

## Как снизить риск развития сепсиса

- Делайте все необходимые прививки.
- Принимайте антибиотики по назначению врача, даже если ваше самочувствие улучшилось.
- Следите за чистотой рук.
- Поддерживайте здоровый вес и ведите здоровый образ жизни.
- Соблюдайте рекомендации врачей при хронических заболеваниях.
- Советы мамам: по возможности, старайтесь, кормить грудью.
- Соблюдайте рекомендации по уходу за ранами.

## Заметки

[illegible]

# Важно

Если у вас инфекция и вам не становится лучше, даже если вы принимаете антибиотики, **подумайте, что это может быть сепсис, и немедленно обратитесь за медицинской помощью.**



Обращайтесь к лечащему  
врачу или в отделение  
неотложной помощи



Звоните по телефону 999 или 112



Не бойтесь спрашивать: «Может ли это быть сепсис?».

**Дополнительную информацию о сепсисе  
можно найти на веб-сайте [hse.ie/sepsis](http://hse.ie/sepsis)**

Этот буклет доступен на  
других языках на сайте  
[healthpromotion.ie](http://healthpromotion.ie)

Отсканируйте этот QR-код и выполните поиск «сепсис».



# У меня инфекция. Может ли это быть сепсис?



# Что такое сепсис?

Сепсис возникает, когда любая инфекция, которая уже есть в организме, вызывает сверхреакцию.

Это происходит, когда иммунная система не реагирует на инфекцию должным образом.

Сепсис — опасное для жизни заболевание, вызывающее повреждение органов, при котором каждый пятый заболевший погибает.

Если у вас есть инфекция, знайте признаки сепсиса. Важно своевременно начать лечение, если таковое требуется.

## Кто подвержен риску?

Риск развития сепсиса может возникнуть у любого человека с инфекцией, но наибольшему риску подвержены:

- лица в возрасте 75 лет и старше
- люди с хроническими заболеваниями, такими как рак, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), диабет, заболевания почек или печени
- люди с ослабленной иммунной системой, вызванной болезнью или приёмом таких препаратов, как стероиды, иммунодепрессанты, биопрепараты или химиотерапия
- очень маленькие дети

## При наличии инфекции обращайтесь внимание на признаки сепсиса

Определить наличие сепсиса бывает непросто. Если у вас вирусная или бактериальная инфекция, даже если вы принимаете антибиотики или другие лекарства, обращайтесь внимание на признаки и симптомы.

Обращайтесь за медицинской помощью, если вы беспокоитесь о себе или о человеке, за которым вы ухаживаете.

## Признаки и симптомы у взрослых (включая беременных)

<b>S</b>	Невнятная речь, путаница, человек слишком болен, чтобы общаться, сонливость.
<b>E</b>	Сильный озноб, боли в мышцах, жар.
<b>P</b>	Не было мочеиспускания в течение последних 12 часов и нет позывов к мочеиспусканию.
<b>S</b>	Одышка, синюшный оттенок губ, ощущение учащённого сердцебиения, головокружение при сидении или стоянии.
<b>I</b>	Кажется, что сейчас умрёшь.
<b>S</b>	Кожа выглядит пятнистой и обесцвеченной, появляется сыпь, которая не исчезает при надавливании прозрачным стаканом (тест со стаканом).

## Материнский сепсис

Беременность вызывает изменения в иммунной системе, которые повышают вероятность заражения инфекциями.

Это означает, что ваша иммунная система не может быстро реагировать на инфекцию, особенно на вирусные инфекции.

Эти изменения сохраняются до 6 недель после беременности, даже в случае выкидыша или аборта.



## Сепсис у детей

Если у вашего ребёнка инфекция, независимо от того, принимает он/она антибиотики или нет, обращайтесь внимание на признаки и симптомы сепсиса.

Симптомы сепсиса у младенцев и детей могут быть разными.

### Признаки и симптомы сепсиса у детей:

- учащённое дыхание
- судороги или конвульсии
- пятнистая кожа (неравномерного цвета) с синеватым или бледным оттенком
- сыпь, которая не исчезает при надавливании
- необычная сонливость, ребёнка трудно разбудить
- кожа аномально холодная на ощупь
- у ребёнка не было мочеиспускания в течение последних 12 часов

### Если ребёнку меньше 5 лет, особенно внимательно следите, если:

- ребёнок не ест
- ребёнка постоянно рвёт
- при переодевании ребёнок сухой: у него/неё не было мокрого подгузника в течение последних 12 часов

Родители и воспитатели лучше всего знают своих детей — если вы обеспокоены, без промедлений обращайтесь за медицинской помощью.

## Осведомлённость о сепсисе



Спасая жизни