل الوظيفي في الأعضاء. بالنسبة للآخرين ، تكون التأثيرات أقل وضوحا ولكنها تخلق تحديات كبيرة في تعافيتهم. قد يستغرق الضرر الذي يسببه الإنتان للأعضاء الحيوية وقتاً طويلاً للشفاء، ما قد يساهم في تطور متلازمة ما بعد الإنتان PSS. يعتقد أيضا أن الوراثة والحالات الصحية المزمنة تساهم في تطور متلازمة ما بعد الإنتان PSS أو شدتها.

لا ينتهي الإنتان عند الخروج من المستشفى

يمكن أن تختلف أعراض متلازمة ما بعد الإنتان PSS بشكل كبير من شخص لآخر. قد يعاني البعض من عرض واحد أو اثنين فقط ، لكن البعض الآخر قد يعاني من المزيد. قد تشمل بعض العلامات والأعراض ما يلي:

الأعراض الجسدية

- صعوبة البلع
- ضعف العضلات
- فقدان الوزن
- قلة الشهية، اختلاف مذاق الطعام
- هشاشة الأظافر وتساقط الشعر
- أوجاع الجسد أو الآلام
- الصداع
- الاضطرابات البصرية والنطقية
- آلام الأعصاب المزمنة مثل الوخز والألم الشديد في الأطراف
- آلام المفاصل والعضلات ، بما في ذلك الشلل

الأعراض العاطفية والنفسية

- أعراض التوتر ما بعد الصدمة
- الكوابيس
- القلق
- الاكتئاب
- الحزن
- تقلبات المزاج
- التفكير الضبابي
- صعوبة التركيز
- الإرهاق والتعب
- ضعف الذاكرة
- انخفاض فترة الانتباه
- صعوبة النوم
- نوبات الهلع
- الهلوسة



كيف يمكنك المساعدة؟

كن صبوراً: يستغرق التعافي وقتاً ، وقد يواجه الناجون من الإنتان انتكاسات أو تحسناً بطيئاً. يقطع الصبر والتفهم شوطاً طويلاً في دعمهم خلال هذه العملية.

تقديم الدعم العاطفي: غالباً ما يعاني الناجون من الإنتان من القلق أو الاكتئاب أو الشعور بالإحباط. قدم أذناً صاغية ، وقدم التشجيع ، وذكرهم بأنه لا بأس من أخذ الأشياء يوماً تلو الآخر.

ساعد في الأنشطة اليومية: المهمات البسيطة التي ربما كانت سهلة في السابق، مثل المشي أو الطهي أو حتى ارتداء الملابس، يمكن أن تبدو مرهقة بعد الإنتان.. يمكن للمساعدة في هذه الأنشطة أن تخفف من التوتر وتعزز التعافي بشكل أكثر سلاسة.

شجع على إعادة التأهيل البدني والإدراكي: يستفيد العديد من الناجين من الإنتان من العلاج الطبيعي أو العلاج المهني أو التمارين الإدراكية لاستعادة القوة والتركيز. يمكن أن يساعد تشجيع المشاركة المتسقة في هذه البرامج على تعافيتهم.

ابق على اطلاع وشارك: يمكن أن يساعدك فهم متلازمة ما بعد الإنتان وكيفية تأثيرها على الشخص في التعرف على الوقت الذي قد يحتاج فيه إلى المزيد من المساعدة أو متى تحتفل بالانتصارات الصغيرة. يمكن أن يؤدي حضور المواعيد الطبية معهم أو التعرف على كيفية التعافي من الإنتان معاً إلى تعميق فهمك وتعزيز دعمك.



كيف يمكنني منع حدوث الإنتان مرة أخرى؟

الناجون من الإنتان معرضون بشكل متزايد لخطر تكرار الإصابة بالإنتان. السبب في ذلك غير مفهوم تماماً ولكن يعتقد أنه يرجع إلى تلف الجهاز المناعي الناتج. يحدث الإنتان بسبب العدوى ، لذا فإن الوقاية منها مستقل من خطر الإصابة بالإنتان.

فيما يلي بعض النصائح للوقاية من العدوى:

- مارس النظافة الجيدة - حافظ على نظافة جسمك ويديك.
- تجنب التواجد قرب أي شخص مريض.
- مراقبة الجروح وفحص اللدغات والجروح عن كثب ؛ إذا لم تلتئم أو أصبحت حمراء أو ساخنة ، احجز موعداً مع طبيبك العام.
- إذا أصبت بعدوى ، تأكد من زيارة طبيبك العام وتناول المضادات الحيوية على النحو الموصوف.
- إذا ذهبت إلى المستشفى أو زرت طبيبا ، تأكد من إبلاغهم بتشخيصك السابق للإنتان.
- ابق على اطلاع دائم بالتطعيمات الخاصة بك، بما في ذلك لقاح الإنفلونزا السنوي.
- اعتن بأمراضك المزمنة.
- حافظ على نمط حياة صحي من خلال تناول نظام غذائي صحي ومتوازن وممارسة التمارين البدنية الكافية لإعادة بناء قوتك.
- تعرف على علامات الإنتان وأعراضه ، وتصرف بسرعة واطلب الرعاية الطبية على الفور.

اطلب المساعدة

يمكن أن يكون الخروج من المستشفى بعد النجاة من الإنتان بمثابة تعديل كبير. قد يكون تعافيتك من الإنتان أمراً صعباً ومرهقاً ومُجهداً. لا تخف من طلب المساعدة.

المعلومات المقدمة هي للعلم فقط. إذا كنت مريضاً تستخدم هذا المنشور، يجب عليك طلب المساعدة من أخصائي رعاية صحية عند تفسير هذه المواد وتطبيقها على ظروفك الخاصة.



امسح رمز الاستجابة السريعة لمزيد من المعلومات

معلومات إضافية

<https://www.safetyandquality.gov.au/standards/clinical-care-standards/sepsis-clinical-care-standard/information-consumers>

متلازمة ما بعد الإنتان
الإنتان أستراليا (australiansepsisnetwork.net.au)

البتر
Your-amputation-journey.pdf (health.wa.gov.au)

يمكن توفير هذا المستند في صيغ بديلة عند الطلب.

من إنتاج مديرية سلامة المرضى والجودة السريرية © وزارة الصحة 2025

حقوق الطبع والنشر لهذه المادة محفوظة لولاية غرب أستراليا ما لم يُذكر خلاف ذلك. صرف النظر عن أي تعامل عادل لأغراض الدراسة الخاصة أو البحث أو النقد أو المراجعة، على النحو المسموح به بموجب أحكام قانون حقوق النشر لعام 1968 ، لا يجوز إعادة إنتاج أو إعادة استخدام أي جزء لأي غرض كان دون الحصول على إذن كتابي من ولاية غرب أستراليا.

شكر وتقدير : يتضمن هذا المستند محتوى مقتبساً من موارد تم تطويرها في الأصل بواسطة مجموعة الرعاية الصحية في شمال العاصمة (NMHS) التابعة لمجموعة السير تشارلز جاردنر أوزبورن بارك للرعاية الصحية (SCGOPHCG). نحن نقدر ونشكر NMHS SCGOPHCG على مساهماتهم وعملهم الأساسي. تم إجراء جميع التعديلات مع مراعاة القصد الأصلي وسلامة المواد المصدرية.