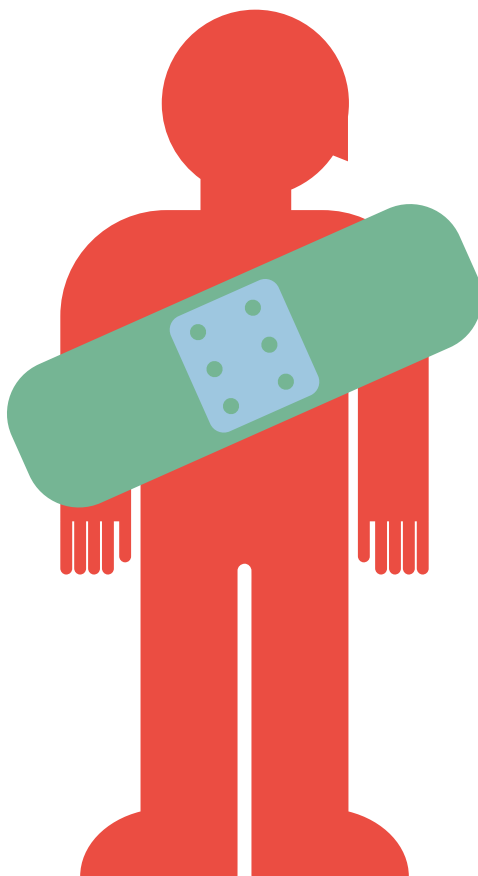


сепсис.помощь

Жизнь после сепсиса

Памятка при выписке
для пациентов и их семей



Что с вами произошло	4
Что вы можете ощущать	8
План восстановления	14
Дневник восстановления	18
Для тех, кто рядом	20
Помощь после выписки	22
Когда нужен врач	28
Вопросы врачу	32
Возвращение к работе	34
Профилактика повторного сепсиса	36
Ресурсы и поддержка	38

Что с вами произошло. *О сепсисе и его последствиях*

Сепсис — не просто инфекция. Это опасное состояние, при котором инфекция вызывает системную реакцию организма. Из-за неконтролируемого ответа на инфекцию страдают сосуды, ткани и органы — как от самих микроорганизмов, так и от собственного иммунного ответа.

Воспаление охватывает весь организм, нарушая работу сосудов, лёгких, почек, печени, мозга.

Вам потребовалась реанимация, потому что несколько систем организма нуждались в поддержке одновременно: аппарат дыхания, капельницы для поддержания давления, возможно — диализ. Лечение включало мощные антибиотики и другие препараты.

ГЛАВНОЕ

Даже когда инфекция побеждена и вы выписаны домой, последствия воспаления и пребывания в реанимации остаются. То, что вы ощущаете сейчас — реальные изменения в организме.

У этого состояния есть название: *постсептический синдром (ПСС)*.

По данным международных исследований, его переживают до 40% людей, перенёвших сепсис. Он может длиться от нескольких недель до нескольких лет, а в некоторых случаях — даже дольше.

ПОЧЕМУ ПЕРВЫЙ ГОД ТАК ВАЖЕН

Международные исследования показывают: в первый год после сепсиса риск повторной госпитализации достигает 74%. Риск смерти у перенёвших сепсис выше, чем у людей того же возраста и пола, и остаётся повышенным на протяжении нескольких лет.

Каждый шаг, описанный в этой брошюре, — визит к терапевту, контрольные анализы, реабилитация, вакцинация — напрямую снижает эти риски.

Что вы можете ощущать

Ваш организм восстанавливается после тяжёлой болезни, поэтому вы можете столкнуться с разными проявлениями перенесенного состояния.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Выраженная усталость – даже после небольших действий
- Мышечная слабость – вплоть до трудности удержать ложку. По данным исследований, при длительном пребывании в реанимации мышечная масса может снижаться на несколько процентов в сутки, особенно без активной реабилитации
- Боли в суставах и мышцах, онемение или покалывание в конечностях, отёки
- Одышка при нагрузке, которая раньше давалась легко
- Нарушения сна: трудности с засыпанием, частые пробуждения, кошмары
- Выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи – обычно через несколько недель или месяцев после выписки
- Повышенная чувствительность к шуму, яркому свету, холоду
- Снижение аппетита и изменения вкуса
- Частые инфекции в первый год – это распространённое последствие тяжёлого заболевания и лечения в реанимации, иммунная система может восстанавливаться постепенно

КОГНИТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Снижение кратковременной памяти: забываете слова, имена, зачем вошли в комнату
- Трудности с концентрацией и обучением: не удаётся дочитать страницу, удержать нить разговора, понять что-то новое
- Ощущение «тумана в голове»: замедленное мышление, затруднения при принятии решений
- Иногда – галлюцинации или пугающие воспоминания, особенно после делирия или глубокой седации.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

- Тревога: страх заболеть снова, беспокойство за близких, панические атаки
- Сниженное настроение или его перепады, потеря интереса к прежним занятиям
- Раздражительность, вспышки гнева – порой без видимого повода
- Кошмары, навязчивые воспоминания о реанимации,
- Чувство вины: «Все переживали из-за меня», «Другим было хуже»
- Ощущение одиночества: «Никто не понимает, через что я прошёл/прошла»

Всё перечисленное —
задокументированные медицинские
последствия тяжёлого заболевания.
Они требуют времени, поддержки
и при необходимости — помощи
специалистов. Большинство этих
симптомов постепенно уменьшаются в
течение нескольких месяцев.
Если же они нарастают или резко
мешают повседневной жизни —
обсудите это с лечащим врачом, не
откладывая.

Перечисленные симптомы (*навязчивые
воспоминания, кошмары, избегание
напоминаний о реанимации*) могут быть
проявлением посттравматического
стрессового расстройства (ПТСР) — это
признанное медицинское состояние
после реанимации. **Если вы замечаете
их у себя, обязательно расскажите об
этом врачу.**

Восстановление переходит волнами, откаты — это часть процесса, будьте к ним готовы. Если откат случился и долго не проходит — это повод сообщить об этом врачу. Это может говорить о проблеме, а может быть и частью нормального процесса восстановления.

«Я выгляжу нормально, но мне плохо»

Многие последствия сепсиса невидимы снаружи. Окружающие могут говорить: *«Ты отлично выглядишь!»*. Подобные фразы призваны поддержать, но вы от них можете чувствовать, что вас не понимают. Это одна из самых тяжёлых частей восстановления.

Готовая фраза, которая помогает:

*«Мне сложно,
я восстанавливаюсь
после реанимации.
Внешне это не видно,
но мне нужно больше
времени и меньше
нагрузки. Спасибо
за понимание».*

План ВОССТАНОВЛЕНИЯ

То, что вы делаете в ближайшие месяцы, определяет качество вашей жизни на годы вперёд. Пациенты, которые активно участвуют в своём восстановлении — следуют плану, ходят к врачу, не игнорируют симптомы — восстанавливаются быстрее.

ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ И МЕСЯЦЫ ДОМА

Энергия – ваш главный ресурс. Представьте, что каждый день у вас есть определённый запас сил. До болезни его хватало на всё, сейчас — на малую часть привычных дел. Если израсходовать больше, чем есть, на следующий день станет труднее. *Поэтому первое правило — распределять силы.*

Если планирование дается сложно, можно использовать *теорию ложек*. Её придумала одна пациентка в США, чтобы объяснить, что значит жить с волчанкой. С тех пор эту теорию используют для планирования при разных состояниях с ограниченными силами.

Представьте, что каждое утро вам выдают, например, *10 ложек* (количество индивидуально) — это ваш запас энергии на день. Каждое действие забирает ложку: встать с кровати — ложка, принять душ — ложка, приготовить завтрак — ложка, доехать до работы — две. Здоровый человек об этом не думает, у него много сил, а у того, кто болеет или восстанавливается, их мало. Когда ложки заканчиваются — список дел тоже должен кончиться. Чтобы не впасть в истощение — очень важно *не делать больше.*

Чередуйте нагрузку и отдых

Делите день на блоки: активность — отдых — активность — отдых. Не пытайтесь переделать всё за один раз. Чередуйте необходимое с тем, что приносит приятные эмоции и ощущения.

Двигайтесь понемногу

Начните с того, что по силам: встать, пройтись по квартире, выйти на балкон. Постепенно увеличивайте расстояние и продолжительность. Ходьба — лучшее упражнение для начала.

Ешьте, даже без аппетита

Организму необходимо сбалансированное питание для восстановления: белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы. Старайтесь есть разнообразно небольшими порциями, 5–6 раз в день. Пейте достаточно воды.

Наладьте сон

Старайтесь ложиться и вставать в одно время. Откажитесь от экранов за час до сна. Если кошмары не проходят дольше месяца — сообщите об этом врачу.

Давайте работу голове

Читайте понемногу — хотя бы пять минут. Решайте простые задачи: кроссворды, головоломки. Разговаривайте с близкими. Когнитивные функции постепенно восстанавливаются, но для этого нужна регулярная, но посильная нагрузка.

Ведите дневник

Записывайте каждый день: что делали, как себя ощущали, как спали, что болело. Записи помогают увидеть прогресс, который изнутри незаметен, и дают важную информацию врачу.

Откаты – это нормально.

Восстановление после сепсиса идёт волнами. Вам может стать заметно лучше на третьей неделе — а на четвёртой силы снова пропадут. Это не значит, что вы вернулись в начало. Организм перестраивается, и откаты — часть этого процесса.

Плато — когда несколько дней или недель подряд ничего не меняется — тоже ожидаемо. Прогресс может быть незаметным изнутри, но если сравнить с первой неделей после выписки, разница обычно есть. Именно для этого нужен дневник.

Дневник ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Заполняйте каждый день — для себя и врача

Ведение дневника часто используют в реабилитации после ОРИТ. Записывайте кратко. Даже одна строка в день — лучше, чем ничего.

Зачем колонка «Маленькая победа дня»?

В период восстановления внимание часто фиксируется на том, что не получается. Эта колонка — способ замечать движение вперёд. «Сам дошёл до кухни», «Прочитал три страницы», «Поднялся по лестнице без одышки» — всё это прогресс.

Дата	Энергия (1-10)	Сон (часов)	Что делал(а)	Что беспокоит	Маленькая победа дня

Для тех, кто рядом

Памятка для семьи

Ваш близкий выписан. Он дома. Но пока ему очень сложно. Внешне может выглядеть здоровым — но внутри может сталкиваться со сложными состояниями и переживаниями.

Усталость после сепсиса – особенное состояние

Подъём на один лестничный пролёт может потребовать часа отдыха. Если ваш близкий говорит, что устал, он устал.

Быт – на вас

Готовка, уборка, покупки, звонки в поликлинику. В первые недели не спрашивайте «Помочь?» — делайте.

Эмоции могут быть непредсказуемы

Злость, слёзы, замкнутость — могут быть связаны с перенесённым тяжёлым заболеванием, действием лекарств и стрессом. Это не обязательно связано с вашим поведением.

Не торопите

«Когда уже станет нормально?» — самый трудный вопрос для выздоравливающего. Он и сам хочет вернуться к прежней жизни. Но срок восстановления индивидуален и часто непредсказуем.

Ходите к врачу вместе

После сепсиса часто страдает память. Ваш близкий может не запомнить половину сказанного доктором. Сопровождайте его(ее) на визиты к врачу и записывайте.

Вам тоже нужна поддержка

Ухаживать за выздоравливающим — серьёзная нагрузка. Вы тоже пережили стресс. Не стесняйтесь просить о помощи.

Попросите родных или друзей подменить вас хотя бы на несколько часов в неделю — погулять, посидеть рядом, съездить в аптеку. Вы не сможете поддерживать близкого, если сами дойдёте до истощения. Выделяйте время на себя: даже полчаса в день без обязанностей — это не эгоизм, а необходимость.

Если в семье есть дети

«Мама (папа) серьёзно болел(а), и тело сейчас всё ещё восстанавливается. Ему (ей) нужно больше отдыха и тишины, чтобы быстрее набраться сил.»

После ВЫПИСКИ

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

В выписном эпикризе указаны диагнозы, проведённое лечение и рекомендации. Это ваш главный документ. Сделайте 2–3 копии: для себя, для поликлиники, для домашних документов.

Визит к участковому терапевту

В первые 3–7 дней после выписки. Возьмите с собой эпикриз. Обсудите: пересмотр лекарств, план реабилитации, направления к узким специалистам, продление больничного листа.

Контрольные анализы и исследования

Для оценки состояния после перенесённого сепсиса врач назначит комплекс анализов и исследований. Он подберет перечень необходимого индивидуально — в зависимости от самочувствия, особенностей здоровья и динамики восстановления.

Направления к специалистам

В зависимости от поражённых органов: нефролог (почки), пульмонолог (лёгкие), кардиолог (сердце), невролог (когнитивные нарушения, полинейропатия). Если терапевт не предложил — попросите, если чувствуете необходимость или переживаете.

Управление лекарствами

После реанимации вы можете оказаться на 5–7 препаратах, которых раньше не принимали. Составьте список всех лекарств с названиями, дозировками и временем приёма. Берите его на каждый визит к врачу — любому, не только к терапевту. Не отменяйте и не меняйте дозы самостоятельно: некоторые препараты нельзя бросать резко. Если вы чувствуете побочные эффекты — запишите их и обсудите с врачом при ближайшем визите.

РЕАБИЛИТАЦИЯ

По федеральному законодательству вы имеете право на медицинскую реабилитацию. Если вы провели в отделении реанимации и интенсивной терапии (ОРИТ) более 48 часов или находились на искусственной вентиляции лёгких (ИВЛ), основания для неё тем более весомы.

Физическая реабилитация

Лечебная физкультура, ЛФК, массаж – через поликлинику или реабилитационный центр по направлению

Психологическая помощь

Направление к клиническому психологу или психотерапевту. Это стандарт реабилитации после реанимации во всём мире, не стесняйтесь и не бойтесь об этом просить

Когнитивная реабилитация

При нарушениях памяти и мышления невролог может направить к нейропсихологу

Конкретный объём реабилитации и порядок направления могут отличаться в разных регионах. Уточняйте доступные возможности у лечащего врача и в своей поликлинике – это нормальная практика, на которую у вас есть полное право.

ВАШИ ПРАВА

Вы можете попросить, чтобы ваш случай *обсудили несколько врачей вместе* и выдали общее решение (консилиум) или чтобы другой врач посмотрел ваши документы и дал своё мнение.

Направление к другим специалистам выдаётся при наличии медицинских показаний, которые определяются лечащим врачом на основе состояния пациента, результатов обследований и клинических рекомендаций.

Если в поликлинике вам отказывают в направлении к специалисту, на реабилитацию или в другое учреждение, вы вправе попросить *оформить этот отказ письменно*. При отказе в реабилитации важно учитывать, что законный отказ возможен при отсутствии медицинских показаний или наличии противопоказаний.

При отказе в направлении в другое учреждение лечащий врач обязан рассказать о всех медорганизациях, где можно получить необходимую помощь. Если таких клиник несколько, *пациент вправе выбрать ту, которая ему больше подходит*.

ЦИФРОВЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Используйте государственные цифровые сервисы — они помогают держать восстановление под контролем и не терять важную информацию

ЕМИАС (*Единая медицинская информационно-аналитическая система*).

Приложение ЕМИАС.ИНФО

(Москва)

Бесплатное приложение, в котором хранятся все ваши анализы, результаты исследований, рецепты и записи к врачам. Скачайте в App Store, Google Play или RuStore. Через приложение можно: записаться к терапевту и специалистам, увидеть результаты анализов сразу после готовности, отслеживать историю визитов и назначений, получать напоминания о записях.

Госуслуги → «Моё здоровье»
(все регионы)

На портале Госуслуг в разделе «Моё здоровье» доступна электронная медицинская карта (ЭМК). Здесь вы найдёте результаты анализов, информацию о прививках, выписанные рецепты и больничные листы. Работает по всей России.

Практический совет:

после каждого визита к врачу проверяйте, что результаты появились в вашей электронной карте. Если что-то не отображается — попросите в регистратуре внести данные. Полная электронная карта — это ваша страховка: любой врач в любой момент увидит всю картину вашего состояния.

Когда нужен врач

СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ



Большинство симптомов со временем ослабевают. Однако есть ситуации, требующие медицинской помощи.

СРОЧНО (СКОРАЯ ПОМОЩЬ / ПРИЁМНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ БОЛЬНИЦЫ):

- Температура выше 38,5 °С, не снижающаяся жаропонижающими
- Сильный озноб, спутанность сознания, дезориентация
- Резкое ухудшение дыхания
- Отсутствие мочеиспускания более 12 часов
- Сильная боль, которой не было прежде

ПЛАНОВО (ЗАПИСЬ К ТЕРАПЕВТУ / ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ):

- Тревога или подавленность мешают повседневной жизни более 4 недель,
- Кошмары, навязчивые воспоминания – не проходят более месяца,
- Проблемы с памятью и концентрацией не улучшаются через 2–3 месяца,
- Частые инфекции (простуды, циститы, медленное заживление ран),
- Не удаётся вернуться к простейшим повседневным делам через 2 месяца,
- Нарастающая боль в области первичной инфекции

Любую новую инфекцию важно лечить сразу, не откладывая обращение к врачу. Если сомневаетесь, к какой категории отнести своё состояние, лучше обратиться за медицинской помощью раньше. Скажите врачу: «Я перенёс сепсис (месяц, год). Может ли это быть связано?»

Вопросы врачу

Возьмите эту страницу с собой на приём и задайте вопросы своему терапевту или лечащему врачу:

1. Какие анализы мне нужно сдать и когда?

Ответ врача:

2. К каким специалистам мне следует обратиться?

Ответ врача:

3. Как долго принимать назначенные лекарства?

Ответ врача:

4. Когда можно начать физическую нагрузку и какую именно?

Ответ врача:

5. Нужна ли мне реабилитация? Куда обратиться?

Ответ врача:

6. Какие прививки мне рекомендованы?

Ответ врача:

7. Мои симптомы [перечислите] – это ожидаемо при восстановлении или нужно обследоваться?

Ответ врача:

8. Когда можно вернуться к работе?

Ответ врача:

9. Куда лучше обращаться при ухудшении состояния ночью или в выходные?

Ответ врача:

Возвращение к работе

«Когда я смогу работать?» — один из первых вопросов после выписки. Однозначного ответа нет: всё очень индивидуально и зависит от тяжести перенесённого заболевания, характера работы и темпа восстановления.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

Больничный лист

При выписке вам должны были оформить или продлить больничный. Продлевать его можно у терапевта в поликлинике. Не спешите закрывать — лучше выйти на работу в устойчивом состоянии, чем вернуться на повторный больничный через неделю.

По закону больничный лист можно продлевать до 10 месяцев (в отдельных случаях — до 12). Многие закрывают его через 2–3 месяца, не зная своих прав. Если состояние не позволяет вернуться к работе — больничный можно продлить, такое решение может принять врачебная комиссия поликлиники.

По закону больничный лист можно продлевать до 10 месяцев (в отдельных случаях — до 12). Многие закрывают его через 2–3 месяца, не зная своих прав. Если состояние не позволяет вернуться к работе — больничный можно продлить, такое решение может принять врачебная комиссия поликлиники.

Разговор с работодателем

По возможности обсудите неполный рабочий день, удалённый формат или облегчённые задачи на первое время. По Трудовому кодексу вы не обязаны раскрывать диагноз. Достаточно сказать: «Я перенёс тяжёлое заболевание и нахожусь в процессе восстановления».

Критерий готовности

Ориентируйтесь не на дату в календаре, а на своё состояние. Если вы способны быть активны 4–5 часов в день без сильного истощения — можно пробовать вернуться к работе.

Вождение автомобиля

Не садитесь за руль, пока не обсудите это с врачом. Многие препараты, назначаемые после реанимации, влияют на скорость реакции. Когнитивные нарушения (замедленное мышление, трудности с концентрацией) также могут делать вождение небезопасным. Если вы способны быстро реагировать на неожиданные ситуации и удерживать внимание не менее 30 минут — можно пробовать короткие поездки.

Инвалидность после сепсиса

Если после сепсиса у вас сохраняются стойкие нарушения здоровья, которые ограничивают вашу повседневную жизнь и трудоспособность, вы имеете право на оформление инвалидности. Это не приговор, а механизм защиты: статус инвалида даёт доступ к бесплатным лекарствам, реабилитации, техническим средствам, пенсии и льготам.

Задуматься об *оформлении инвалидности* стоит, если спустя 4–6 месяцев после выписки у вас сохраняются:

- Выраженная слабость, не позволяющая вернуться к работе или обслуживать себя,
- Нарушения функций органов: почечная недостаточность (диализ), дыхательная недостаточность, сердечная недостаточность,
- Стойкие когнитивные нарушения: проблемы с памятью и мышлением, мешающие работать,
- Полинейропатия, ампутации (последствия септического шока),
- Необходимость постоянного лечения или технических средств реабилитации.

При вопросах о длительной нетрудоспособности и инвалидности уточните свои права у лечащего врача или в бюро МСЭ (медико-социальной экспертизы).

Профилактика повторного сепсиса

После перенесённого сепсиса иммунная система может оставаться ослабленной в течение нескольких месяцев. У части пациентов риск повторной инфекции повышен, особенно в первые месяцы после выписки. Поэтому важно не откладывать обращение к врачу при новых симптомах инфекции.

Каждый пункт ниже — это не общие рекомендации, а конкретные действия, которые снижают риск повторного сепсиса и повторной госпитализации.

По данным исследований, от 40 до 70% выживших после сепсиса попадают в больницу с новой инфекцией в течение года.

Вакцинация

Обсудите с терапевтом: пневмококковая вакцина, ежегодная вакцинация от гриппа, COVID-19 по показаниям. Сроки и конкретные прививки определяет врач, в зависимости от индивидуальных потребностей — как правило, не ранее 2–4 недель после стабилизации

Гигиена

Мойте руки чаще и тщательнее, чем до болезни. Обрабатывайте порезы и ссадины антисептиком сразу. Следите за состоянием кожи.

Не откладывайте лечение инфекций

Любая простуда, воспаление мочевых путей, незаживающая рана — повод обратиться к врачу, не дожидаясь ухудшения. Обязательно сообщите врачу, что вы перенесли сепсис.

Знайте признаки сепсиса

Запомните сами и расскажите близким: высокая температура в сочетании со спутанностью сознания, учащённым дыханием и выраженной слабостью — повод немедленно вызвать скорую помощь. Не всегда это сепсис, но абсолютно всегда — повод обратиться за срочной помощью.

Завершите курс антибиотиков

Если при выписке назначен курс антибиотиков — пройдите его полностью, даже если самочувствие улучшилось.

Алкоголь

Алкоголь может усиливать усталость, ухудшать сон, замедлять восстановление мозга и плохо сочетаться с назначенными лекарствами. В период восстановления лучше отказаться от него полностью или свести к минимуму. Если вы замечаете, что употребляете алкоголь, чтобы заснуть или справиться с тревогой, — обсудите это с врачом, он сможет подобрать более безопасные способы справляться.

Ресурсы и поддержка

ОРГАНИЗАЦИИ

Сепсис.Помощь:
sepsishelp.ru

Информационный портал о сепсисе и поддержка пациентов и их семей

Всероссийский союз пациентов: patients.ru

Защита прав пациентов, консультации по конкретным случаям

Список региональных горячих линий Минздрава:
<https://minzdrav.gov.ru/hotline>

При возникновении вопросов, связанных с медицинской помощью

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Эмоциональные трудности после реанимации — ожидаемая и нормальная реакция, и с ней можно работать

Попросите терапевта о направлении к клиническому психологу или психотерапевту.

Телефон экстренной психологической помощи МЧС, доступен из любого региона России, возможно долгое ожидание:
+7 (495) 989-50-50

Вы не одни.

Ежегодно в мире сепсис переносят около 50 миллионов человек. У значительной части из них восстановление занимает месяцы, иногда — годы. Пациентские организации, группы поддержки и врачи — на вашей стороне.

Выздоровление идёт не по прямой.
Будут хорошие дни и трудные.
Но каждый прожитый день —
это шаг вперёд, даже когда
кажется, что вы стоите на месте.

сепсис.помощь