



## ህይወት ከዕብጠት/ሴፕሲስ በኋላ ምን ማወቅ እንዳለብዎት

ይህ ሰነድ የተዘጋጀው ለሞት የሚዳርግ ብክለት/ ዕብጠት-ሴፕሲስ አጋጥሟቸው ለነበሩ ታካሚዎች ነው። ሰነዱ በማገገም ሂደት ወቅት ምን እንደሚያጋጥም፣ ራስን እንዴት አድርጎ መንከባከብ እንደሚቻል፣ የረጅም ጊዜ ውጤት/ጉዳት ምን ሊሆን እንደሚችል እና መቼ ለዶክተሩ መደወል እንደሚቻል ያብራራል።

### ዕብጠት/ሴፕሲስ ምንድነው?

ለሞት አደጋ የሚያጋልጥ እብጠት/ሴፕሲስ አደገኛ የሆነ የጤና ችግር እና ወዲያውኑ ህክምና የሚያስፈልገው ጉዳይ ነው። የሚከሰተውም ሰውነታችን ለብክለት ከባድ የሆነ ምላሽ ሲሰጥ ነው። ይህ ምላሽ በጣም ከባድ/ሐይለኛ ከመሆኑ የተነሳ ሰውነታችን ራሱን በራሱ ይጎዳል። ዕብጠት /ሴፕሲስ የሀብረ-ህዋስ ጉዳትን፣ የሰውነት ክፍል/አርጋን ስራ ማቆምን እና ሞትን ሊያስከትል ይችላል።



የማገገም ህክምና ዕቅድዎን በተመለከተ ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት ነርስዎን ይጠይቁ።

### የዕብጠት /ሴፕሲስ መነሻ ምንድነው?

ማንኛውም ከባድ ብክለት (ኢንፌክሽን) ዕብጠትን/ሴፕሲስን ሊያስከትል ይችላል። ብክለት የሚፈጠረው ጀርምች ወደ ሰውነታችን ገብተው ሲባዙ/ሲራቡ ነው። እነዚህ ጀርምች ቫይረሶች፣ ባክቴሪያዎች ወይም ፈንገሶች ሊሆኑ ይችላሉ። አደገኛ ዕብጠት/ሴፕሲስ አብዛኛውን ጊዜ ከሳንባ ምች (ኒሞኒያ) ፣ ኩላሊት፣ የሽንት መሽኛ አካላት፣ ቆዳ እና የሆድ ብክለት ጋር ይያያዛል።

### የማገገም የመጀመሪያው ደረጃ ምንድነው?

አደገኛ ዕብጠት ከተከሰተ በኋላ የማገገም ህክምናዎ(ሪሃብ) እዛው ሆስፒታል ውስጥ ይጀመራል። ትንሽ መንቀሳቀስ ሲጀምሩ የክብካቤ አቅራቢዎ እንዲዘዋዋሩ እና እራስዎን እንዲንከባከቡ እገዛ ያቀርብልዎታል። ይህም እገዛ ገላዎትን እንዲያጥቡ፣ እንዲቀመጡ፣ እንዲቆሙ እንዲሁም ወደ መፀዳጃ እንዲሄዱ ያስችልዎታል።

የማገገም ዓላማው የእርስዎን ጤንነት ቀድሞ ወደ ነበረበት የጤንነት ደረጃ አለያም በተቻለ መልኩ የተቀራረበ ማድረግ ነው። እንቅስቃሴዎን ቀስ በቀስ በመገንባት የማገገም ሂደትዎን ይጀምሩ። ሲደክምዎት እረፍት ይውሰዱ።

### ቤቴ ስደርስ ምን ሊሰማኝ ይችላል?

በጣም ታመው ነበር። እንዲሻልዎት ሰውነትዎ እና አእምሮዎ ጊዜ ይሻሉ። ቤት ከደረሱም በኋላ እነኝህ ምልክቶች ሊኖርብዎት ይችላሉ።

- ድካምና አቅም ማነስ (ከባድ የድካም ስሜት)
- ትንፋሽ-አልባነት ስሜት
- የሰውነት ቁስል
- ያለመተኛት ችግር
- የክብደት መቀነስ፣ የምግብ ፍላጎት መቀነስ፣ የጣዕም መቀየር
- ደረቅ እንዲሁም የሚያሳክክ እና ተሰባብሮ የሚረግፍ ቆዳ
- የሚሰባበሩ ጥፍሮች
- የፀጉር መርገፍ
- ስለ ራስ እርግጠኛ አለመሆን
- ስለ ራስ ሁኔታ ደንታ-ቢስ መሆን (ራስን አለመጠበቅ)
- ብቻህን የመሆን ፍላጎት፣ ቤተሰብን እና ጓደኛን ማራቅ
- ወደ መጥፎ ትዝተዎች መመለስ
- ፍርሃት ፣ ከወትሮው የበለጠ መጨነቅ
- የአትኩሮት ችግር፣ ግራ መጋባት፣ ስለ ገሃዱ ዓለም እርግጠኛ አለመሆን
- ድብርት፣ መበሳጨት እና የተነሳሽነት ማነስ
- ተስፋ መቁረጥ/መደናገጥ፣ የዕለት-ተዕለት ስራዎችን አለማከናወን

**ከቤቴ ሆኜ እንዳገግም እራሴን እንዴት መርዳት እችላለሁ?**

- በቀላሉ ሊተገብሯቸው የሚችሉ ሳምንታዊ ግቦችን ይቅረፁ። ይህ የሚያካትታቸውም ገላን ማጠብ፣ ልብስን በራስ መልበስ እና ደረጃዎችን መውጣትና መውረድ ናቸው።
- ዕረፍት ማድረግ እና እራስዎን ያጠናክሩ
- ምን እንደሚሰማዎት ለቤተሰብዎ እና ለጓደኛዎችዎ ይነገሩ
- ሃሳብዎን፣ ጥረትዎን /ትግልዎን እንዲሁም አዲስ ምዕራፍዎን በማስታወሻ ይጻፉ።
- ምን እንደተፈጠረ ለመረዳት ስለ ዕብጠት/ሴፕሲስ ይማሩ/ይወቁ
- ጤናማ እና የተመጣጠነ ምግብ ይመገቡ።
- መርሳትን በተመለከተ ክፍተት ካለ ታመው እያለ ምን እንደተፈጠረ ቤተሰብዎን ይጠይቁ።
- ማድረግ ከቻሉ አካላዊ እንቅስቃሴ ያድርጉ፣ ከቀላሉ ይጀምሩ፤ ሲያስፈልግ ዕረፍት ያድርጉ።
- ጥያቄ ካለዎት ለክትትል ህክምና ሲሄዱ ሃኪምዎን መጠየቅ እንዲችሉ ጥያቄዎቹን በማስታወሻዎ ይጻፏቸው።

## ዕብጠት/ሴፕሲስ የሚያስከትለው የረጅም ጊዜ ጉዳት አለ?

በርካታ ሰዎች ከዕብጠት/ሴፕሲስ በኋላ ሙሉ በሙሉ አገግመው ቀድሞ ወደ ነበሩበት ሁኔታ ይመለሳሉ። አንዳንድ ሌሎች ታካሚዎች ግን የረጅም ጊዜ ጉዳት ሊኖርባቸው ይችላሉ። አንዳንዶቹ ጉዳዮች ከሆስፒታል ስንብት በኋላ ባሉት ጥቂት ሳምንታት ውስጥ ሊከሰቱ ይችላሉ። እነዚህም ጉዳዮች የሚከተሉትን ያካትታል።

- የእንቅልፍ ችግር (ያለ መተኛት ችግር እና ከተኙ በኋላም በእንቅልፍ ላይ ያለመቆየት ችግር (ኢንሶምኒያ)
- የምሽት ቅዠት፣ እውነት የሚመስል ህልም ፣ ከፍተኛ ፍርሃት
- ከባድ የጡንቻ እና የመገጣጠሚያ ህመሞች
- በደንብ ያለ ማሰብ ችግር
- ለራስ ክብር/ዋጋ አለመስጠት እና በራስ አለመተማመን
- የስስ ብልቶች እንደ የኩላሊት አለመስራት እና የሳንባ ችግሮች
- እጅ እና እግርን ማጣት(መቆረጥ)

## ለዶክተሩ መቼ ልደውልለት?

አብዛኛዎቹ እነኚህ ምልክቶች በሂደት የሚሻሻሉ ናቸው። እነኚህ ጉዳዮች የተለመዱ የዕብጠት/ሴፕሲስ ማገገም ሂደት አካል ናቸው። ካልተሻለዎት ወይም ለመቋቋም አስቸጋሪ ከሆነብዎት ወደ ዶክተርዎ ይደውሉ።

## የበለጠ የት ማወቅ/መማር እችላለሁ ?

ስለ ዕብጠት/ሴፕሲስ የበለጠ ለማወቅ የሚከተሉትን ድረ-ገጾች ይመልከቱ።

- የበሽታዎች መከላከል እና መቆጣጠሪያ ማእከል (ሲ.ዲ.ሲ.-CDC)   
[cdc.gov/sepsis](https://cdc.gov/sepsis) [cdc.gov/cancer/preventinfections](https://cdc.gov/cancer/preventinfections)
- የሮይ ስታውንተን የዕብጠት/ሴፕሲስ መከላከል ፋውንዴሽን   
[rorystauntonfoundationforsepsis.org](https://rorystauntonfoundationforsepsis.org)   
ይህ ፋውንዴሽን በፈጣን የዕብጠት/ሴፕሲስ ምርመራና ህክምና ላይ ያነጣጠረ የተደራሽነት እና የትምህርት ድጋፍ ይሰጣል።
- የዕብጠት ትብብር(ሴፕሲስ አሊያንስ)   
[sepsis.org](https://sepsis.org)   
ይህ ድርጅት በተለያዩ የዕብጠት/ሴፕሲስ ተያያዥ ጉዳዮች ላይ መረጃ ይሰጣል።ሙሉ ዝርዝሩን ለማየት ይህንን ይመልከቱ [sepsis.org/library](https://sepsis.org/library) ።

**ጥያቄዎች?**  
ጥያቄዎቻችሁ በጣም ጠቃሚዎች ናቸው። ጥያቄ አለያም አሳሳቢ ጉዳይ ካለዎት ወደ ዶክተርዎ ወይም ወደ ጤና ክብካቤ አቅራቢዎ ይደውሉ።

በዚህ ጥራዝ ውስጥ የሚገኙት ይዘቶች ከ በሽታዎች መከላከል እና ቁጥጥር ማዕከል (ሲ.ዲ.ሲ.- CDC) ሰነድ መነሻነት የተዘጋጁ ናቸው። ይህንን ሰነድ መጠቀም ማለት በ በሽታዎች መከላከል እና ቁጥጥር ማዕከል (ሲ.ዲ.ሲ.)፣ ኤ ቲ ኤስ ቲ ዲ ኦር/ ATSDR፣ ኤች ኤች ኤስ/ HHS ወይም በአሜሪካን መንግስት የሞሽንግተን ዩኒቨርሲቲ ህክምና ማዕከል አለያም ክርሱ ጋር ግንኙነት ባላቸው አካላት ፈቃድ እና ዕውቅና ተሰጥቶታል ማለት አይደለም። መነሻ ሰነዶቹ በ በሽታዎች መከላከል እና ቁጥጥር ማዕከል (ሲ.ዲ.ሲ.) ድረ-ገጽ በ19 ይገኛሉ።

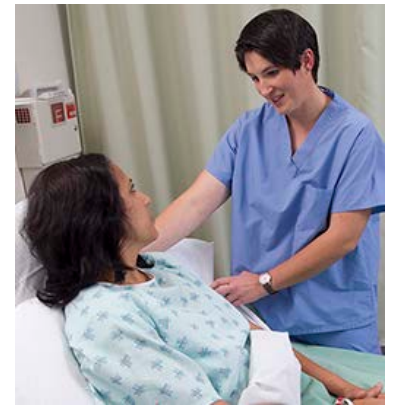
## Life After Sepsis

### *What you need to know*

*This handout is for patients who have had sepsis. It tells what to expect during recovery, how to take care of yourself, what the long-term effects might be, and when to call the doctor.*

### **What is sepsis?**

*Sepsis* is a very serious health problem that must be treated right away. It occurs when the body responds too strongly to an infection. This response is so strong that the body harms itself. Sepsis can lead to tissue damage, organ failure, and death.



### **What causes sepsis?**

Any major infection can cause sepsis. Infections occur when germs enter the body and multiply. These germs may be a virus, bacteria, or fungus. Sepsis is most often linked with infections in the lungs (*pneumonia*), kidneys, urinary tract, skin, and gut.

*Ask your nurse if you have any questions about your recovery plan.*

### **What are the first steps in recovery?**

After you have had sepsis, your rehabilitation (rehab) usually starts in the hospital. Your caregivers will support you as you slowly start to move around and look after yourself. They will help you bathe, sit up, stand, walk, and go to the restroom.

The purpose of rehab is to restore you back to your previous level of health, or as close to it as possible. Begin your rehab by building up your activities slowly. Rest when you are tired.

### **How will I feel when I get home?**

You have been seriously ill. Your body and mind need time to get better. You may have these symptoms after you get home:

- Weakness and fatigue (feeling very tired)
- Feeling breathless
- Body pains or aches
- Problems moving around
- Problems sleeping
- Weight loss, lack of appetite, food not tasting normal
- Dry and itchy skin that may peel
- Brittle nails
- Hair loss

It is also common to have these feelings once you are home:

- Unsure of yourself
- Not caring about how you look
- Wanting to be alone, avoiding friends and family
- Flashbacks, bad memories
- Problems concentrating, confusion, not sure what is real
- Feeling anxious, more worried than usual
- Depression, anger, a lack of motivation
- Frustration at not being able to do everyday tasks

### **How can I help myself recover at home?**

- Set weekly goals for yourself that you can easily meet. These may include taking a bath, dressing yourself, or walking up stairs.
- Rest and rebuild your strength.
- Talk about what you are feeling to family and friends.
- Write your thoughts, struggles, and milestones in a journal.
- Learn about sepsis to understand what happened.
- Eat a healthy, balanced diet.
- If you have gaps in your memory, ask your family to tell you what happened while you were sick.
- Exercise if you feel up to it. Start slowly and rest as needed.
- Make a list of questions to ask your provider when you go for a checkup.

## Are there any long-term effects of sepsis?

Many people recover fully after sepsis and their lives return to normal. For other patients, there are long-term effects.

Some issues may show up weeks after you leave the hospital. They include:

- *Insomnia* (problems getting to sleep or staying asleep)
- Nightmares, daydreams that seem real, panic attacks
- Strong muscle and joint pains
- Problems thinking clearly
- Loss of self-esteem and self-belief
- Organ issues such as kidney failure or lung problems
- Loss of a limb (*amputation*)

## When should I call the doctor?

Most of these problems improve with time. They are a normal part of recovery from sepsis.

Call your doctor if you feel that you are not getting better or you are finding it hard to cope.

## Where can I learn more?

Visit these websites to learn more about sepsis:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**  
*cdc.gov/sepsis cdc.gov/cancer/preventinfections*
- **The Rory Staunton Foundation for Sepsis Prevention**  
*rorystauntonfoundationforsepsis.org*

This foundation supports education and outreach efforts aimed at rapid diagnosis and treatment of sepsis.

- **Sepsis Alliance**  
*sepsis.org*

This organization offers information on a variety of topics related to sepsis. Visit *sepsis.org/library* for a full list of titles.

*Content in this handout is based on materials developed by Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Use of this material does not imply endorsement by CDC, ATSDR, HHS or the United States Government of UW Medicine or its affiliates. The source materials are available on the CDC website for no charge.*

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

---

---