

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

سپسیس / سپتیسمی (عفونت گسترده بدن / عفونت خون)

Sepsis/ Septicemia



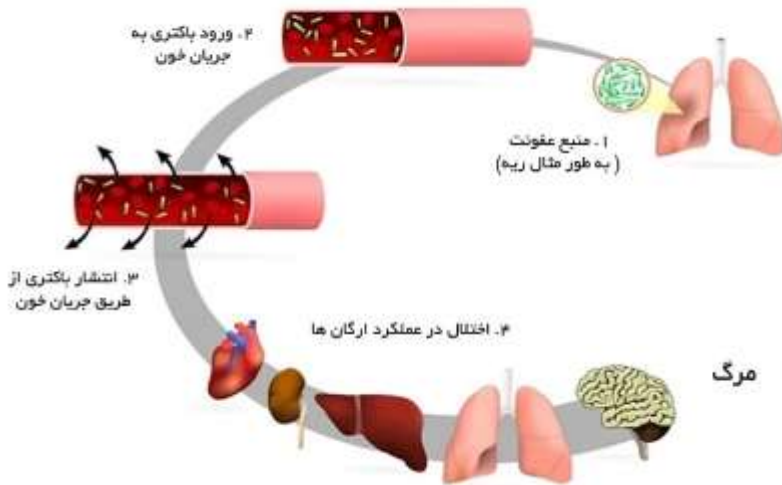
واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

سپسیس چیست؟

سپتی سمی وجود باکتری یا سموم آنها در خون (باکتری می) است که اغلب با عفونت های شدید رخ می دهد. سپسیس نیز نامیده می شود. سپسیس واکنش شدید بدن به عفونت است. یک بیماری جدی است که در آن بدن به طور نامناسب به عفونت پاسخ می دهد. فرآیندهای مبارزه با عفونت بر بدن تأثیر می گذارد و باعث می شود ارگان های بدن ضعیف کار کنند. زمانی اتفاق می افتد که عفونتی که قبلاً به آن مبتلا شده اید، باعث ایجاد یک واکنش زنجیره ای در سراسر بدن شما شود.

سپسیس ممکن است به شوک سپتیک تبدیل شود. در این حالت فشار خون به شدت کاهش می یابد که می تواند به ریه ها، کلیه ها، کبد و سایر اندام ها آسیب برساند. هنگامی که آسیب شدید باشد، می تواند منجر به مرگ شود. سپسیس یک اورژانس پزشکی تهدید کننده زندگی است.



چه عواملی در بروز سپسیس موثر است؟

عفونت باکتریایی در هر نقطه از بدن ممکن است پاسخی را ایجاد کند که منجر به سپسیس می شود. مکان های رایجی که ممکن است عفونت شروع شود عبارتند از:

- جریان خون
 - استخوان (شایع در کودکان)
 - روده (معمولاً با عفونت پرده صفاق دیده می شود)
 - کلیه ها (عفونت دستگاه ادراری فوقانی)
 - پوشش داخلی مغز (مننژیت)
 - کبد یا کیسه صفرا
 - ریه ها (عفونت ریه باکتریایی)
 - پوست (سلولیت)
- برای افرادی که در بیمارستان بستری شده اند یا به تازگی از بیمارستان ترخیص شده اند، محل های رایج عفونت شامل خطوط داخل وریدی، زخم های جراحی، درن های جراحی و محل های شکستگی پوست است که به عنوان زخم بستر یا زخم فشاری شناخته می شود. هر کسی که عفونت داشته باشد ممکن است به سپسیس مبتلا شود. اما افراد خاصی احتمال بیشتری برای ابتلا به آن دارند:
- بزرگسالان ۶۵ سال یا بیشتر
 - افراد مبتلا به بیماری های مزمن (طولانی) مانند دیابت، بیماری ریوی، سرطان و بیماری کلیوی
 - افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند
 - پذیرش در بخش مراقبت های ویژه یا اقامت طولانی تر در بیمارستان.
 - درمان با آنتی بیوتیک در ۹۰ روز گذشته.
 - زنان باردار
 - کودکان و نوزادان

سپسیس چه علائمی دارد؟

در سپسیس، فشار خون کاهش می یابد و در نتیجه شوک ایجاد می شود. اندام ها و سیستم های اصلی بدن، از جمله کلیه ها، کبد، ریه ها و سیستم عصبی مرکزی ممکن است به دلیل جریان خون ضعیف به درستی کار نکنند. تغییر در وضعیت ذهنی و تنفس بسیار سریع و تنگی نفس ممکن است اولین علائم سپسیس باشد.

به طور کلی، علائم سپسیس می تواند شامل موارد زیر باشد:

- لرز
- گیجی یا هذیان

- تب یا دمای پایین بدن
- سبکی سر به دلیل فشار خون پایین
- ضربان قلب تند
- بثورات پوستی یا پوست خالدار: یک نوع آن جوش های بنفش است که معمولاً روی پاها وجود دارد، اما می تواند روی بازوها نیز باشد. بثورات دیگر مانند لکه های قرمز یا بنفش روی پوست است که با لمس از بین نمی روند. این لکه ها معمولاً روی سینه و پاها هستند، اما می توانند در نواحی دیگر نیز باشند.
- پوست گرم و مرطوب

سپسیس ممکن است به شوک سپتیک تبدیل شود. شوک سپتیک افت شدید فشار خون است. پیشرفت به سمت شوک سپتیک خطر مرگ را افزایش می دهد. علائم شوک سپتیک عبارتند از:

- ناتوانی در ایستادن.
- خواب آلودگی شدید یا بیدار ماندن سخت.
- تغییر عمده در وضعیت روانی، مانند سردرگمی شدید.

سپسیس چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک فرد را معاینه می کند و در مورد سابقه پزشکی فرد می پرسد. عفونت اغلب با آزمایش خون و کشت خون تایید می شود. اما آزمایش خون ممکن است عفونت را در افرادی که آنتی بیوتیک دریافت کرده اند نشان ندهد. برخی از عفونت هایی که می توانند باعث سپسیس شوند با آزمایش خون قابل تشخیص نیستند. سایر آزمایشاتی که ممکن است انجام شود عبارتند از:

- بررسی گازهای خون
- تست های عملکرد کلیه
- کنترل آزمایش های انعقادی جهت بررسی خطر خونریزی
- شمارش گلبول های سفید
- آزمایش بررسی مایع نخاعی در صورت وجود علائم عصبی

در ارتباط با سپسیس چه کاری میتوان انجام داد؟

فرد مبتلا به سپسیس در بیمارستان، معمولاً در بخش مراقبت های ویژه (ICU) بستری می شود.

درمان های پزشکی عبارتند از:

• **آنتی بیوتیک ها:** هنگام انتخاب آنتی بیوتیک های اولیه، پزشکان در نظر می گیرند که کدام باکتری بیشتر وجود دارد، که



بستگی به محل شروع عفونت دارد. به عنوان مثال، باکتری هایی که باعث عفونت دستگاه ادراری می شوند، به طور معمول با باکتری هایی که باعث عفونت پوست می شوند، متفاوت هستند. اغلب، ۲ یا ۳ آنتی بیوتیک با هم داده می شود تا شانس کشتن باکتری را افزایش دهد، به ویژه زمانی که منبع باکتری ناشناخته باشد. بعداً، هنگامی که نتایج آزمایش در دسترس بود، پزشکان می توانند آنتی بیوتیکی را جایگزین کنند که در برابر باکتری های خاص عامل عفونت مؤثرتر است.

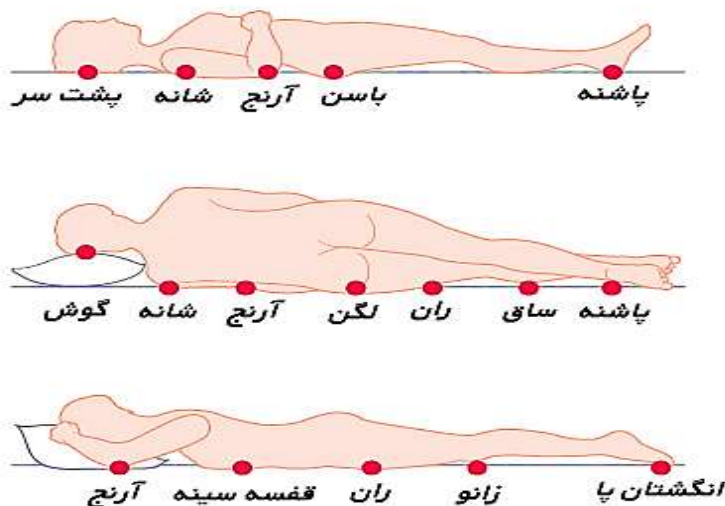
- **مایعات داخل وریدی:** به افراد مبتلا به شوک سپتیک نیز مقادیر زیادی مایع از طریق رگ (داخل وریدی) داده می شود تا میزان مایع در جریان خون افزایش یابد و در نتیجه فشار خون افزایش یابد. دادن مایعات به اندازه مناسب موثر است، اما دادن بیش از حد مایعات می تواند باعث احتقان شدید ریه شود.
- **اکسیژن:** اکسیژن از طریق یک ماسک، از طریق شاخک های بینی یا از طریق یک لوله تنفسی، داده می شود. در صورت نیاز، از یک دستگاه تنفس مکانیکی (دستگاهی که به ورود و خروج هوا به ریه ها کمک می کند) برای کمک به تنفس استفاده می شود.
- **حذف منبع عفونت:** در صورت وجود، آبسه ها تخلیه می شوند. کاتترها، لوله ها یا سایر وسایل پزشکی که ممکن است عفونت را شروع کرده باشند، برداشته یا تعویض می شوند. جراحی ممکن است برای برداشتن بافت عفونی یا مرده انجام شود.

- **درمان های دیگر:** اگر مایعات داخل وریدی فشار خون را افزایش ندهد، پزشکان گاهی اوقات داروهایی تجویز می کنند که باعث باریک شدن رگ های خونی می شوند (مانند نوراپی نفرین). این داروها فشار خون را افزایش می دهند و جریان خون را به مغز، قلب و سایر اندام ها افزایش می دهند. با این حال، از آنجایی که این داروها ممکن است رگ های خونی درون اندام ها را باریک کنند، گاهی اوقات میزان جریان خون از طریق اندام ها را کاهش می دهند.
- گاهی اوقات افرادی که دچار شوک سپتیک می شوند، سطح قند خون (گلوکز) بالایی دارند. از آنجایی که قند خون بالا نحوه واکنش سیستم ایمنی به عفونت را مختل می کند، پزشکان انسولین را از طریق رگ به افراد می دهند تا سطح گلوکز خون را کاهش دهند.
- داروهای کورتیکواستروئیدها (مانند هیدروکورتیزون) ممکن است از طریق رگ به افرادی داده شود که با وجود دریافت مایعات و داروهای کافی برای افزایش فشار خون و با وجود درمان منبع عفونت، فشار خون آنها پایین است.

فعالیت:

- در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید.
- در صورت نیاز به استراحت در بستر، اقدامات لازم جهت جلوگیری از بروز زخم بستر را انجام دهید، از جمله:
- هر ۱.۵ الی ۲ ساعت وضعیت خود را در بستر تغییر دهید.
 - در بستر فعال بمانید. ورزش های انقباض و انبساط عضلات را انجام دهید. اندام ها را در محدوده حرکتی حرکت دهید تا از تحلیل عضلات و خشک شدن مفاصل جلوگیری شود.
 - بستر بدون چین و چروک و رطوبت باشد. در صورت تعریق البسه و ملحفه ها مرتب تعویض گردد.
 - مناطق استخوانی بیشتر در معرض بروز زخم فشاری هستند، این نقاط را با بالشک های کوچک محافظت کنید.
- در صورتی که بیمار قادر به انجام مراقبت از خود نمی باشد، فرد مراقب کننده بیمار به تمام نکات بالا توجه داشته باشد و آنها را اجرا کند.

نقاط تحت فشار



تغذیه:

رژیم غذایی مناسب برای کاهش التهاب و عفونت شامل مواد غذایی با ارزش غذایی بالا و ترکیباتی باشد که به تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

۱. مصرف غذاهای پرفیبر: میوه‌ها، سبزیجات و غلات مثل آرد و نخود فرنگی مواد غذایی پرفیبر هستند که می‌توانند به عملکرد بهتر سیستم ایمنی کمک کنند. فیبر با افزایش احتمال ایجاد سیری در معده و کمک به تنظیم گلوکز خون و افزایش سلامت پوست کمک می‌کند.

۲. مصرف آب به میزان کافی: آب نقش مهمی در بهبود گردش خون ایفا می‌کند. مصرف آب به میزان کافی به رطوبت پوست کمک کرده و از انباشت چربی زیرپوستی جلوگیری می‌کند.

۳. مصرف منابع پروتئینی با کیفیت: مصرف مقدار مناسب از پروتئین‌های سالم مانند مرغ، ماهی، حبوبات و محصولات لبنی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و تامین کالری مورد نیاز کمک کند.

۴. مصرف مواد غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها: میوه‌ها و سبزیجات غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین C و E، می‌توانند به بهبود فرایندهای التهابی کمک کنند.

دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.

یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست. علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد. فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت. باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.

افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.



در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتیگراد، یا تبی که از بین نمی رود
- لرز
- تنفس سریع
- ضربان قلب بالا
- فشارخون پایین یا احساس سبکی سر
- سردرگمی یا مشکلات بیدار ماندن



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, ۸ EDITION