

CZY SĄ MOŻLIWOŚCI ZAPOBIEGANIA SEPSIE?

W pewnej części przypadków jest to możliwe na drodze:

- zmniejszenia wrażliwości na zakażenia poprzez racjonalny tryb życia, dobre odżywianie, unikanie wyczerpującego wysiłku fizycznego oraz nadmiernych stresów,
- dbałości o stan własnego zdrowia, w szczególności likwidowanie wewnętrznych ognisk zapalnych (zęby, migdałki, zatoki, układ moczowy i inne),
- zwiększenia odporności swoistej na drodze szczepień ochronnych, co możliwe jest tylko w odniesieniu do niewielkiej grupy drobnoustrojów (np. niektóre typy meningokoków, pneumokoków, *Haemophilus influenzae* typu b),
- profilaktycznego podawania antybiotyków osobom z bliskiego kontaktu (np. wspólne mieszkanie lub spanie w tym samym pomieszczeniu) z chorym na inwazyjną chorobę meningokokową.

Wiecej informacji o sepsie znajdziesz na stronie: www.sepsa.pl

Opracował: dr n. med. Hubert Rokossowski

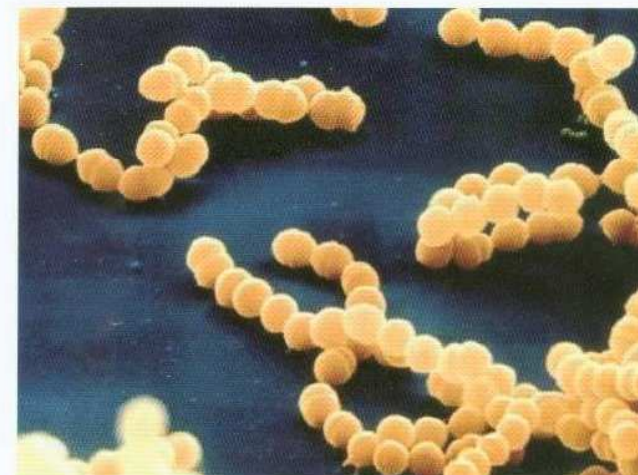
**Sepsa zdarza się rzadko,
ale ponieważ jest skrajnie
niebezpieczna, nie lekceważ
jej symptomów.**

TELEFONY ALARMOWE

Policja	997
Straż Pożarna	998
Pogotowie Ratunkowe	999
Telefon Ratunkowy	112

Razem bezpieczniej

PORADNIK



SEPSA

**Czy wiesz
jak się zachować?**

Porozmawiajmy o sepsie

CZY SŁOWA "SEPSA" I "POSOCZNICA" OZNACZAJĄ TO SAMO?

W powszechnym użyciu tych słów można przyjąć, że tak.

CO OZNACZAJĄ?

Oznaczają zespół objawów chorobowych wywołanych obecnością drobnoustrojów lub ich toksyn we krwi i w tkankach przy równoczesnym zaburzeniu zdolności obronnych organizmu.

CZY SEPSA JEST ZAKAŻNA?

Zakazić można się drobnoustrojami, które mogą stać się przyczyną powstania zakażenia, a następnie sepsy.

KTO JEST NARAŻONY NA WYSTĄPIENIE SEPSY?

Sepsa może wystąpić u każdego człowieka jako następstwo ciężkiego zakażenia, niemniej najbardziej narażone są osoby:

- z zaburzoną odpornością organizmu,
- po amputacji śledziony,
- po rozległych urazach,
- przewlekle chore (np. na cukrzycę, marskość wątroby, alkoholizm),
- w wieku poniżej 1 roku życia lub powyżej 65 roku życia,
- chronicznie niedożywione,
- długo leczone szpitalnie.

KIEDY WYSTĘPUJE NAJWIĘCEJ PRZYPADKÓW SEPSY?

W miesiącach zimowych i wczesną wiosną, co związane jest ze wzrostem liczby zakażeń, zwłaszcza dróg oddechowych.

JAK MOŻNA ULEC ZAKAŻENIU?

Zakażenie polega na wniknięciu drobnoustrojów chorobotwórczych do organizmu. Miejsce ich wniknięcia nazywamy wrotami zakażenia i zależy ono od właściwości drobnoustrojów.

Najczęściej wrotami są uszkodzona skóra, śluzówka nosa, ust, spojówki, odbytu, pochwa, cewka moczowa. Do organizmu drobnoustroje dostają się różnymi drogami.

Bakterie najczęściej wywołujące zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub posocznice (np. meningokoki, pneumokoki) szerzą się drogą kropelkową, przez bliski kontakt z osobą wydalającą bakterie, a w przypadku pneumokoków również przez kontakt z przedmiotami zanieczyszczonymi wydzieliną dróg oddechowych osoby zakażonej. Ponieważ do sepsy mogą doprowadzić zakażenia różnymi drobnoustrojami (bakterie, wirusy, grzyby, pierwotniaki), dlatego drogi zakażenia i wrota zakażenia mogą być różne.



JAKIE SĄ Wczesne Objawy Sepsy?



Do objawów, które powinny nasunąć podejrzenie, a które są łatwe i dostępne do stwierdzenia przez każdego są:

- wzrost temperatury ciała powyżej 38°C lub spadek poniżej 36°C,
- wzrost częstości tętna powyżej 90 na minutę,
- wzrost częstości oddechów powyżej 20 na minutę.

Czasami na skórze pojawiają się krwawe wybroczyny.



Stwierdzenie choćby dwóch z wymienionych objawów, przy obecności zakażenia, wymaga bardzo pilnego kontaktu z lekarzem celem podjęcia decyzji co do dalszego leczenia w warunkach szpitalnych.

CZY POŚPIECH JEST KONIECZNY?



Ponieważ przebieg zakażenia może być w niektórych przypadkach bardzo szybki (piorunujący) i doprowadzić do ciężkiej sepsy, tj. stanu bezpośredniego zagrożenia życia, pośpiech jest tu konieczny. Im wcześniej zostanie rozpoczęte właściwe leczenie, tym większa szansa na uratowanie życia.