



SEPSA

bez stereotypów

przewodnik dla mediów

www.fundacjaaj.pl/sepsa



Słowo wstępu

Sepsa pozostaje jednym z największych, a jednocześnie najmniej rozpoznawalnych wyzwań współczesnej medycyny. Każdego dnia lekarze na całym świecie podejmują walkę o życie pacjentów, u których zwykłe zakażenie w ciągu kilku godzin może doprowadzić do niewydolności wielu narządów. Mimo postępu nauki i rozwoju nowoczesnych metod leczenia, najskuteczniejszym narzędziem pozostaje wciąż **wczesne rozpoznanie** oraz szybkie rozpoczęcie właściwego leczenia.

Budowanie **świadomości** społecznej jest wspólną odpowiedzialnością środowiska medycznego, organizacji pacjenckich, instytucji publicznych oraz mediów. To właśnie dziennikarze odgrywają **wyjątkową** rolę w przekazywaniu rzetelnej wiedzy, obalaniu mitów i zwracaniu uwagi opinii publicznej na problemy, które często pozostają niewidoczne aż do chwili, gdy dotkną nas osobiście.

Medyczny **MasterClass** poświęcony sepsie powstał z przekonania, że edukacja jest jednym z najskuteczniejszych sposobów ratowania życia. Wierzymy, że przekazana podczas wydarzenia wiedza stanie się inspiracją do kolejnych publikacji, reportaży i rozmów, które pomogą zwiększyć świadomość społeczną i poprawić rozpoznawanie sepsy w Polsce, ale będzie również praktycznym narzędziem wspierającym codzienną pracę redakcji.

Ewa Pląsek
Wiceprezes Zarządu Fundacji





Czym jest sepsa?

Sepsa jest stanem nagłym. Jej wczesne rozpoznanie i szybkie wdrożenie odpowiedniego leczenia mogą zdecydować o przeżyciu pacjenta. Zwiększanie **świadomości** społecznej i wiedzy na temat objawów alarmowych pozostaje jednym z **najważniejszych** elementów walki z tym problemem.

Większość przypadków **sepsy** nie rozpoczyna się od rzadkich czy egzotycznych chorób. Punktem wyjścia są często **powszechne** zakażenia, takie jak zapalenie płuc, zakażenie układu moczowego, zakażenie jamy brzusznej, zakażona rana czy zakażenie skóry.

U większości osób układ odpornościowy skutecznie **zwalcza** infekcję. U części pacjentów dochodzi jednak do niekontrolowanej reakcji układu odpornościowego, która zamiast chronić organizm, zaczyna **uszkadzać** jego własne tkanki i narządy.

W wielu krajach **sepsa** została uznana za jeden z priorytetów zdrowia publicznego. Powstają krajowe strategie, rozwijane są programy **edukacyjne** oraz systemy monitorowania jakości leczenia. Coraz większą rolę odgrywają szybka **diagnostyka**, standaryzacja postępowania i wykorzystanie nowoczesnych technologii.

W Polsce obserwuje się postęp w zakresie diagnostyki i leczenia, jednak nadal istnieją obszary wymagające dalszego rozwoju.

Jak rozwija się sepsa?

1

Etap 1 – Początek zakażenia

- gorączka lub obniżona temperatura ciała,
- ból gardła, kaszel, ból przy oddawaniu moczu lub inne objawy zakażenia.

2

Etap 2 – Organizm reaguje zbyt gwałtownie

- przyspieszone tętno,
- szybki oddech,
- silne osłabienie,
- dreszcze,
- narastające złe samopoczucie.

3

Etap 3 – Dochodzi do uszkodzenia narządów

- zaburzenia świadomości,
- splątanie,
- spadek ciśnienia,
- duszność,
- ograniczenie ilości oddawanego moczu,
- sinienie lub marmurkowatość skóry.

4

Etap 4 – Wstrząs septyczny

- ciężka niewydolność krążenia,
- niewydolność wielonarządowa,
- bez natychmiastowego leczenia wysokie ryzyko zgonu.



Sepsa może rozwinąć się w ciągu kilku godzin.

Jeśli stan chorego gwałtownie się pogarsza, **nie należy** czekać na ustąpienie objawów – **konieczna** jest **pilna** ocena lekarska.

Fakty i mity o sepsie

MIT	FAKT
Sepsą można się zarazić.	Zarazić można się patogenem prowadzącym do zakażenia, które w niektórych przypadkach prowadzi do sepsy.
Sepsa to bakteria.	Sepsa jest reakcją organizmu na zakażenie, a nie konkretnym drobnoustrojem.
Dotyczy tylko osób starszych.	Może wystąpić u każdego, również u dzieci i młodych dorosłych.
Wysoka gorączka jest zawsze obecna.	U części pacjentów temperatura może być prawidłowa lub nawet obniżona.
Jeśli pacjent przeżyje, całkowicie wraca do zdrowia.	Wielu chorych doświadcza długotrwałych następstw fizycznych i psychicznych.
Antybiotyk zawsze rozwiązuje problem.	Leczenie wymaga kompleksowego postępowania, a skuteczność może ograniczać antybiotykooporność.

Fakty, które mogą zaskoczyć!



- **Sepsa nie jest chorobą zakaźną.**
- Można zachorować po zwykłym zakażeniu układu moczowego.
- **Zapalenie płuc jest jedną z najczęstszych przyczyn sepsy.**
- Nawet niewielka rana może stać się początkiem ciężkiego zakażenia.
- **U części pacjentów nie występuje gorączka.**
- Pierwszym objawem może być splątanie lub senność.
- **Sepsa może rozwinąć się w ciągu kilku godzin.**
- Chorują także osoby młode i wcześniej zdrowe.
- **Dzieci należą do grup szczególnego ryzyka.**
- Seniorzy często mają nietypowe objawy.
- **Każda godzina opóźnienia leczenia ma znaczenie.**
- Nie istnieje jedno badanie potwierdzające sepsę.
- **Rozpoznanie opiera się na całościowej ocenie stanu pacjenta.**
- Coraz więcej osób przeżywa sepsę.
- **Przeżycie nie oznacza pełnego powrotu do zdrowia.**
- Część pacjentów rozwija zespół po przebytej sepsie.
- **Antybiotykooporność utrudnia leczenie ciężkich zakażeń.**
- Sztuczna inteligencja jest testowana do wcześniejszego wykrywania sepsy.
- **Szczepienia mogą zmniejszać ryzyko części zakażeń prowadzących do sepsy.**
- Edukacja społeczeństwa pozostaje jednym z najskuteczniejszych sposobów ograniczania liczby zgonów.

Życie po sepsie

Jeszcze kilkanaście lat temu **głównym** celem leczenia było uratowanie **życia** pacjenta. Obecnie coraz większą uwagę poświęca się **jakości** życia osób, które przeżyły **sepsę**.

Czym jest zespół po przebytej sepsie (Post-Sepsis Syndrome)?

To zespół długotrwałych następstw, które mogą utrzymywać się przez miesiące lub lata.

Najczęstsze problemy:

Fizyczne:

- przewlekłe zmęczenie,
- osłabienie mięśni,
- przewlekły ból,
- ograniczona wydolność organizmu,
- problemy z oddychaniem,
- zaburzenia pracy nerek lub serca.

Poznawcze:

- problemy z pamięcią,
- trudności z koncentracją,
- wolniejsze myślenie,
- trudności z wykonywaniem codziennych czynności.

Psychiczne:

- depresja,
- lęk,
- zaburzenia snu,
- zespół stresu pourazowego (PTSD).

Społeczne:

- długotrwała rehabilitacja,
- trudności z powrotem do pracy,
- obciążenie dla opiekunów,
- pogorszenie jakości życia całej rodziny.

Coraz więcej pacjentów przeżywa **sepsę** dzięki postępowi medycyny. Oznacza to jednak, że rośnie liczba osób wymagających **długoterminowej** opieki i **rehabilitacji**.

Świadomość tych następstw jest nadal **niewielka**, zarówno wśród społeczeństwa, jak i części personelu medycznego.

Sepsa i antybiotykooporność

Wyścig z czasem i bakteriami

W przypadku **sepsy** każda godzina ma znaczenie. Lekarz musi jak najszybciej wdrożyć **skuteczną** antybiotykoterapię, często zanim znany będzie drobnoustrój odpowiedzialny za zakażenie.

Jeśli bakteria okaże się **oporna** na zastosowany lek, skuteczność terapii może być ograniczona, a ryzyko ciężkich powikłań wzrasta. Według **Światowej Organizacji Zdrowia** antybiotykooporność należy do największych zagrożeń zdrowia publicznego **XXI** wieku. Problem ten ma szczególne znaczenie właśnie w leczeniu **sepsy**.

Dlaczego bakterie stają się odporne?

Najczęstsze przyczyny to:

- niepotrzebne stosowanie antybiotyków,
- zbyt krótkie lub zbyt długie leczenie,
- niewłaściwe dawkowanie,
- stosowanie antybiotyków bez wskazań medycznych,
- przenoszenie opornych szczepów w środowisku szpitalnym.

Co robi współczesna medycyna?

- rozwija programy racjonalnej antybiotykoterapii (Antimicrobial Stewardship),
- wykorzystuje szybką diagnostykę mikrobiologiczną,
- prowadzi monitoring oporności bakterii,
- opracowuje nowe leki przeciwdrobnoustrojowe,
- rozwija terapie wspomagające układ odpornościowy.

Każde niepotrzebne zastosowanie antybiotyku zwiększa ryzyko rozwoju bakterii opornych, co w przyszłości może utrudnić leczenie ciężkich zakażeń, w tym sepsy.

Największe wyzwania dla Polski

Polska dysponuje wysoko wykwalifikowanymi specjalistami oraz nowoczesnymi oddziałami intensywnej terapii. Nadal jednak istnieją obszary, których rozwój może przyczynić się do poprawy wyników leczenia pacjentów z sepsą.

Najważniejsze wyzwania:

Wczesne rozpoznawanie

Objawy sepsy bywają niespecyficzne i mogą przypominać zwykłą infekcję. Kluczowe znaczenie ma szybka identyfikacja pacjentów wymagających pilnego leczenia.

Dane epidemiologiczne

Brak pełnego ogólnopolskiego rejestru utrudnia dokładną ocenę skali problemu oraz planowanie działań systemowych.

Opieka po sepsie

Pacjenci wymagają nie tylko leczenia ostrej fazy choroby, ale również rehabilitacji, wsparcia psychologicznego i wielospecjalistycznej opieki.

Edukacja społeczeństwa

Wiele osób nie wie, czym jest sepsa ani jakie objawy powinny skłonić do natychmiastowego kontaktu z lekarzem.

Antybiotykooporność

Narastająca oporność drobnoustrojów stanowi wyzwanie dla skutecznego leczenia ciężkich zakażeń.

Nowoczesna diagnostyka

Rozwój szybkich metod diagnostycznych i ich szersza dostępność mogą przyczynić się do wcześniejszego rozpoznawania sepsy.

Poznaj historie pacjentów



Są historie, które łamią serce i trudno wyrazić je słowami. W tym wyjątkowym i emocjonalnym materiale poznasz historię Filipka oraz dowiesz się jak trudnym przeciwnikiem potrafi być sepsa.



W tym materiale poznasz Sławomira Sobolewskiego, funkcjonariusza policji, który trzykrotnie przeszedł sepsę i wygrał walkę o życie.



- Gotowe pomysły
- Newsroom
- Pytania do wywiadów

Tematy artykułów, pytania do wywiadów, gotowe informacje prasowe, **FAQ** oraz najważniejsze fakty o sepsie. Pobierz kompendium dla dziennikarzy przygotowane po to, aby ułatwić rzetelne mówienie o chorobie, która każdego roku dotyka miliony ludzi na świecie: www.fundacjauij.pl/sepsa



Sepsa w liczbach

Co około **3 sekundy** na świecie **jedna** osoba **umiera** z powodu **sepsy**



Szacuje się, że **każdego** roku dochodzi do około **49** milionów przypadków **sepsy**

Sepsa odpowiada za blisko **20%** wszystkich **zgonów** na świecie



Znaczną część przypadków stanowią dzieci poniżej **5** roku życia oraz osoby **starsze**

Nawet **50%** pacjentów doświadcza **długotrwałych** następstw zdrowotnych



Część pacjentów **nie wraca** do pełnej **sprawności** zawodowej

W Polsce nadal **nie funkcjonuje** pełny ogólnokrajowy **rejestr** przypadków sepsy, co **utrudnia** ocenę rzeczywistej skali problemu. Dane epidemiologiczne pochodzą głównie z **analiz** poszczególnych ośrodków i **baz** administracyjnych.

Fundacja Urszuli Jaworskiej

www.fundacjauj.pl

Ul. Międzynarodowa 61

03-922 Warszawa

KRS 00000 555 03



www.linktr.ee/fundacjauj

**Zeskanuj
kod
i prześlij
darowiznę!**



Należymy do:



**Global
Sepsis
Alliance**



Partner wydania:



Przygotowanie i realizacja: Fundacja Urszuli Jaworskiej

Źródło danych: www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sepsis

Projekt: V 1.0, Fundacja Urszuli Jaworskiej, 2026

**Konsultacja
merytoryczna:**



**Państwowy Instytut
Medyczny MSWiA**