



# Живот после сепса

## Што треба да знаат оние што преживеале сепса и нивните семејства

Сепсата е опасна по живот итна медицинска состојба која се јавува кога телото реагира на инфекција која ги оштетува органите и ткивата во телото.

### Што е постсепса синдром (post-sepsis syndrome)?

Постсепса синдром (ПСС) е состојба која засегнува до 50 проценти од лицата кои преживеале сепса. Тоа е состојба која има широк спектар на физички, емоционални и психолошки последици. Многу луѓе кои преживеале сепса ќе се опорават целосно, но важно е да знаете дека за закрепнување и враќање на вашите вообичаени секојдневни активности може да бидат потребни месеци, па дури и години.

### Кој е изложен на ризик да развие постсепса синдром?

Секој што преживеал сепса, без оглед на возраста, може да развие постсепса синдром. Иако ризикот од ПСС е поголем кај лицата примени на Одделот за интензивна нега и кај оние кои имале долг престој во болница, секој што преживеал може да страда од низа болести дефинирани со ПСС. Луѓето над 65 години кои преживеале сепса може да бидат изложени на поголем ризик да страдаат од долгорочно когнитивно и физичко оштетување.

### Што го предизвикува постсепса синдромот?

Причината за постсепса синдромот (ПСС) не е целосно разјаснета. За некои лица кои преживеале сепса, влијанието на телото е очигледно, како што се ампутации или нарушена функција на органите. За други, последиците се помалку видливи, но создаваат значајни предизвици во нивното закрепнување. Може да биде потребно подолго време да се излечи штетата која сепсата ја предизвикува на виталните органи, што може да придонесе за развој на ПСС. Генетиката и хроничните здравствени состојби исто така се сметаат за фактори кои можат да придонесат за развојот или сериозноста на ПСС.

### Сепсата не завршува со отпуштањето од болница

Презентациите на ПСС можат значително да се разликуваат од личност до личност. Некои лица може да имаат само еден или два симптоми, но други може да искушат повеќе.

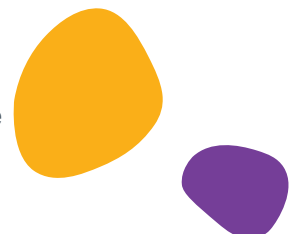
Некои од знаците и симптомите можат да вклучуваат:

#### Физички симптоми

- Тешкотии при голтање
- Слабост на мускулите
- Губење на телесна тежина
- Недостаток на апетит, промена на вкусот на храната
- Кршливи нокти и опаѓање на косата
- Болки во телото
- Глаоболки
- Нарушување на видот и говорот
- Хронична болка во нервите како трпнење и засилена болка во екстремитетите
- Болки во зглобовите и мускулите, вклучувајќи парализа

#### Емоционални и психолошки симптоми

- Симптоми на посттравматски стрес
- Кошмари
- Анксиозност (вознемиреност)
- Депресија
- Тага
- Променливо расположение
- Заматено размислување
- Тешкотии со концентрација
- Замор и исцрпеност
- Слаба меморија
- Намален опсег на внимание
- Тешкотии со спиењето
- Панични напади
- Халуцинации





## Лицата што преживеале сепса имаат поголем ризик повторно да добијат сепса.

### Како можам да спречам повторно да се јави сепса?

Лицата што преживеале сепса имаат поголем ризик повторнување на сепса. Причината за ова не е целосно разјаснета, но се смета дека е поврзана со оштетувањето на имунолошкиот систем.

Сепсата е предизвикана од инфекции, затоа нивното спречување ќе го намали ризикот од сепса.

Еве неколку совети за спречување на инфекции:

- Практикувајте добра хигиена - одржувајте го вашето тело и рацете чисти.
- Избегнувајте контакт со лица кои се болни.
- Следете ги раните и внимателно прегледувајте ги убудите и исекотините; ако не зараснуваат или станат црвени или топли, закажете преглед кај вашиот општ лекар (GP).
- Доколку развиете инфекција, задолжително посетете го вашиот општ лекар и земајте антибиотици како што се препишани.
- Ако одите во болница или посетувате лекар, информирајте ги за вашата претходна дијагноза на сепса.
- Бидете во тек со вашите вакцини, вклучувајќи ја и годишната вакцина против грип.
- Водете грижа за вашите хронични болести.
- Одржувајте здрав начин на живот со здрава и балансирана исхрана и доволно физичка активност за да ја обновите вашата сила.
- Знајте ги знаците и симптомите на сепса, реагирајте брзо и веднаш побарајте медицинска помош.



## За семејствата, негувателите и блиските лица

### Како може да помогнете?

**Бидете трпеливи:** Закрепнувањето бара време, а лицата кои преживеале сепса може да доживеат назадувања или бавен напредок. Трпението и разбирањето имаат големо значење во давањето поддршка низ процесот на закрепнување.

**Обезбедете емоционална поддршка:** Лицата кои преживеале сепса често се борат со анксиозност, депресија или чувства на фрустрација. Понудете им подготвеност да ги сослушате, охрабрувајте ги и потсетете ги дека е во ред да го земаат секој ден чекор по чекор.

**Помогнете со секојдневните активности:** Едноставни задачи што некогаш можеби биле лесни, како одењето, готвењето или дури и облекувањето, може да претставуваат преоптоварување по сепсата. Помагањето со овие активности може да го намали стресот и да поттикне полесно закрепнување.

**Охрабрувајте физичка и когнитивна рехабилитација:** Многу луѓе што преживеале сепса имаат корист од физикална терапија, окупациона терапија или когнитивни вежби за да ја повратат силата и фокусот. Поттикнувањето на доследно учество во овие програми може да го забрза нивното закрепнување.

**Бидете информирани и вклучени:** Разбирањето на постсепса синдромот и како тој влијае на лицето може да ви помогне да препознаете кога на тоа лице можеби му е потребна поголема помош или кога да ги славите малите победи. Ако одите на медицински прегледи со него/неа или заеднички учите за закрепнување од сепса, може да го продлабочите вашето разбирање и да ја зајакнете вашата поддршка.

## Повеќе информации

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

### Постсепса синдром

Sepsis Australia ([australiansepsisnetwork.net.au](http://australiansepsisnetwork.net.au))

### Ампутација

[Your-amputation-journey.pdf](http://Your-amputation-journey.pdf) ([health.wa.gov.au](http://health.wa.gov.au))



Скенирајте го QR кодот за повеќе информации

## Побарајте помош

Отпуштањето од болница по преживување на сепса може да биде голема промена. Вашето закрепнување од сепса може да биде тешко, исцрпувачко и стресно. Не се плашете да побарате помош.

Дадените информации се само за информативни цели. Ако сте пациент кој ја користи оваа публикација, треба да побарате помош од здравствен работник кога ги толкувате овие материјали и кога ги применувате во Вашите индивидуални околности.

## На барање, овој документ може да биде достапен во алтернативни формати.

Изработено од Дирекцијата за безбедност на пациентите и клинички квалитет © Министерство за здравство 2025 година (Patient Safety and Clinical Quality Directorate © Department of Health 2025)

Авторските права врз овој материјал се во сопственост на Државата Западна Австралија, освен ако не е поинаку назначено. Освен дозволено користење во рамките на правото за целите на приватно проучување, истражување, критика или преглед, согласно одредбите на *Copyright Act 1968*, ниту еден дел не смее да се репродуцира или повторно користи за какви било цели без писмена дозвола од Државата Западна Австралија.

Признание: Во овој документ е вклучена содржина прилагодена од материјали првично развиени од North Metropolitan Health Service (NMHS) и Sir Charles Gairdner Osborne Park Health Care Group (SCGOPHCG). Изразуваме признание и благодарност до NMHS и SCGOPHCG за нивниот придонес и основачката работа. Сите прилагодувања се извршени со цел зачувување на оригиналната намера и интегритетот на изворните материјали.