

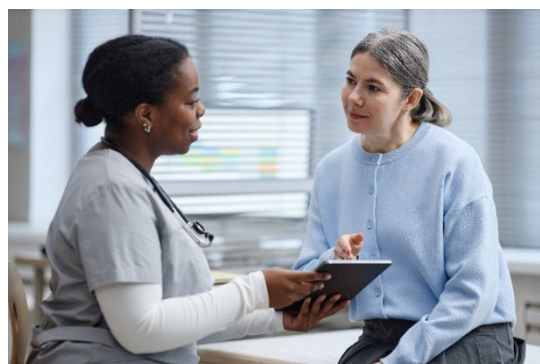
脓毒症后的生活

你需要知道的

在从严重感染（脓毒症）中康复后，患者再次入院的风险较高。本资料提供了关于康复期间的情况、自我护理方法、可能出现的长期影响，以及何时联系护士或医务人员的建议。

什么是脓毒症？

脓毒症是一种非常严重的健康问题，当身体对感染产生过度强烈的反应时，就可能引发这种病症。脓毒症会导致病情极其严重，以至于身体在试图自我保护的过程中反而伤害了自身。它会损害心脏、大脑和肺部等重要器官，因此必须立即进行治疗。



如果您对您的康复计划有任何的问题
请咨询您的护士或医生。

脓毒症的导因？

任何严重的感染都可能引发脓毒症。当病原体（如病毒、细菌或真菌）侵入人体并大量繁殖时，就会发生感染。脓毒症可由身体任何部位的感染引起，但通常源于肺部、皮肤、消化系统或泌尿系统的感染。

脓毒症康复期间会经历什么？

从脓毒症中康复可能需要很长时间，而康复过程在您住院期间就已经开始了。您的身体不仅需要从感染本身恢复，还需要从脓毒症对器官和组织造成的影响中恢复。这种康复过程往往比普通感染的康复更具挑战性，耗时也更长。

每个人的情况各不相同，但许多从脓毒症康复的患者在自我照料方面需要额外的帮助。住院期间，您可能需要在坐起、站立、洗澡和如厕等日常活动中获得协助。部分患者在出院后仍需在日常生活中得到帮助。



Scan for a
digital copy of
this handout.

脓毒症会有长期影响吗？

许多人在脓毒症康复后能完全恢复，生活重回正轨。但对另一些患者而言，可能会出现长期影响。高达 50% 的患者可能会出现“脓毒症后综合征”（PSS），其症状可能包括以下几种。

脓毒症可能会影响您的休息与舒适感：

- 极度疲劳（倦怠感）
- 失眠（难以入睡或无法保持睡眠）
- 噩梦或感觉真实的白日梦
- 肌肉和关节疼痛

脓毒症可能会影响您的大脑功能：

- 健忘
- 注意力难以集中

脓毒症可能会影响您的心理健康：

- 闪回或不好的回忆
- 惊恐发作或创伤后应激障碍
- 感到更加担忧或焦虑
- 对生活的改变而沮丧
- 抑郁和缺乏动力
- 丧失自尊心

我该如何在家中促进康复？

身体康复

- 确保您能获取并按时服用所有常规药物。出院时，请与您的医护团队核对用药情况。
- 设定一些容易实现的一周目标。例如：洗澡、自己穿衣或爬楼梯。
- 如果身体状况允许，进行适度锻炼。从缓慢的活动开始，并根据需要休息。
- 注意休息，恢复体力。
- 保持健康、均衡的饮食。

心理康复

- 与亲朋好友倾诉您的感受。
- 通过写日记记录您的想法、遇到的困难以及康复过程中的重要进展。
- 了解有关脓毒症的知识，以明白自己经历了什么。
- 如果记忆有断层，请向家人询问您患病期间发生的事情。
- 列出问题清单，以便在出院后 1-2 周的复诊时向医护人员咨询。

何时应寻求医疗帮助？

患过脓毒症后，您再次感染、出现心脏问题、血栓或中风的风险会增加，尤其是在出院后的几个月内。您原有的疾病（如心脏病、肾病或糖尿病）在脓毒症后可能会暂时加重。

如果出现以下情况，请前往急诊室或拨打 911：

- 胸痛或胸部有压迫感
- 气短或呼吸困难
- 心跳过快或心悸
- 突发剧烈头痛
- 身体一侧无力
- 面部一侧下垂
- 言语不清或说话困难
- 腿部疼痛、发热及肿胀

如果出现以下情况，请立即就医：

- 感染或发烧迹象（新出现的咳嗽、新伤口、排尿时出现新的困难或疼痛，或原有感染消退后再次发烧）
- 已知感染部位红肿加重或有异味
- 意识模糊或异常嗜睡

如果出现以下情况，请联系您的护士或医务人员：

- 病情未见好转
- 感到难以应对或不知所措
- 有任何疑问或顾虑

我从哪里可以获得更多的信息？

如需了解更多关于脓毒症的信息，请访问这些网站或使用右侧的二维码：

- 疾病控制与预防中心(CDC):
 - cdc.gov/sepsis/prevention/index.html
 - cdc.gov/sepsis/living-with/index.html
- 脓毒症联盟: sepsis.org
该组织提供有关脓毒症各类议题的信息。获取全面清单请访问 sepsis.org/education/resources



CDC: Sepsis Prevention



CDC: Living with Sepsis



脓毒症联盟



尿毒症联盟资源:

疑虑？

您的问题很重要。如果您有任何疑问或顾虑，请致电您的医生或医护人员。

本宣传单的内容基于美国疾病控制与预防中心（CDC）编制的资料。使用这些资料并不意味着获得 CDC、ATSDR、HHS、美国政府、UW Medicine 或其附属机构的认可。原始资料可在 CDC 网站上免费获取。