



سپسیس

تعریف بیماری

عفونت خون وضعیتی است که در آن بدن با یک عفونت جدی می‌جنگد، اگر شما در وضعیت سپسیس قرار بگیرید، در وضعیت کاهش فشار خون که به آن شوک می‌گویند، خواهید بود. این وضعیت یا بدلیل سیستم‌های دفاعی بدن شما و یا به دلیل مواد سمی که توسط عوامل عفونی مثل: باکتری، ویروس و یا قارچ‌ها ایجاد می‌شود، حاصل گردد.

علائم شایع

- حرارت بدن طبیعی، بالا و گاهی پائین می‌باشد. می‌تواند لرز داشته باشد.
- افزایش ضربان قلب و تنفس
- کاهش سطح هوشیاری
- هذیان و گیجی ممکن است مشاهده شود.
- خونریزی‌های کوچک زیر پوستی، درد در مفاصلی مثل ستون مهره‌ها، مچ دست، ران، آرنج و زانو

علل شایع

- ✓ افرادی که سیستم ایمنی بدنشان به دلیل بیماری‌های 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 زمینه‌ای مثل دیابت دارند.
- ✓ ضعف سیستم ایمنی به دلیل شیمی‌درمانی و یا آنتی‌بیوتیک‌تراپی وسیع‌الطیف، بعد از اعمال جراحی
- ✓ هر کسی که پیوند انجام داده باشد.
- ✓ کسانی که شیمی‌درمانی می‌شوند و اشعه می‌گیرند.
- ✓ افرادی که بیماری‌های طولانی مدت دارند مثل ایدز یا دیابت افرادی که آسیب‌ها و یا سوختگی‌های شدید دارند.
- ✓ افرادی که دارای عفونت هستند (مننژیت، سلولیت، عفونت پوست، عفونت دستگاه‌ادارای، 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 در کنار 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 واکسن‌های پیشگیری از عفونت‌ها 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 دندان‌ها استفاده کنید و روش مسواک زدن را افقی انجام دهید بهتر است از خمیر دندان فلوراید دار جهت جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها 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. 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 و وضعیت با مصرف دارو
- ✓ اختلال در خواب، تمرکز، سرگیجه و عدم کنترل تعادل بدن

<ul style="list-style-type: none"> • آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) – 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش CCU و POST CCU • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکيه مظاهري (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>کد پمفلت: A.H/ PE/ CW/ 07</p>		