



## سپسیس

### تعریف بیماری

❖ عفونت خون وضعیتی است که در آن بدن با یک عفونت جدی می جنگد، اگر شما در وضعیت سپسیس قرار بگیرید، در وضعیت کاهش فشار خون که به آن شوک می گویند، خواهید بود. این وضعیت یا به دلیل سیستم های دفاعی بدن شما و یا به دلیل مواد سمی که توسط عوامل عفونی مثل: باکتری، ویروس و یا قارچ ها ایجاد می شود، حاصل گردد.

### علائم شایع

- حرارت بدن طبیعی، بالا و گاهی پائین می باشد. می تواند لرز داشته باشد.
- افزایش ضربان قلب و تنفس دارد.
- کاهش سطح هوشیاری
- هذیان و گیجی ممکن است مشاهده شود.
- خونریزی های کوچک زیر پوستی، درد در مفاصلی مثل ستون مهره ها، مچ دست، ران، آرنج و زانو

### علل شایع

- ✓ افرادی که سیستم ایمنی بدنشان بدلیل بیماری های مختلف مثل سرطان یا ایدز از کار افتاده است.
- ✓ افرادی که سیستم ایمنی آنها هنوز کامل نشده است.
- ✓ افراد بسیار پیر که یک بیماری طولانی و زمینه ای مثل دیابت دارند.
- ✓ ضعف سیستم ایمنی به دلیل شیمی درمانی و یا آنتی بیوتیک تراپی وسیع الطیف، بعد از اعمال جراحی
- ✓ هر کسی که پیوند انجام داده باشد.
- ✓ کسانی که شیمی درمانی می شوند و اشعه می گیرند.
- ✓ افرادی که بیماریهای طولانی مدت دارند مثل ایدز یا دیابت افرادی که آسیب ها و یا سوختگی های شدید دارند.
- ✓ افرادی که دارای عفونت هستند (مننژیت، سلولیت، عفونت پوست، عفونت دستگاه اداری، آپاندیس پاره شده)

### عوارض احتمالی

❖ سپسیس ممکن است تبدیل به شوک عفونی شود یا در صورتی که سریع درمان نشود به مرگ بیانجامد. هرچه این بیماری به موقع تشخیص داده و درمان شود، احتمال زنده ماندن بیشتر است.

### خود مراقبتی

- داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را به طور منظم و دقیق مصرف کنید.
- جلسات معاینه و ملاقات با پزشکتان را به طور دقیق پیگیری کنید.
- در صورت استعمال دخانیات آن را ترک کنید و درکنار فردی که در حال سیگار کشیدن است قرار نگیرید.
- با اعضاء خانواده تان درباره وضعیت تان صحبت کنید و از کمک آنها استفاده نمایید.
- با نظر پزشک، به طور منظم واکسن های پیشگیری از عفونت ها را بزنید.
- دستان خود را به طور مرتب با آب و صابون بشویید.
- خود را با انجام تفریحات لذت بخش، سرگرم کنید.
- از مسواک نرم برای شستشوی دندان ها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلورایددار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان ها استفاده کنید.
- اتاق محل استراحت تان تا حد ممکن ساکت و تاریک باشد.



## سپسیس

### فعالیت

- ✓ در بستر انگشتان و مچ پاهای سالم را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید. و در صورت نداشتن سرگیجه هر چه سریعتر با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.
- ✓ از انجام فعالیت‌های سنگین و قدرتی تا زمانی که ضعف بدنی شما جبران نشده است خودداری کنید.
- ✓ به میزان کافی استراحت کنید و به تدریج سعی کنید امور شخصیتان را خودتان انجام دهید.
- ✓ با انجام فیزیوتراپی و تمرینات توصیه شده توسط پزشک، قدرت عضلاتتان را افزایش دهید.
- ✓ از نشستن به مدت طولانی در یک موقعیت خودداری کنید و در فواصل کار بلند شوید و قدم بزنید.
- ✓ با انجام تمرینات آرامش بخش و یوگا، استرس هایتان را کنترل کنید.
- ✓ خواب و استراحت کافی و منظم داشته باشید. در صورت توان و با نظر پزشک پیاده روی کنید.

### رژیم غذایی

- به منظور انتخاب رژیم غذایی مناسب خود، با پزشک یا کارشناس تغذیه مشورت کنید.
- از رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از مواد مغذی، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید.
- مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین C مانند: مرکبات، سبزیجات و سایر مواد غذایی حاوی این ویتامین را در رژیم غذایی خود افزایش دهید.
- در طول روز به میزان کافی آب بنوشید.
- از مصرف نوشیدنی‌های الکلی اجتناب کنید.
- مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین را محدود کنید.
- از خوردن غذای سنگین پیش از خواب اجتناب کنید.
- پوزیشن مناسب زیر سر بالا باشد و طبق دستور پزشک و میزان بلع بیمار غذای نرم با احتیاط سرشار از سبزیجات و مواد پروتئینی (با حجم کم و دفعات زیاد)

### در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ تب بالا
- ✓ تندی یا کندی ضربان قلب
- ✓ مشکلات تنفسی
- ✓ توهم و گیجی شدید درد شدید و گرفتگی عضلات
- ✓ عدم بهبود وضعیت با مصرف دارو
- ✓ اختلال در خواب، تمرکز، سرگیجه و عدم کنترل تعادل بدن

<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) - 1398</li> <li>• کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش داخلی</li> <li>• Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey</li> <li>• Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018</li> </ul>	<p>تایید کننده: اعظم جراحی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکيه مظاهري (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/ IW/ 06</p>		