ከሴፕሲስ በኋላ ያለ ሕይወት

ማወቅ ያለብዎት

ከከባድ ኢንፌክሽን (ሴፕሲስ) ካገገሙ በኋላ፣ ታካሚዎች ወደ ሆስፒታል የመመለስ ዕድላቸው ከፍተኛ ይሆናል። ይህ መረጃ ወረቀት በማገገም ጊዜ ምን እንደሚጠበቅ፣ ራስዎን እንዴት መንከባከብ እንደሚችሉ፣ የረጅም ጊዜ ተፅዕኖዎች ምን እንደሆኑ እና ወደ ነርስዎን ወይም የጤና አገልግሎት ሰጪዎ ጋር መቼ መደወል እንዳለብዎ ምክር ይሰጣል።

ሴፕሲስ ምንድን ነው?

ሴፕሲስ ሰውነትዎ ለኢንፌክሽን ከመጠን ያለፈ ኃይለኛ ምላሽ በሚሰጥበት ጊዜ የሚከሰት በጣም ከባድ የጤና ችግር ነው። ሴፕሲስ ሰውነትዎ እርስዎን ለመጠበቅ በሚሞክርበት ጊዜ ራሱን እስከሚጎዳ ድረስ በጣም ሊያሳምምዎ ይችላል። እንደ ልብ፣ አንጎል እና ሳንባ ያሉ አስፈላጊ የሰውነት ክፍሎችን ሊጎዳ ስለሚችል ወዲያውኑ መታከም አለበት።

የሴፕሲስ መንስኤ ምንድን ነው?

ማንኛውም ከባድ ኢንፌክሽን ሴፕሲስን ሊያስከትል ይችላል። ኢንፌክሽን የሚከሰተው ተህዋሲያን (ጀርሞች) ወደ ሰውነት ገብተው በሚባዙበት ጊዜ ነው። እነዚህ ጀርሞች፣ ቫይረሶች፣ ባክቴሪያዎች ወይም ፈንገሶች ሊሆኑ ይችላሉ። ሴፕሲስ በሰውነትዎ በማንኛውም ቦታ ከሚከሰት ኢንፌክሽን ሊመጣ ቢችልም፣ በአብዛኛው በሳንባ፣ በቆዳ፣ በምግብ መፍጫ ሥርዓት ወይም በሽንት ሥርዓት ላይ በሚፈጠር ኢንፌክሽን የሚመጣ ነው።

ከሕመምዎ ስለማገገምዎ ማንኛውም ጥያቄ ካለዎት፣ ነርስዎን ወይም የሕክምና ባለሙያዎን ይጠይቁ።

ከሴፕሲስ በማገገም ጊዜ ምን ልጠብቅ እችላለሁ?

ከሴፕሲስ ማገገም ረጅም ጊዜ ሊወስድ ይችላል፤ የማገገሚያ ሂደቱ እርስዎ ገና በሆስፒታል ሳሉ ይጀምራል። ሰውነትዎ ከኢንፌክሽኑ ብቻ ሳይሆን፣ ሴፕሲስ በአካላትዎ እና በቲሹዎችዎ ላይ ካሳደረው ተፅዕኖ ጭምር እያገገመ ነው። ከሴፕሲስ ማገገም ከተለመደው አይነት ኢንፌክሽን ይበልጥ አስቸጋሪ እና ጊዜ የሚወስድ ነው።

እያንዳንዱ ሰው የተለየ ቢሆንም፣ ብዙ ከሴፕሲስ የሚያገግሙ ታካሚዎች ራሳቸውን ለመንከባከብ ተጨማሪ እርዳታ ያስፈልጋቸዋል። በቦስፒታል እያሉ በመደረጉ እለታዊ እንቅስቃሴዎችዎ ለምሳሌ መቀመጥ፣ መታጠብ እና መጸዳጃ ቤት መጠቀም ላይ እገዛ ሊያስፈልግዎ ይችላል። አንዳንድ ታካሚዎች እቤታቸው ከተመለሱም በኋላ እገዛ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

ሴፕሲስ የረጅም ጊዜ ተፅዕኖ አለው?

ብዙ ሰዎች ከሴፕሲስ ሙሉ በሙሉ ያገግማሉ። ለአንዳንድ ታካሚዎች ግን የረጅም ጊዜ ተፅዕኖዎች ይኖረዋል። እስከ 50% የሚደርሱ ታካሚዎች "Post-Sepsis Syndrome (PSS)" ሊኖራቸው ይችላል፤ በመሆኑም የሚከተሉት ምልክቶች ሊኖራቸው ይችላል።

UW Medicine Sepsis Leadership
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

ሴፕሲስ በአረፍትዎ እና በምቾትዎ ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድር ይችላል

- ከፍተኛ ድካም
- እንቅልፍ ማጣት
- (የለሊት) ቅዠት እና እውነት መሰል የቀን ቅዠት
- የጡንቻና የመገጣጠሚያዎች ሕመም

ሴፕሲስ በአንጎልዎ ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድር ይችላል

- የመርሳት ችግር
- ትኩረት የማድረግ ችግር

ሴፕሲስ በሥነ አእምሮ ጤናዎ ላይ ተፅዕኖ ሊያሳድር ይችላል

- አስፈሪ ትዝታዎች
- ድንገቴ የሚከሰት ከፍተኛ ድንጋጤ (Panic Attacks) ወይም የቀደመ አስፈሪ አደጋን መልሶ መላልሶ ማሰብ (PTSD)
- መጨነቅ ወይም መጠራጠር
- በሕይወት ለውጦች መበሳጨት
- ከፍተኛ ድባቴ እና የተነሳሽነት ማጣት
- በራስ የመተማመን ስሜት መቀነስ

በቤት ውስጥ ራሴን እንዴት ልርዳ?

የአካል ማገገሚያ

- ሁልጊዜ የሚወስዷቸውን መድኃኒቶች በሙሉ ማግኘትና መውሰድ እንደሚችሉ ያረጋግጡ። ወደ ቤትዎ ሲመለሱ፣ መድኃኒቶችዎን ከሕክምና ቡድንዎ ጋር በአንድነት ይመልከቱ።
- በቀላሉ ማሳካት የሚችሏቸውን ሳምንታዊ ግቦች ለራስዎ ያስቀምጡ። እነዚህም ገላዎን መታጠብ፣ ልብስዎን በራስዎ መልበስ ወይም ደረጃ መውጣትን ሊያካትቱ ይችላሉ።
- የሚችሉ መስሎ ከተሰማዎት የአካል እንቅስቃሴ ያድርጉ። ቀስ ብለው ይጀምሩ፣ እንደ አስፈላጊነቱም ይረፉ።
- ይረፉ፣ ጥንካሬዎንም ቀስ በቀስ መልሰው ያግኙ።
- ጤናማና የተመጣጠነ ምግብ ይመገቡ።

የስሜት ማገገሚያ

- ስለ ስሜትዎ ከቤተሰብና ከጓደኞችዎ ጋር ይነጋገሩ።
- ሁሳቦችዎን፣ ችግሮችዎን እና ያሳኳቸውን የእድገት ደረጃዎች በማስታወሻ ደብተር ላይ ይጻፉ።
- ምን እንደተፈጠረ ለመረዳት ስለ ሴፕሲስ ይማሩ።
- የማስታወስ ክፍተት ካለብዎ በታመሙ ጊዜ ምን እንደተፈጠረ እንዲነግርዎ ቤተሰብዎን ይጠይቁ።
- ለሚቀጥለው ከ1 እስከ 2 ሳምንት ባለው ጊዜ ውስጥ በሚኖርዎት የክትትል ቀጠሮዎ ጥያቄዎችዎን በዝርዝር ያዘጋጁ።

መቼ የሕክምና እርዳታ መፈለግ አለብኝ?

ከሴፕሲስ በኋላ፣ በተለይም ከሆስፒታል ከወጡ በኋላ ባሉት ወራት፣ ሌላ ኢንፌክሽን የመያዝ፣ የልብ ችግር፣ የደም መርጋት ወይም ስትሮክ የመከሰት እድሉ ከፍ ያለ ነው። ከዚህ በፊት የነበሩብዎት እንደ የልብ በሽታ፣ የኩላሊት በሽታ ወይም የስኳር በሽታ ያሉ የጤና ችግሮችም ከሴፕሲስ በኋላ በጊዜያዊነት ሊባባሱ ይችላሉ።

UW Medicine Sepsis Leadership
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195

የሚከተሉት ከተከሰቱ ወደ ድንገተኛ የሕክምና ክፍል ይሂዱ ወይም 911 ይደውሉ

- የደረት ሕመም ወይም የደረት ላይ ግፊት/ማስጨነቅ
- የትንፋሽ ማጠር፣ የአተነፋፈስ ችግር
- በጣም ፈጣን የልብ ምት
- ድንገተኛ ከባድ የሆነ ራስ ምታት
- በአንድ ጎን የሰውነት ድክመት
- የፊት በአንድ ጎን ውድቅ ማለት
- መንተባተብ / መናገር መቸገር
- በእግር ላይ ሕመም፣ ሙቀት ወይም እብጠት መኖር

የሚከተሉት ከተከሰቱ ወዲያውኑ የሕክምና እርዳታ ያግኙ

- የኢንፌክሽን ወይም የትኩሳት ምልክቶች (አዲስ ሳል ከጀመረዎት፣ አዲስ ቁስል ካለዎት፣ አዲስ የሽንት መሽናት ችግር ወይም ሲሸኑ ሕመም ካለዎት፣ ወይም ቀደም ሲል የነበረብዎት ኢንፌክሽን ከዳነ በኋላ አዲስ የጀመረ ትኩሳት ካለዎት)
- ቀደም ሲል ኢንፌክሽን እንዳለበት በሚያውቁት የሰውነት ክፍል ላይ መቅላት ወይም የእብጠት መጨመር፣ ወይም መጥፎ ሽታ ካለ፤
- ግራ መጋባት ወይም ከተለመደው የበለጠ እንቅልፍ ማጥቃት ካጋጠመዎት

ነርስዎን ወይም የጤና አገልግሎት ሰጪዎን ይደውሉ ከሆነ

- እየተሻለዎት ካልሆነ
- በሁኔታዎ ከተጨናነቁ እና መቋቋም ከተሳነዎት
- ማንኛውም ጥያቄ ወይም ስጋት ካለዎት

ተጨማሪ መረጃ ከየት ማግኘት እችላለሁ?

ስለ ሴፕሲስ የበለጠ ለማወቅ፣ እነዚህን ድረ ገጾች ይጎብኙ ወይም በቀኝ በኩል   የሚገኙትን ኪው አር ኮዶች (QR codes) ይጠቀሙ፡-

- **የበሽታ መቆጣጠሪያና መከላከያ ማዕከል (Centers for Disease Control and Prevention - CDC):**
  - *cdc.gov/sepsis/prevention/index.html*
  - *cdc.gov/sepsis/living-with/index.html*
- **Sepsis Alliance:** *sepsis.org*
  ይህ ድርጅት ስለ ሴፕሲስ በተለያዩ ርዕሰ ጉዳዮች ላይ መረጃዎችን ያቀርባል። *sepsis.org/education/resources* የሚለውን ይጎብኙ።

የCDC: የሴፕሲስ መከላከያ

CDC ከሴፕሲስ ጋር መኖር

Sepsis Alliance

Sepsis Alliance: ጠቃሚ መረጃዎችና መንጮች

ጥያቄዎች?

ጥያቄዎችዎ አስፈላጊ ናቸው። ማንኛውም ጥያቄ ወይም ስጋት ካለዎት ዶክተርዎን ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ይደውሉ።

በዚህ ሰነድ ውስጥ የቀረበው ይዘት በበሽታ መከላከልና መቆጣጠር ማዕከላት (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) በተዘጋጁ ማቴሪያሎች ላይ የተመሠረተ ነው። ይህን ማቴሪያል መጠቀም፣ በCDC፣ ATSDR፣ HHS፣ በዩናይትድ ስቴትስ መንግሥት፣ በUW Medicine ወይም ከእነሱ ጋር ግንኙነት ባላቸው ድርጅቶች የተደገፈ ወይም የፀደቀ ስለመሆኑ አያመለክትም። ዋናዎቹን ማቴሪያሎች ከምንጩ ከCDC ድረ-ገጽ ላይ ያለምንም ክፍያ ያገኛሉ።

© University of Washington Medical Center
Document ID: PE1708
Published PFES: 2021, 2026
Clinician Review: 07/2026
Reprints on Health Online: healthonline.washington.edu