

SEPSE

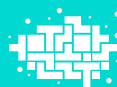
CEĻVEDIS PACIENTIEM & TUVINIEKIEM



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE



Latvijas Zinātnes padome



FLPP
FUNDAMENTĀLO UN
LIETISKO PĒTĪJUMU
PROJEKTI

Šis buklets ir tulkots un adaptēts no Sepsis Alliance, UK Sepsis Trust un Canadian Sepsis Foundation sagatavotajiem materiāliem Latvijas Zinātnes padomes projekta Nr.lzp-2019/1-0225 "Multidisciplinārs pētījums par sadzīvē iegūtas sepses pacientiem izdzīvotājiem Latvijā" ietvaros.

KAS IR SEPSE? _____ 1

Kā rodas sepse?

Kam ir risks saslimt ar sepsi?

Covid-19 un sepse

Cik izplatīta ir sepse?

KĀ SEPSI ATPAZĪST UN ĀRSTĒ? _____ 6

Kādas ir sepses pazīmes pieaugušajiem?

Kādas ir sepses pazīmes bērniem?

Kā diagnosticē sepsi?

Kā tiek ārstēta sepse?

ATLABŠANA NO SEPSĒS _____ 6

Kādas ir sepses sekas?

Kādēļ es šādi jūtos?

Kas ir pēcsepses sindroms?

Vai sepse atgriezīsies?

Kad jāvēršas pēc speciālistu palīdzības?

Ko es varu darīt, lai palīdzētu sev labāk atlabt?

ĢIMENES UN DRAUGU ATBALSTS _____ 16

Kā es varu palīdzēt savam tuviniekam vai draugam, kuram ir sepse?

KĀDS IR ŠĪ CEĻVEŽA MĒRĶIS?

Šī ceļveža mērķis ir sniegt informāciju par sepsi pacientiem, viņu tuviniekiem un ikvienam, kas interesējas par sepsi.

Šajā ceļvedī sniegta informācija par:

- Sepsi
- Sepses ārstēšanu
- Atlabšanu no sepses
- Ģimenes un draugu atbalstu sepses izdzīvotājiem.



LATVIJAS
UNIVERSITĀTE



Latvijas Zinātnes padome



FLPP
FUNDAMENTĀLO UN
LIETISKO PĒTĪJUMU
PROJEKTI

KAS IR SEPSE?

Sepse ir dzīvībai bīstams stāvoklis, kad organisma reakcija uz sākotnējo infekciju ir ekstrēma un bojā audus un orgānus. Sepse var izraisīt šoku, vairāku orgānu bojājumus un pat nāvi, it īpaši, ja tā netiek savlaicīgi atpazīta un ārstēta.

Cilvēki dzīves laikā saskaras ar daudziem patogēniem jeb "mikrobiem", no kuriem daži izraisa infekcijas. Mūsu organisma dabiskās aizsardzības sistēmas un imunitāte cīnās ar šīm infekcijām, tādēļ bieži nav nepieciešams pat meklēt medicīnisko palīdzību.

Sepse var rasties, kad organisma imūnsistēma, kas parasti palīdz mums cīnīties ar infekciju, reaģē uz to ekstrēmi, izraisot audu un orgānu bojājumus.

Termins "asins saindēšanās" nereti tiek lietots, lai aprakstītu sepsi. Tas gan ir novecojis termins, lai gan ikdienas sarunās to joprojām lieto. Tomēr "asins saindēšanās" nav precīzs sepses apzīmējums. Līdz ar medicīnas un zinātnes attīstību šajā jomā, arī sepses definīcija ir pilnveidota.

Joprojām nav līdz galam saprasts, kāpēc dažiem cilvēkiem infekcijas rezultātā attīstās sepe, bet citiem – ne. Tiek veikti pētījumi, kas nepieciešami, lai šos procesus labāk izprastu. Svarīgi piebilst, ka nav iespējams saslimt ar sepsi kontakta ceļā vai nodot to citiem.

Ne katra infekcija noteikti izraisīs sepsi, tomēr gandrīz jebkura infekcija var izraisīt sepsi, tāpēc svarīgi būt informētiem.

KĀ RODAS SEPSE?

Sepse visbiežāk attīstās bakteriālas infekcijas dēļ, bet to var izraisīt arī sēnīšu un vīrusu infekcijas, tostarp kā COVID-19 sekas.

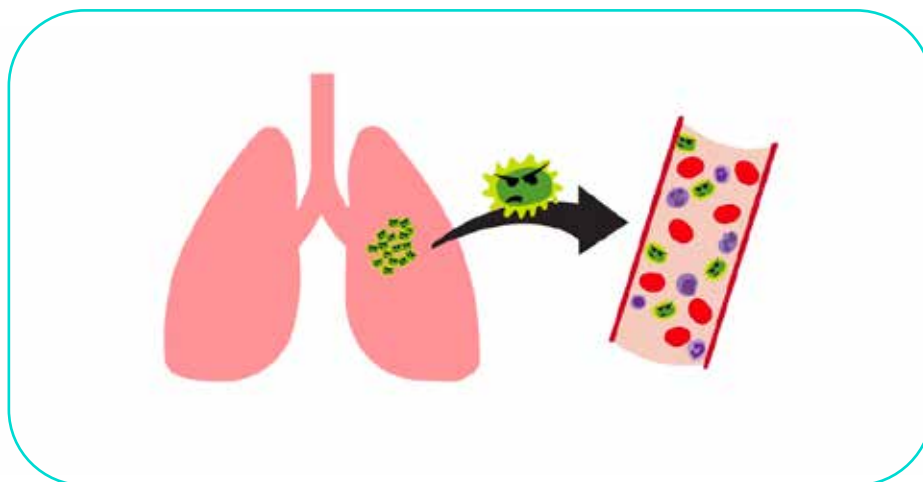
Biežāk sastopamās infekcijas, kas var izraisīt sepsi:

- Krūškurvja infekcijas (piemēram, pneimonija)
- Urīnceļu infekcijas
- Vēdera dobuma infekcijas (piemēram, apendicīts, žultspūšļa infekcija)
- Ādas, mīksto audu infekcijas (piemēram, celulīta infekcija, brūču infekcijas, kodumi)

Lai gan sepsei ir attīstības posmi, pacientiem ar sepsi var nebūt visi tipiskie sepses attīstības posmi. Dažādiem pacientiem sepe var izpausties atšķirīgi un var attīstīties atšķirīgi (ātri vai lēni).

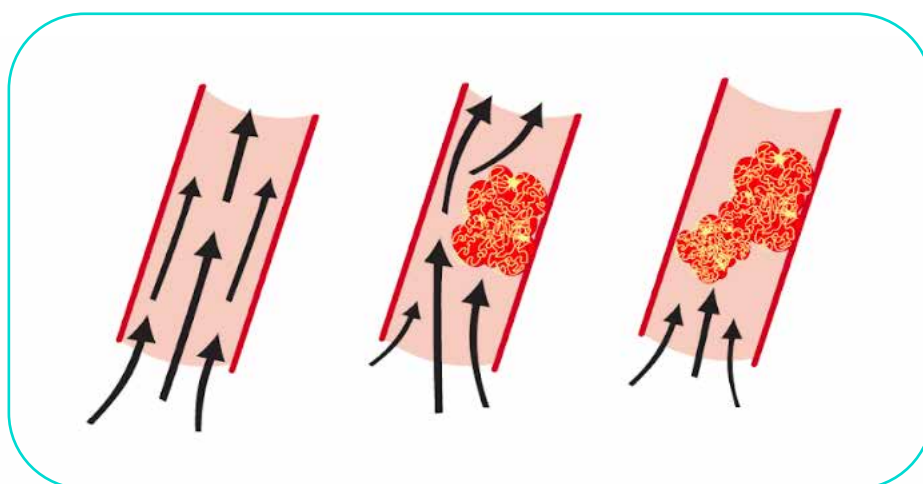
1. POSMS: SĀKOTNĒJĀ INFEKCIJA

Sepse sākas, kad patogēni (piemēram, baktērijas) no sākotnējās infekcijas (piemēram, krūškurvja infekcijas - pneimonijas) atstāj sākotnējo infekcijas vietu (piemēram, plaušas) un iekļūst organisma asinsritē. Patogēnu nokļūšana asinsritē izraisa ekstrēmu imūnsistēmas reakciju.



2. POSMS: EKSTRĒMA IMŪNĀ REAKCIJA

Ekstrēma imūnsistēmas aktivizēšanās izraisa ļoti zemu asinsspiedienu un pastiprinātu tendenci asinīm sarecēt. Ja jums ir iegriezums vai skrāpējums, jūsu ķermenis izveido tādu kā sarētojumu jeb kreveli. Tas ir veids, kā ķermenis panāk, lai caur iegriezuma vai skrāmbas vietu neplūst laukā asinis. Šo procesu sauc par recēšanu. Sepses gadījumā recēšana notiek asinsritē/ asinsvada iekšpusē.



3. POSMS: ORGĀNU DISFUNKCIJA

Kad recēšanas process notiek asinsvadu iekšienē, asinis nevar nokļūt uz vajadzīgajām vietām ķermenī, piemēram, orgāniem (sirdi, plaušām, nierēm, u. c.) un audiem (muskuļiem un ekstremitātēm). Asinis pārvieto ļoti nepieciešamās enerģijas un barības vielas uz orgāniem un audiem, kā arī aizvada nevēlamos vielmaiņas galaproduktus. Sepses gadījumā asins plūsma ir traucēta un orgāni un audi nespēj pareizi funkcionēt.

4. POSMS: SEPTISKAIS ŠOKS

Samazinoties asins plūsmai, orgānu darbība pasliktinās. Septiskā šoka gadījumā pazeminās asinsspiediens, un orgāni beidz darboties. Ne katrs pacients nonāk septiskā šoka stāvoklī. Ja sepsi atpazīst agrīni, pacients var nenonākt līdz septiskajam šokam.

KAM IR RISKS SASLIMT AR SEPSI?

Sepse nevienu nešķiro! Lai gan tā galvenokārt skar ļoti mazus bērnus un gados vecākus cilvēkus (visbiežāk ar veselības traucējumiem), tā var rasties arī pilnībā veseliem cilvēkiem.

Pastāv vairāki faktori, kas ietekmē, vai reaģējot uz konkrēto infekciju attīstīsies sepsis:

- Infekciju izraisošā "mikroba" veids
- Infekciju izraisošo "mikrobu" skaits un atrašanās vieta organismā
- Personas individuālie faktori, piemēram, veselības stāvoklis un ģenētika

Noteiktām cilvēku grupām ir lielāks risks saslimt ar sepsi, proti:

- Bērni līdz 1 gada vecumam
- Gados vecāki cilvēki
- Cilvēki, kuru imūnsistēma ir novājināta slimības vai medikamentu lietošanas dēļ
- Grūtnieces

COVID-19 UN SEPSE

COVID-19 un sepsei ir vairākas līdzīgas iezīmes un cēloņsakarības. COVID-19 ir raksturīga pārmērīga imūnsistēmas un koagulācijas sistēmas reakcija uz infekciju – un to pašu var teikt par sepsi. COVID-19 dažiem cilvēkiem var izraisīt sepsi.

CIK IZPLATĪTA IR SEPSE?

Sepse ir izplatīta un ļoti nopietna slimība visā pasaulē. Tā joprojām ir biežākais nāves cēlonis infekciju slimību gadījumā visā pasaulē, un tā izraisa 10% no visiem nāves gadījumiem intensīvās terapijas nodaļās. Sepse var skart cilvēku jebkurā vecumā. Latvijā trūkst padziļinātu datu par sepSES izplatību, tādēļ ir svarīga pētījumu veikšana šajā jomā.

KĀ SEPSI ATPAZĪST UN ĀRSTĒ?

Sepsi var būt grūti pamanīt gan pašam pacientam, gan tuviniekam un veselības aprūpes speciālistiem, it īpaši agrīnā stadijā. Nav vienas specifiskas pazīmes vai diagnostikas testa, arī simptomi pieaugušajiem un bērniem var izpausties atšķirīgi.

KĀDAS IR SEPSĒS PAZĪMES PIEAUGUŠAJIEM?

Nav vienas sepses pazīmes vai simptoma, kas liecinātu par sepsi, drīzāk tā ir simptomu kombinācija. Turklāt katram cilvēkam sepse var izpausties atšķirīgi. Zemāk attēlotas biežākās sepses pazīmes, taču tās var arī atšķirties, piemēram, var būt arī ādas izsitumi, vemšana, sāpes, drudzis. Jums var arī nebūt visas zemāk norādītās pazīmes.

Tomēr, ja jums ir infekcija un jūtaties ļoti slikti, noteikti vērsieties pie ārsta un jautājat: "Vai tā varētu būt sepse?".

SEPSĒS PAZĪMES

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Smaga vai ļoti ātra elpošana	Zems assinspiediens
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Neskaidra runa vai apjukums	Ātra sirdsdarbība
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Izteikti drebuļi, muskuļu sāpes	Netiek izvadīts urīns (visu dienu)

Sepses pazīmes var parādīties ļoti strauji vai tieši pretēji - lēni. Ja jums ir viena vai vairākas no šīm pazīmēm, tas nenozīmē, ka jums noteikti ir sepse. Tomēr, ja rodas aizdomas par sepsi, nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību.



JA JUMS IR INFEKCIJA UN JŪTATIES ĻOTI SLIKTI, MEKLĒJIET MEDICĪNISKU PALĪDZĪBU UN JAUTĀJIET: "VAI TĀ VARĒTU BŪT SEPSE?". TAS IR VIENKĀRŠS JAUTĀJUMS, KAS VAR IZGLĀBT DZĪVĪBU.

*Informācija par sepsi bērniem un tās simptomiem atrodama ŠEIT

KĀ DIAGNOSTICĒ SEPSI?

Nav viena diagnostikas testa, kas var noteikt, vai pacientam ir sepse. Lai noteiktu sepSES diagnozi, medicīnas personāls veic visaptverošu izmeklēšanu, analizējot pacienta slimību vēsturi, simptomus, apskates, analīžu un citu izmeklējumu rezultātus. Veicot medicīnisku izmeklēšanu, tiek meklēta gan infekcija, kas varētu izraisīt sepsi, gan arī pārbaudīts, vai nav orgānu bojājumu.

KĀ TIEK ĀRSTĒTA SEPSE?

SepSES pacientus nepieciešams uzņemt slimnīcā. Dažiem pacientiem var būt nepieciešama pastiprināta medicīniskā personāla uzmanība, arī ārstēšana intensīvās terapijas nodaļā.

SepSES ārstēšanai var tikt izmantotas dažādas metodes:

- Medikamentu lietošana (piemēram, ārstēt sākotnējo infekciju, paaugstināt asinsspiedienu, mazināt sāpes)
- Orgānu funkciju atbalsta aprūpe (piemēram, skābekļa padeve, šķidrumu ievadīšana vēnā, asins pārliešana, urīna katetra ievietošana)
- Ķirurģiska iejaukšanās (piemēram, strutu perēkļa drenāža).

ATLABŠANA NO SEPSES

Atlabšanas process skar visu ķermeni. Aptuveni puse sepSES pacientu atveseļošanās laikā saskaras ar jaunām fiziskām, kognitīvām vai psiholoģiskām problēmām. Liela daļa no pacientiem pilnībā atveseļojas, bet dažiem var nākties pielāgoties jaunam dzīvesveidam.

Atlabšanas laiks katram cilvēkam ir atšķirīgs. Parasti tas var ilgt no dažām nedēļām līdz mēnešiem, bet dažkārt tas var prasīt daudz ilgāku laiku, līdz pat diviem gadiem. Atveseļošanās var ietekmēt tādi faktori kā vecums, slimības vēsture, uzturēšanās ilgums slimnīcā un tas, vai bija nepieciešama ārstēšana intensīvās terapijas nodaļā.

Ja sepSES dēļ piedzīvoti nopietni orgānu bojājumi, atveseļošanās var prasīt ilgāku laiku un būt sarežģīta; bieži vien būs nepieciešama nepārtraukta ārstēšanās ar vairāku speciālistu palīdzību. Ja esat guvis orgānu bojājumus un/vai jums ir veikta amputācija, papildu specifisku informāciju jums sniegs veselības aprūpes speciālisti. Lūdziet viņiem izskaidrot notiekošo, ja tas vēl nav izdarīts!

KĀDAS IR SEPSES SEKAS?

Vēl uzturoties slimnīcā, jūs, iespējams, saskarsieties ar dažādām sepSES sekām. Zemāk apkopotas sākotnējās sepSES sekas un tālākā rīcībā jeb pirmie soļi ceļā uz atlabšanu.

SĀKOTNĒJĀS SEPSES SEKAS UN RĪCĪBA, UZTUROTIES SLIMNĪCĀ

PAZĪME	PIEMĒRS	RĪCĪBA
IZTEIKTS NOGURUMS	Nespēja vai lielas grūtības paņemt un noturēt rokā ūdens krūzi, lai padzertos.	Svarīgi ir nodrošināt fizioterapiju, lai pamazām atjaunotu spēkus un enerģiju.
ĶERMEŅA DAĻAI IZMANĪTA ĀDAS KRĀSA	Āda uz kāda ķermeņa daļas (roka, kāja) ir melnā vai violetā krāsā.	Medicīnas personāls izvērtēs ķermeņa daļas spēju atjaunoties.
IZTEIKTS NESPĒKS	Grūtības pārvietoties un samazināta jūtīguma sajūta kādā ķermeņa daļā.	Laika gaitā nespēka sajūtas var mazināties. Ir svarīgas saudzīgas fiziskas aktivitātes, lai atjaunotu nervu un muskuļu spēku.
JUTĪGA RĪKLE	Ja jums elpceļos ir bijusi ievietota caurulīte, lai atvieglotu elpošanu, pēc tās izņemšanas balss var būt aizsmakusi un var būt rīšanas grūtības.	Šīs sajūtas ātri pāriet. Taču medicīnas personāls jūs uzraudzīs.
SLIKTA DŪŠA, ĒSTGRIBAS ZUDUMS	Jūs varat nejusties izsalcis vai izjust vēlmi ēst.	Medicīnas personāls uzraudzīs jūsu uzturu. Svarīgi ir nodrošināt papildu vitamīnu/uzturvielu uzņemšanu pēc vajadzības.
APJUKUMS UN HALUCINĀCIJAS JEB DELĪRIJS	Jūs varat aizmirst, kur atrodiēties; justies apjucis vai nemierīgs; justies, ka esat nonācis situācijā, kurā patiesībā	Medicīnas personāls uzraudzīs un sniegs medicīnisku palīdzību pēc vajadzības.

Pēc atgriešanās mājās sepse, visticamāk, turpinās jūs fiziski un emocionāli ietekmēt. Nav svarīgi, cik jums ir gadu, cik slikti jutāties, vai cik vesels vai aktīvs bijāt pirms saslimšanas. Jūs bijāt ļoti slims, un var paiet zināms laiks, līdz atveseļosieties.

Atlabšanas posmā jūs varat saskarties ar dažādām fiziskiem, kognitīviem un psiholoģiskiem sarežģījumiem. Zemāk apkopti biežāk sastopamie sarežģījumi pēcsepzes posmā. Dažiem cilvēkiem var būt viena vai divas no minētajām grūtībām, bet citiem – vairākas.

BIEŽĀK SASTOPAMĀS GRŪTĪBAS PĒC SEPSES

FIZISKIE SAREŽĢĪJUMI

Nogurums	Jūtība pret vides temperatūru, bieži svīstot vai jūtoties nosalušam
Atkārtotas infekcijas	Locītavu sāpes un vājums muskuļos
Miega traucējumi	Reibonis
Alerģiskas reakcijas	Galvassāpes
Niezoša un sausa āda	Slikta dūša
Trausli mati un matu izkrišana	Elpas trūkums
Trausli nagi un zobi	Slikta apetīte
Nepanesība pret ļoti spilgtām, trokšņainām vai pārpildītām telpām	Garšas vai redzes izmaiņas
	Pasliktināta nieru darbība

KOGNITĪVIE SAREŽĢĪJUMI

Īstermiņa atmiņas traucējumi	Grūtības koncentrēties
Traucēta spēja veikt uzdevumus, kas iepriekš šķita viegli.	Problēmas ar runu, piemēram, pareizo vārdu atrašanu.

PSIHOLOĢISKIE SAREŽĢĪJUMI

Slikts garastāvoklis, garastāvokļa svārstības - pārmērīgs uzbudinājums, aizkaitināmība, dusmas un satraukums.	Vainas sajūta par to, ka visi ir uztraukušies, vai par to, ka esat izdzīvojis.
Intereses trūkums par lietām, kas agrāk šķita saistošas, tostarp par savu izskatu.	Atmiņas par slimnīcā pieredzēto, šīm domām atkārtojoties sapņos, murgos vai negaidītos atmiņu uzplaisnījumos.
Trauksme, ka atkal kļūs slikti. Pašpārlicinātības zudums. Pārdomas par to, "kas būtu, ja es nebūtu izdzīvojis?"	Neapmierinātība, noslēgšanās no citiem; sajūta, ka neviens nesaprot, kā jūs jūtaties. Spriedze attiecībās.

Atlabšanas laikā jūs varat saskarties ar vairākiem no iepriekš uzskaitītajiem sarežģījumiem, lai gan pārējo acīs viss var izskatīties salīdzinoši labi. Ja ir pagājis zināms laiks kopš sepses, tuvinieki, visticamāk, sagaidīs, ka būsiet pilnībā atveseļojies. Tas var likt jums justies ļoti vientuļam un pat sākt šaubīties par sevi, domājot, vai visi šie sarežģījumi nav tikai jūsu prātā. Taču pēc jebkuras nopietnas slimības (ne tikai pēc sepses) ir fiziskas, kognitīvas un psiholoģiskas problēmas. Dodiet sev laiku un meklējiet atbalstu, kad tas jums nepieciešams, taču atcerieties, ka neesat viens savā atveseļošanās procesā.

Svarīgi nesteigties ar atgriešanos darbā, mācībām vai citām aktivitātēm. Iespējams, būtu ieteicams apspriest pakāpenisku atgriešanos darbā ar ģimenes ārstu, lai palīdzētu atveseļošanās procesā.

KĀDĒĻ ES ŠĀDI JŪTOS?

Saslimšana ar sepsi var būt biedējoša, jo īpaši, ja iepriekš par to neesat dzirdējis un reti slimojat. Nonākšana slimnīcā var būt traumatiska pieredze gan jums, gan jūsu tuviniekiem.

Sepse var izraisīt plašu iekaisumu un asinsrites izmaiņas mazākajos asinsvados. Tas var ietekmēt orgānu un ķermeņa audu darbību dažādās ķermeņa daļās.

Citas problēmas var būt saistītas ar kādu no turpinājumā uzskaitītajiem iemesliem:

- Ilgstoša uzturēšanās slimnīcā bez iespējas izkustēties
- Slimnīcā lietotie medikamenti, tostarp nomierinošie līdzekļi
- Delīrijs, kas ir bieži sastopams kritiski smagas slimības laikā
- Apetītes zudums vai nepietiekams uzturs
- Psiholoģiskā trauma, ko rada atrašanās slimnīcā un slikta pašsajūta

Papildu sepses izraisītājam sekām, arī uzturēšanās intensīvās terapijas nodaļā var atstāt traumatisku pieredzes sajūtu. Jūsu aprūpe intensīvās terapijas nodaļā, iespējams, ietvēra kompleksu ārstēšanas procesu, uzturot plaušu darbību (iespējams, izmantojot plaušu mehānisko ventilāciju), sirds un asinsrites darbību (zāles asinsspiediena un sirdsdarbības uzturēšanai) vai nieru darbību (izmantojot ierīci, kas veic nieru funkcijas, ja neveidojas urīns). Intensīvās terapijas nodaļā jūs rūpīgi novēroja un uzraudzīja, tostarp nepārtraukti kontrolējot pulsu, asinsspiedienu, elpošanas ātrumu, skābekļa līmeni, uzņemta šķidruma un urinēšanas daudzumu. Visas šīs pārbaudes bija ļoti svarīgas, lai personāls varētu ātri konstatēt stāvokļa pasliktināšanos un vajadzības gadījumā mainītu ārstēšanu.

Iespējams, jums nav nekādu atmiņu par laiku, ko pavadījāt intensīvās terapijas nodaļā, vai arī jums ir ļoti neskaidras atmiņas par to, kas ar jums tur notika. Spēcīgie medikamenti un ārstēšana var ietekmēt ķermeni un prātu. Jūs, iespējams:

- Bijāt pie samaņas, bet nezinājāt, kur atrodaties un kas notiek.
- Redzējāt murgus vai jums šķita, ka notiek kaut kas tāds, kas neatbilda realitātei, un tas var būt ļoti biedējoši. Iespējams, jūs nesapratāt, ka atrodaties slimnīcā, tādēļ prāts mēģināja rast jēgu notiekošajam, liekot domāt, ka esat nolaupīts vai turēts gūstā. Tas ir apjukums un halucinācijas jeb delīrijs, un tā ir ļoti izplatīta parādība pacientiem, kuri ir nopietni slimi.
- Nevarējāt sazināties ar citiem un pateikt, kā jūtaties.
- Saskārāties ar grūtībām iemigt vai miegā pieredzējāt ļoti dīvainus sapņus.
- Nezinājāt, kāds ir datums un cik ilgi esat bijis slimnīcā.

Pacienti visas šīs sajūtas piedzīvo ļoti bieži. Tikpat bieži šādos gadījumos par notikušo ir ļoti maz atmiņu. Daži atceras izrakstīšanu no intensīvās terapijas nodaļas, bet citi neatceras gandrīz neko. Daži cilvēki ir priecīgi, ka viņiem nav daudz atmiņu no laika, kamēr uzturējās intensīvās terapijas nodaļā. Citi cilvēki tieši otrādi - ir satraukti, ka nespēj visu atcerēties. Gan vienā, gan otrā gadījumā sajūtas ir normālas un saprotamas.

KAS IR PĒCSEPSĒS SINDROMS?

Kā jau iepriekš lasījāt, dažiem cilvēkiem atkopšanās ir ilgāka un problemātiskāka, nekā gaidīts, un viņi vairākus mēnešus var saskarties ar vairākām iepriekš uzskaitītajām sepšes sekām. Ilgtermiņa fiziskās, kognitīvās un psiholoģiskās sekas, ko izraisa sepse, sauc par pēcsepšes sindromu (PSS). Aptuveni 50% sepšes pacientu attīstās pēcsepšes sindroms. Ir grūti paredzēt, vai pacientam attīstīsies šis sindroms, jo katram pacientam sepšes cēlonis ir atšķirīgs. Tomēr risks saslimt ar pēcsepšes sindromu ir lielāks tiem, kuriem bijusi nepieciešama ārstēšana intensīvās terapijas nodaļā. Laika gaitā lielākai daļai cilvēku stāvoklis uzlabojas. Taču jāņem vērā, ka atlabšanas posmā jā rūpējas par sevi un jāturpina risināt atsevišķās sepšes sekas.

VAI SEPSE ATGRIEZĪSIES?

Cilvēki, kuri ir pārcietuši sepsi, pašsaprotami uztraucas par tās atkārtošanos. Pierādījumi liecina, ka atkopšanās periodā cilvēki var būt pakļauti lielākam infekciju riskam, tāpēc sepse iespēja ir lielāka. Ja sepse atgriežas, tā parasti izpaužas kā jaunas infekcijas sekas. Sepse var atgriezties līdzīgā ķermeņa daļā kā pirmajā slimības reizē; tā var būt nejaušība, bet tas var būt saistīts arī ar noteiktiem veselības sarežģījumiem. Reizēm atkārtota sepse var būt sākotnējās infekcijas atkārtota aktivizēšanās, ja tā nav pilnībā izārstēta.

Vissvarīgākais ir zināt sepse simptomus un, ja ir aizdomas par to, nekavējoties vērsties pēc medicīniskās palīdzības.

KO ES VARU DARĪT IKDIENĀ, LAI NOVĒRSTU ATKĀRTOTU INFICĒŠANOS UN SEPSES RISKU?

Lai ikdienā samazinātu inficēšanās risku:

- Vakcinējieties, tajā skaitā ik gadu pret gripu
- Ievērojiet rūpīgu un biežu roku higiēnu (mazgājiet rokas ar ziepēm vismaz 20 sekundes vai dezinficējiet rokas)
- Rūpējieties par insektu kodumiem, skrāpējumiem, griezumiem un citiem ādas bojājumiem, lai neveidotos infekcija
- Ievērojiet brūču aprūpes norādes.

KAD JĀVĒRŠAS PĒC SPECIĀLISTU PALĪDZĪBAS?

Veicot ikdienā nelielas izmaiņas, lielākā daļa ar sepse sekām saistīto grūtību samazināsies. Tāpat kā jebkuram citam cilvēkam, arī jums kādreiz kaut kas iesāpēsies un būs labas un sliktas dienas. Tas ir normāli, un tas nebūt nenozīmē, ka kaut kas nav pareizi. Tomēr jums jāvēršas pie ģimenes ārsta, ja vairāk nekā mēnesi pēc izrakstīšanas no slimnīcas joprojām pieredzat šādas problēmas:

- Bieža trauksme vai raizes, kas traucē jums risināt ikdienas problēmas
- Slikts garastāvoklis vai depresija, kas ietekmē motivāciju, pašsajūtu vai domas par nākotni
- Ilgstoši slikts miegs, nepārtraukti murgi vai atmiņu uzplaisnījumi
- Uzvedības izmaiņas
- Grūtības veikt iepriekš "parastus" uzdevumus vai rūpēties par mājokli un ģimeni
- Atkarība no medikamentiem vai liels alkohola patēriņš.

KO ES VARU DARĪT, LAI PALĪDZĒTU SEV LABĀK ATLABT?

LAIKS

Dodiet sev laiku atveseļoties un neizvirziet sev pārāk augstus mērķus – nav viena universāla atveseļošanās standarta, jo katrs cilvēks ir atšķirīgs. Lai gan var būt noderīgi izvirzīt ilgtermiņa mērķus, vairāk koncentrējieties uz īstermiņa mērķiem un pārliedcinieties, ka tie ir reālistiski.

PLĀNOJIET UN IZVĒLIETIES SEV PIEMĒROTU ATLABŠANAS ĀTRUMU UN PRIORITĀTES

Lai atgūtos no smagas slimības, var būt nepieciešams ilgāks laiks, tāpēc mēģiniet ievērot saudzīgu ikdienas aktivitāšu apjomu un tempu. Plānojot ikdienas darbus un aktivitātes, neaizmirstiet veltīt laiku arī lietām, kas jums sagādā prieku. Jūsu spēkiem vajadzētu lēnām atgriezties, kļūstot aktīvākam, taču tas var aizņemt vairāk laika, nekā gaidījāt.

Centieties nepārspīlēt ar ikdienas nodarbēm un domājiet par savu enerģiju līdzīgi kā par mājsaimniecības budžetu: neiztērējiet visu enerģiju vienā dienā, bet sadaliet to pa dienām. Lai vēl vairāk palīdzētu tikt galā ar nogurumu, var būt noderīgi plānot un noteikt prioritātes. Varat rakstīt dienasgrāmatu vai iekārtot plānotāju, jo tas var palīdzēt jums noteikt ierastos dienas ritmus.

Šāda aktivitāte var palīdzēt:

- fiksēt ikdienas paradumus
- identificēt pozitīvas pārmaiņas atlabšanas periodā
- identificēt tādus paradumus, kas neļauj norītēt atlabšanai veiksmīgi un būtu pārrunājumi ar ģimenes ārstu
- palīdzēt identificēt tālākas atlabšanas prioritātes, piemēram, kurai jomai vēlētos veltīt vairāk laika un pūļu.

IETEIKUMI ATLABŠANAS DIENASGRĀMATAS VAI PLĀNOTĀJA IEVIEŠANAI

FIZISKĀS AKTIVITĀTES UN ATPŪTA

Piefiksējiet un sekojiet līdzī savām ikdienas aktivitātēm un atpūtas periodiem. Piemēram, plānojiet dienu tā, lai ir augstas un zemas intensitātes aktivitātes, kā arī atpūtas brīži.

SĀPJU PIEREDZE

Piefiksējiet, kad izjūti sāpes, un vai tās atkārtojās (piemēram, pēc noteiktiem ēdieniem vai aktivitātēm). Fiksējiet arī piemērus, kad izdodas sāpes samazināt.

MIEGA PIEREDZE

Piefiksējiet, cikos ceļaties un dodaties gulēt; cik stundas izdodas pavadīt miegā; cik bieži miegs ir traucēts un ir grūtības aizmigt. Piefiksējiet arī paņēmienu, kas jums ir palīdzējuši atkal aizmigt, kad miegs ir bijis iztraucēts. Fiksējiet arī piemērus, kad izdodas sāpes samazināt.

ĒDIENREIZES

Piefiksējiet, cik un kad jums ir ēdienreizes; cik daudz padzerat ūdeni. Piefiksējiet arī tos ēdienus vai produktus, kas vislabāk jums palīdz saglabāt labu pašsajūtu.

ATMIŅA UN KOGNITĪVĀS SPĒJAS

Plānojiet, pierakstiet un prioritizējiet ikdienas aktivitātes. Atvēliet laiku atmiņas nostiprināšanai, piemēram, ar fiziskām aktivitātēm, kognitīvo spēļu palīdzību, ar atpūtu, ar aktivitātēm, kas jums sagādā prieku.

PSIHISKĀ VESELĪBA

Pierakstiet savas domas un sajūtas. Piefiksējiet aktivitātes, kas jums uzlabo garastāvokli. Piefiksējiet arī, kādu iespaidu atstāj jaunas aktivitātes, ko izmēģināt. Piefiksējiet visu, par ko jūtaties pateicīgs.

IESPĒJA IZRUNĀTIES

Jo biežāk jums būs iespēja atbalstošā vidē dalīties savās domās un sajūtās par notikušo, jo veiksmīgāks būs atveseļošanās process.

PAŠAPRŪPE

Rūpējieties par sevi. Centieties būt veselīgu, uzturvielām bagātu pārtiku, tostarp svaigus augļus un dārzeņus un dzeriet daudz ūdens. Ja iepriekš jums nav bijušas īpašas uztura norādes (piemēram, diabēta vai augsta asinsspiediena gadījumā), svarīgi ir būt ēdienu, kurā ir visa veida uzturvielas. Šis nav īstais laiks ievērot īpašas diētas, kas izslēdz ēdienu, kas satur daudz ogļhidrātus vai citas pārtikas grupas. Veselīgi tauki, piemēram, no olīvām, riekstiem, treknām zivīm (piemēram, lasis, tuncis, skumbrija), sojas un tofu, ir būtiski, lai nodrošinātu jūsu ķermeni ar olbaltumvielām, kas ir svarīgi muskuļu masas atjaunošanai. Ja jums ir iespēja, vērsieties pie uztura speciālista, kas palīdzēs saplānot sabalansētu un jums piemērotu uzturu. Tāpat ēdiena gatavošana var būt nogurdinoša, jo īpaši, ja dzīvojat viens. Ja jums ir grūti pagatavot lielākas maltītes, mēģiniet būt mazāk, bet biežāk.

MIEGS

Lai uzturētu organismu veselīgu, nepieciešams regulārs miegs. Lai atgrieztos normālā miega režīmā, var būt nepieciešams laiks. Jums var būt grūtāk aizmigt vai arī nakts laikā varat bieži pamosties. Ar laiku režīms varētu uzlaboties, bet, ja tas nenotiek, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu.

DARBS AR STRESU UN TRAUKSMI

Jo labāk sāksiet justies un vairāk uzņemsieties darbus dienas laikā, var rasties jauni izaicinājumi. Viens no biežāk sastopamajiem izaicinājumiem ir pieņemt to, ka esat bijis slims, saprast, ko esat pārdzīvojis, un koncentrēties uz to, kā izveseļoties. Tas var likt jums just bailes, taču ar atbalstu šim procesam vajadzētu kļūt vieglāk pārvaldāmam.

VIEGLAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Ja iespējams, saglabājiet fizisko aktivitāti, taču ir liela varbūtība, ka jums nebūs enerģijas, lai atgrieztos normālā darba režīmā, un jūs, iespējams, būsit zaudējuši muskuļu spēku. Tādēļ iesakāmi viegli vingrinājumi spēka, līdzsvara un lokanības uzlabošanai, kurus var veikt gan stāvus, gan sēdus.

VAKCINĀCIJA

Papildus infekciju profilakses pamatprincipu ievērošanai, piemēram, roku mazgāšanai un tīru brūču uzturēšanai, ir svarīgi arī vakcinēties, lai novērstu infekcijas. Konsultējieties ar savu ģimenes ārstu par to, kādas vakcinācijas jums ir nepieciešamas.

ĢIMENES ĀRSTA IESAISTE

Svarīgi informēt ģimenes ārstu par savu progresu, īpaši, ja esat ilgstoši uzturējies intensīvās terapijas nodaļā. Jūsu ģimenes ārsts var arī pārskatīt medikamentus, piedāvāt ārstēšanu vai nosūtīt pie fizioterapeita, uztura speciālista, ergoterapeita un/vai runas terapeita. Visi vai daži no šiem pakalpojumiem palīdzēs jums atveseļošanās ceļā.

ĢIMENES UN DRAUGU ATBALSTS

Vērot, kā tuvs vai mīļš cilvēks smagi saslimst, ir satraukuma pilna pieredze, tādēļ būs nepieciešams laiks, lai tiktu tam pāri. Kad tuvinieks būs mājās, jūs, iespējams, jutīsieties atviegloti, ka viņš ir izrakstīts no slimnīcas, bet var būt satraukums par atbildību, kas saistīta ar viņa aprūpi. Tā kā tuviniekam vairs nedraudēs briesmas, jūs, iespējams, saskarsieties ar savu reakciju uz stresu. Tas ir pilnīgi normāli un sagaidāms. Jūs varat just satraukumu, raudāt, būt nemierīgs, nomākts vai vienkārši ļoti noguris. Jūsu tuvinieks var izskatīties un šķist citādāks nekā parasti, un jums var nākties pārplānot ikdienu, lai atrastu laiku rūpēm par viņu.

Iespējams, jūs sāksiet apzināties, ka jaunais dzīvesveids var ilgt vairākus mēnešus un to, iespējams, sapratīsiet tikai pēc izrakstīšanas no slimnīcas.

Nebaidieties lūgt palīdzību draugiem un ģimenei vai ģimenes ārstam. Runājiet ar viņiem par notikušo, ja tas palīdzēs. Ja jums ir grūti tikt galā ar notikušo, iespējams, noderēs saruna ar profesionālu psihiskās veselības speciālistu vai ģimenes ārstu.

KĀ ES VARU PALĪDZĒT SAVAM TUVINIEKAM VAI DRAUGAM, KURAM IR SEPSE?

RUNĀT

Kamēr tuvinieks un draugs atrodas slimnīcā un pat ja atrodas bezsamaņā, ir mierinoši dzirdēt pazīstamu balsi. Ja jums trūkst, ko teikt, varat skaļi lasīt žurnālu, avīzi, grāmatu. Turpiniet runāt, lai jums tuvais cilvēks zina, ka esat blakus.

DARIET NELIELAS UN MIERINOŠAS LIETAS

Pat ja tuvais cilvēks ir bezsamaņā, izķemmējiet viņa matus, turiet viņa roku. Palūdziet medicīnas personālam atļauju un norādījumus, kā var mitrināt tuvajam cilvēkam muti vai pamasēt rokas un kājas ar losjonu.

ESIET BLAKUS

Esiet blakus savam tuviniekam vai draugam. Uzklusiet visu, ko viņi vēlas pateikt un atbildiet uz visiem viņu jautājumiem. Esiet gatavi mierināt. Ja jūs nevarat pateikt, ka "viss būs labi", tā vietā varat teikt: "Ārsti un medmāsas dara visu, kas ir viņu spēkos, lai palīdzētu". Tuvajam cilvēkam var rasties īslaicīgs atmiņas zudums vai apjukums. Ja tas gadās, esiet gatavi mierinošā veidā atgādināt, kur viņi atrodas un kāpēc.

POZITĪVA ATTIEKSME

Būt līdzās tuvam cilvēkam, kamēr viņš atrodas slimnīcā, ir ļoti grūti un tas ir stresa pilns laiks. Tomēr ir ļoti svarīgi saglabāt mieru un optimismu tuvā cilvēka priekšā. Ja jūtat, ka savas emocijas ir grūti savaldīt, izejiet laukā no palātas. Raudāšana pacienta klātbūtnē var būt ļoti satraucoša. Viņiem var šķist, ka kaut kas vēl ir noticis un neviens viņiem par to nestāsta.

SAGATAVOTIES IZRAKSTĪŠANAI NO SLIMNĪCAS

Jūs varat justies satraukti un apjukusi, kad ir pienācis brīdis izrakstīšanai no slimnīcas. Lai mazinātu šīs sajūtas, pirms izrakstīšanas pārliedzieties, ka saprotat turpmākos ārstēšanas un aprūpes soļus, medikamentu lietošanas norādes, kopsavilkumu par ārstēšanas gaitu hospitalizācijas laikā, attiecīgā medicīnas personāla kontaktinformāciju. Palīdzoši jautājumi var būt:

- Pie kādiem speciālistiem tuvinieks ir jāpiesaka uz konsultāciju?
- Kā es varu palīdzēt apkopt brūces, ja tādas ir?
- Ko man darīt, ja tuvinieks atkal jūtas slikti? Kādām pazīmēm īpaši jāpievērš uzmanība?
- Vai ir kādas aktivitātes, no kurām tuviniekam vajadzētu izvairīties?
- Kad var cerēt atgriezties atpakaļ darbā/mācībās?
- Vai būs nepieciešams papildu atbalsta aprīkojums, piemēram, paaugstināts tualetes poda sēdekļis, staigulis, spieķis?

PĒCSEPSĒS SINDROMS

Gandrīz katram otrajam cilvēkam, kurš pārdzīvo sepsi, var būt ilgstošas fiziskas, kognitīvas un psiholoģiskas sekas, piemēram, miega traucējumi, murgi, trauksme, depresija, grūtības koncentrēties, muskuļu un locītavu sāpes. Šo stāvokli sauc par pēcsepsis sindromu. Ir grūti paredzēt, vai sepsis slimniekam attīstīsies šis sindroms, jo katram slimniekam sepsis cēlonis ir atšķirīgs. Tomēr risks saslimt ar pēcsepsis sindromu ir lielāks tiem, kuriem bijusi nepieciešama intensīvās terapijas nodaļas aprūpe.

Neatkarīgi no tā, vai tas ir nogurums, garastāvokļa svārstības vai kāda cita sepsis izraisīta problēma, ir svarīgi apzināties, ka katra cilvēka atveseļošanās notiek atšķirīgā tempā.

Papildu problēmas, kas var skart sepsi izdzīvojušos, ir: brūces, kas vēl nav sadzijušas, kolostomija, amputācija, orgānu disfunkcija, piemēram, samazināta nieru darbība.

Dažiem cilvēkiem atveseļošanās no sepses var ilgt vairākus mēnešus vai pat vairākus gadus.

INFEKCIJU PREVENCIJA

Kad pēcsepses posmā iznāk saskarsme ar citiem veselības aprūpes speciālistiem (piemēram, zobārstu), informējiet viņus, ka tuviniekam bijusi sepse. Cilvēkiem, kuri pārcietuši sepsi, ir lielāks risks saslimt atkārtoti vairākas nedēļas pēc atgriešanās mājās, jo viņiem ir novājināta imūnsistēma. Cieši sadarbojieties ar veselības aprūpes speciālistiem, lai novērstu jaunu infekciju rašanos, kā arī pamanītu agrīnās infekcijas pazīmes un simptomus.

RŪPĒTIETIES ARĪ PAR SEVI

Ir svarīgi, lai rūpēs par sepsi pārdzīvojošu tuvinieku, jūs neaizmirstu rūpēties arī par sevi, lūdzot un pieņemot palīdzību no citiem, deleģējot dažādus uzdevumus citiem atbalsta sniedzējiem, paņemot atpūtas pauzes, rūpējoties par pilnvērtīgu uzturu. Tāpat ir svarīgi neuztvert lietas personīgi, ja tuvajam cilvēkam sepses rezultātā ir personības izmaiņas.

DZĪVE PĒC SEPSSES

Pēc hospitalizācijas un atveseļošanās jūs joprojām varat raizēties par tuvā cilvēka veselību. Tas nav nekas neparasts, ja domājat, ka pat nelielas veselības problēmas tuvajam cilvēkam var atkal izraisīt saslimšanu. Tāpat tuvinieks var ļoti satraukties, ja viņš saslimst vai ir jāveic kāda medicīniska procedūra. Ar laiku un atbilstošu atbalstu šīs sajūtas var mazināties. Nepieciešamais atbalsts katram cilvēkam ir atšķirīgs.