

ANO ANG MAAARI KONG GAWIN UPANG MATULUNGAN ANG AKING SARILI NA GUMALING SA BAHAY?

- Magtakda ng maliliit at makakayang layunin para sa iyong sarili bawat linggo, tulad ng pagligo, pagsusuot ng damit, o pag-akyat ng hagdan
- Hilingin sa iyong pamilya na punan ang anumang puwang sa iyong alaala tungkol sa nangyari sa iyo
- Pag-usapan ang iyong nararamdaman sa iyong pamilya at mga kaibigan
- Itala ang iyong mga iniisip, pakikibaka, at mga tagumpay sa isang talaarawan
- Pag-aralan ang sepsis upang maunawaan kung ano ang nangyari
- Hilingin sa iyong pamilya na punan ang anumang puwang sa iyong alaala tungkol sa nangyari sa iyo
- Kumain ng balanseng diyeta
- Mag-ehersisyo kung kaya mo
- Gumawa ng listahan ng mga tanong na maaari mong itanong sa iyong doktor kapag pumunta ka para sa isang checkup

MAY PANG-MATAGAL NA EPEKTO BA NG SEPSIS?

Maraming tao na nakaligtas sa sepsis ay ganap na gumaling at bumalik sa normal ang kanilang buhay. Gayunpaman, tulad ng ilang iba pang mga sakit na nangangailangan ng masinsinang pangangalagang medikal, ang ilang mga pasyente ay may pangmatagalang epekto. Ang mga problemang ito ay maaaring hindi lumilitaw sa loob ng ilang linggo (post-sepsis), at maaaring may kasamang mga kahihinatnan gaya ng:

- Insomnia, kahirapan sa pagkuha o manatiling tulog
- Mga bangungot, matingkad na guni-guni, pag-atake ng sindak
- Hindi pinapagana ang pananakit ng kalamnan at kasukasuan
- Pagbaba ng mental (kognitibong) pag-andar
- Pagkawala ng pagpapahalaga sa sarili at paniniwala sa sarili
- Pagkakaroon ng problema sa mga organo (pagkabigo sa bato, problema sa paghinga, atbp.)
- Pag-amputa [pagkawala ng mga paa't kamay]

Sampung pinakamahalagang bagay na dapat gawin ng bawat isa tungkol sa Sepsis

10

1. Ang sepsis ay isang kondisyon na nagbabanta sa buhay na lumilitaw kapag ang tugon ng katawan sa impeksyon ay nakakasira sa sariling mga tisyu at organo.
2. Ang sepsis ay isang medikal na emerhensiya. Mahalaga ang bawat minuto.
3. Walang sinuman ang ligtas. Ang sepsis ay maaaring umatake sa sinuman, hindi alintana ang edad, lahi, kulay, o paniniwala.
4. Sa kabila ng higit sa 1.6 milyong kaso bawat taon, mas mababa sa kalahati ng mga Amerikano ang nakarinig tungkol sa sepsis.
5. Ang sepsis ay kumukamatay ng mas maraming tao sa US kaysa sa pinagsamang bilang ng kanser sa suso, бага, at prostate.
6. Ang sepsis ay kumukamatay ng mas maraming bata sa US kaysa sa kanser.
7. Walang iisang palatandaan o sintomas ng sepsis. pagkahilo, hirap sa paghinga, pagkalito, at antok.
8. Ang pagkaantala sa pagbibigay ng antibiotics ay maaaring magpataas ng panganib ng pagkamatay mula sa sepsis.
9. Walang therapy na inaprubahan ng FDA para sa sepsis. Ang agarang paggamot gamit ang antibiotics at likido ay maaaring magbawas ng bilang ng mga pagkamatay ng kalahati.
10. Kung ikaw ay nababahala tungkol sa sepsis, ipaalam sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan: "Nababahala ako tungkol sa sepsis."

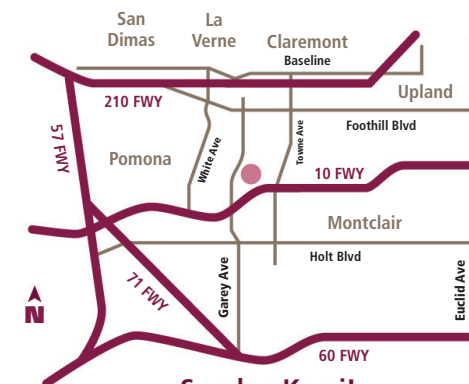
Pambansang kinikilala, ang Pomona Valley Hospital Medical Center ang nangungunang tagapagbigay ng komprehensibong pangangalagang pangkalusugan sa lugar na may mga sentro ng kahusayan sa kanser, puso at vascular, trauma, at mga serbisyo para sa kababaihan at mga bata. Mayroon din kaming award-winning na departamento ng emerhensiya at mga sentro ng kalusugan sa komunidad para sa de-kalidad na pangangalaga malapit sa iyong tahanan. Sa pamamagitan ng aming mga eksperto at makabagong teknolohiya, inaalok namin ang perpektong pagsasanib ng makabagong medikal na paggamot at personalisadong pangangalaga.

Para matuto ng higit pa tungkol sa sepsis, bisitahin ang:

www.SepsisAlliance.org

www.cdc.gov/sepsis

www.rorystauntonfoundationforsepsis.org



Sundan Kami!



www.pvhmc.org

1798 N. Garey Ave., Pomona, CA 91767

909.865.9846

Hinalain ang Sepsis, Iligtas ang mga Buhay

Magsanay ng Wastong Kalinisan sa Kamay



Ekspertong pangangalaga na may personal na pag-aalaga

ANO ANG SEPSIS?

Ang sepsis ay isang nakakalason na tugon sa impeksyon na kumukamatay ng higit sa 258,000 Amerikano bawat taon – higit pa kaysa sa pinagsamang bilang ng kanser sa suso, kanser sa baga, at kanser sa prostate. Ang sepsis ay isang medikal na emerhensiya na nangangailangan ng maagang pagtuklas at paggamot para sa kaligtasan.

BAKIT KO DAPAT IKABAHALA?

Maaaring mangyari ang sepsis sa sinuman sa kahit anong oras. Ang anumang impeksyon ay maaaring magdulot ng sepsis sa iyong katawan. Ang sepsis ay hindi lamang kumukamatay ng libu-libong tao, kundi nag-iiwan din ng marami pang iba na may amputation ng mga paa't kamay, mga organo ng katawan na hindi maayos ang paggana, sikolohikal na pag-aalala, at iba pa.

ANO ANG MGA PANGANIB NA SALIK PARA SA SEPSIS?

Bagaman maaaring makakuha ng sepsis ang sinuman, may mga tao na nasa mas mataas na panganib. Kabilang dito ang mga napakabata at matatanda, mga pasyente na may ilang chronic na sakit tulad ng kanser at sakit sa atay, at mga tao na umiinom ng mga gamot na nakakaapekto sa sistema ng paglaban sa impeksyon (immune system). Tanungin ang iyong doktor kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib.

ANO ANG SANHI NG SEPSIS?

Anumang uri ng impeksyon ay maaaring magdulot ng sepsis. Maaaring dulot ito ng bakterya, virus, fungi, o parasito. Ang impeksyon sa kahit anong bahagi ng iyong katawan ay maaaring magdulot ng sepsis, ngunit ang pinakakaraniwang mga impeksyon na nagdudulot ng sepsis ay ang pulmonya, impeksyon sa urinary tract, at impeksyon sa tiyan.

MAAARI BANG MAGAMOT ANG SEPSIS?

Oo, maaaring magamot ang sepsis ngunit kailangan munang mahulaan ito. Ang mga taong may sepsis ay kailangang makatanggap ng antibiotics at intravenous fluids (na ibinibigay sa pamamagitan ng IV) nang kasing bilis ng posible. Ang mga antibiotics ay lumalaban sa impeksyon habang ang mga likido ay tumutulong upang matiyak na sapat ang daloy ng dugo at oxygen sa iyong mga selula at tisyu.

ANO ANG DAPAT KONG GAWIN KUNG NAG-AALALA AKO NA MAY SEPSIS AKO O ISANG TAONG PINAALAGAHAN KO?

Sa kasamaang palad, walang iisang tiyak na palatandaan o sintomas ng sepsis. Ang pinakakaraniwang ulat mula sa mga nakaligtas sa sepsis ay ang kanilang nararanasan na sintomas – lagnat, panginginig, sakit, hirap sa paghinga – ay ang pinakamasama na kanilang nararanasan kailanman. Iba pang mga babalang palatandaan na dapat bigyang-pansin ay ang pagkahilo, pagkalito o pagiging hindi gaanong tumutugon, o ang pagiging hindi magising. Lahat tayo ay nakaranas na ng sipon. Ang sepsis ay mas malala kaysa sa sipon.

Kung nag-aalala ka tungkol sa sepsis at nasa bahay ka, dapat kang tumawag sa 9-1-1. Iminumungkahi ng mga pag-aaral na ang maagang pangangalaga sa isang ambulansya ay maaaring gawing mas malamang na ikaw o ang iyong mahal sa buhay ay mabubuhay. Sabihin sa mga tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan, "Nag-aalala ako tungkol sa sepsis." Nagbibigay ito sa kanila ng isang partikular na alalahanin upang tugunan. Tandaan na ang sepsis ay isa ring karaniwang komplikasyon ng mga taong naospital para sa iba pang mga kadahilanan. Kaya, kung mas malala ang iyong pakiramdam pagkatapos ng operasyon o ang isang mahal sa buhay ay hindi patuloy na gumagaling, ipilit na isaalang-alang ang sepsis.

Ang isa sa mga pinakamadaling paraan upang maiwasan ang sepsis ay sa pamamagitan ng pagtiyak na walang hihipo sa iyo sa ospital maliban kung nakikita mo silang naghuhugas ng kanilang mga kamay. Ito ang pinakamalaking proteksyon laban sa mga impeksyon at sepsis sa ospital.

BAKIT HINDI KO NARINIG ANG TUNGKOL SA SEPSIS?

Hindi ka nag-iisa. Nalaman ng isang kamakailang pambansang survey na wala pang kalahati ng mga Amerikano ang nakarinig ng sepsis. Maaaring mangyari ang sepsis sa mga pasyenteng nakikipaglaban sa iba pang mga kondisyon, tulad ng cancer o stroke. Ang kakulangan ng kamalayan sa sepsis ay ginagawang mas madaling tukuyin ang mga pagkamatay na ito bilang mga komplikasyon ng naunang kondisyon sa halip na mula sa sepsis. Ang sepsis ay madalas ding tinutukoy sa media bilang "septicemia" o "pagkalason sa dugo" - pagtaas ng kalituhan.

PAANO KO MAUUNAHAN ANG SEPSIS?

1. makipag-usap sa iyong doktor o nars tungkol sa mga hakbang na maaari mong gawin **maiwasan ang mga impeksyon**. Kasama sa ilang hakbang ang pag-aalaga nang mabuti sa mga malalang kondisyon at pagkuha ng mga inirerekomendang bakuna.



Alagaang mabuti ang mga malalang kondisyon



Kumuha ng mga inirerekomendang bakuna

2. **Ugaliin ang mabuting kalinisan**, tulad ng paghuhugas ng kamay at pagpapanatiling malinis ang mga hiwa hanggang sa gumaling.



Paghuhugas ng kamay



Panatiliing malinis ang mga hiwa hanggang sa gumaling

3. **Alamin ang mga sintomas** ng sepsis.

Pagkalito o disorientasyon

Kinakapos na paghinga

Mataas na Rate ng Puso

Nilalagnat, o nanginginig, o nanlalamig

Sobrang sakit o kakulangan sa ginhawa

Malamig o pawis na balat

4. **KUMILOS NG MABILIS**. Kumuha ng pangangalagang medikal **kaagad** kung pinaghihinalaan mo ang sepsis o may impeksyon na hindi gumagaling o lumalala.

Laging tandaan, ang sepsis ay isang medikal na emergency. **Mahalaga ang oras.**

BUHAY PAGKATAPOS NG SEPSIS

ANO ANG MGA UNANG HAKBANG SA PAGBAWI?

Pagkatapos mong magkaroon ng sepsis, karaniwang nagsisimula ang rehabilitasyon sa ospital sa pamamagitan ng dahan-dahang pagtulong sa iyo na lumipat sa paligid at alagaan ang iyong sarili: naliligo, nakaupo, nakatayo, naglalakad, dinadala ang sarili sa banyo, atbp. Ang layunin ng rehabilitasyon ay ibalik ka sa dati mong antas ng kalusugan o mas malapit dito hangga't maaari. Simulan ang iyong rehabilitasyon sa pamamagitan ng pagbuo ng iyong mga aktibidad nang dahan-dahan, at magpahinga kapag ikaw ay pagod.

ANONG MARARAMDAMAN KO PAG UWI KO?

Nagkaroon ka ng malubhang karamdaman, at ang iyong katawan at isipan ay nangangailangan ng oras upang gumaling. Maaari mong maranasan ang mga sumusunod na pisikal na sintomas sa iyong pag-uwi:

- Pangkalahatan hanggang sa matinding kahinaan at pagkapagod
- Kawalan ng hininga
- Pangkalahatang pananakit o pananakit ng katawan
- Ang hirap gumalaw
- Hirap sa pagtulog
- Pagbaba ng timbang, kawalan ng gana sa pagkain, hindi normal ang lasa ng pagkain
- Tuyo at makating balat na maaaring matuklap
- Malutong na mga kuko
- Pagkalagas ng buhok

Hindi rin karaniwan na magkaroon ng mga sumusunod na damdamin kapag nasa bahay ka na:

- Hindi sigurado sa iyong sarili
- Walang pakialam sa itsura mo
- Gustong mapag-isa, iniwasan ang mga kaibigan at pamilya
- Mga flashback, masamang alaala
- Nakakalito na katotohanan (hal., hindi sigurado kung ano ang totoo at kung ano ang hindi)
- Nakakaramdam ng pagkabalisa, mas nag-aalala kaysa karaniwan
- Mahinang konsentrasyon
- Depress, galit, walang motibo
- Pagkadismaya sa hindi magawa ang mga pang-araw-araw na gawain