집에서 스스로 회복할 수 있도록 무엇을 할 수 있나요 ?

- 목욕하기 , 옷 입기 , 계단 오르기 등 매주 스스로 달성할 수 있는 작은 목표를 세우세요 .
- 휴식을 취하고 체력을 회복하세요
- 가족과 친구들에게 기분이 어떤지 이야기해 보세요
- 내 생각과 어려움 , 중요 일정을 일기에 기록하세요
- 무슨 일이 일어났는지 이해하기 위해 패혈증에 대해 알아보세요
- 자신에게 일어난 일에 대해 기억에 남는 공백을 메우도록 가족에게 요청하세요
- 균형 잡힌 식단을 섭취하세요
- 기분이 좋으면 운동하세요
- 검진을 받으러 갈 때 의사에게 물어볼 질문 목록을 만드세요

패혈증의 장기적인 영향이 있나요 ?

패혈증에서 살아남은 많은 사람들은 완전히 회복되어 삶이 정상으로 돌아옵니다 . 그러나 집중 치료가 필요한 다른 질병과 마찬가지로 일부 환자에게는 장기적인 영향이 있습니다 . 이러한 문제는 몇 주 동안 (패혈증 후) 명백하게 나타나지 않을 수 있으며 다음과 같은 결과를 포함할 수 있습니다 .

- 불면증 , 잠들거나 수면을 유지하기 어려움
- 악몽 , 생생한 환각 , 공황발작
- 근육 및 관절통 장애
- 정신 (인지) 기능 저하
- 자존감 및 자신감 상실
- 장기 기능 장애 (신부전 , 호흡 문제 등)
- 절단 [사지 상실]

패혈증에 대해 모두가 알아야 할 열 가지 사실

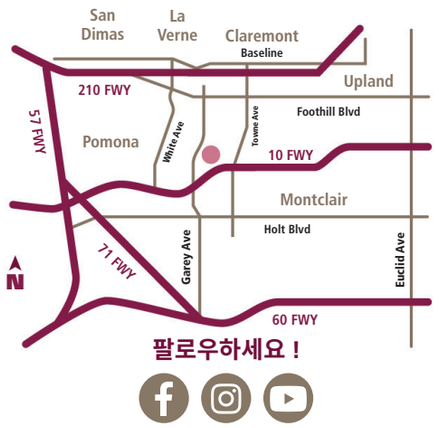
10

1. 패혈증은 감염에 대한 신체의 반응으로 인해 자체 조직과 기관이 손상될 때 발생하는 생명을 위협하는 상태입니다 .
2. 패혈증은 의학적 응급 상황입니다 . 일 분 일 초가 중요합니다 .
3. 누구도 면역되지 않습니다 . 패혈증은 연령 , 인종 , 피부색 또는 신념에 관계없이 누구에게나 발생할 수 있습니다 .
4. 연간 160 만 건이 넘는 사례에도 불구하고 패혈증에 대해 들어본 미국인은 절반 미만입니다 .
5. 미국에서 유방암 , 폐암 , 전립선암을 합친 것보다 더 많은 사람이 패혈증으로 죽습니다 .
6. 미국에서 어린이들이 암보다 패혈증으로 더 많이 죽습니다 .
7. 패혈증의 단일 징후나 증상은 없습니다 . 경고 징후에는 현기증 , 숨가쁨 , 혼란 및 졸음이 포함될 수 있습니다 .
8. 항생제 투여가 지연되면 패혈증으로 인한 사망 위험이 높아질 수 있습니다 .
9. 패혈증에 대해 FDA 가 승인한 치료법은 없습니다 . 항생제와 수액으로 즉각적인 치료를 하면 사망자 수를 절반으로 줄일 수 있습니다 .
10. 패혈증이 걱정된다면 담당 의료 서비스 제공자에게 다음 사항을 알리십시오 . " 패혈증이 염려됩니다 "

전국적으로 인정받는 Pomona Valley 병원 의료 센터는 암 , 심장 및 혈관 , 외상 , 여성 및 아동 서비스 분야의 우수한 센터를 갖춘 종합 의료 서비스를 제공하는 지역 최고의 제공업체입니다 . 또한 집 근처에서 양질의 진료를 받을 수 있도록 수상 경력이 있는 응급실과 지역 보건 센터를 운영하고 있습니다 . 전문 의료진과 첨단 기술을 통해 최첨단 의료와 맞춤형 진료의 완벽한 조화를 제공합니다 .

패혈증에 대해 자세히 알아보려면 다음 사이트를 방문하세요 :

www.SepsisAlliance.org
www.cdc.gov/sepsis
www.rorystauntonfoundationforsepsis.org



팔로우하세요 !

POMONA VALLEY 병원
의 학 센 터

www.pvhmc.org
1798 N. Garey Ave., Pomona, CA 91767
909.865.9846

패혈증으로 의심되는 사람이 생명을 구하다

올바른 손 위생 실천

POMONA VALLEY 병원
의 학 센 터

전문가의 정성이 담긴 진료를 받으세요

패혈증이란 무엇인가요 ?

패혈증은 매년 258,000 명 이상의 미국인이 사망하는 감염에 대한 독성 반응입니다 . 이는 유방암 , 폐암 , 전립선암을 합친 것보다 더 많은 수치입니다 . 패혈증은 생존을 위해 조기 발견과 치료가 필요한 의학적 응급 상황입니다 .

왜 걱정해야 하나요 ?

패혈증은 언제든지 누구에게나 발생할 수 있습니다 . 어떤 감염이라도 신체에 패혈증이 발생할 수 있습니다 . 패혈증으로 수많은 사람이 죽을 뿐만 아니라 더 많은 사람들이 사지 절단 , 제대로 작동하지 않는 신체 기관 , 심리적 고통 등을 겪습니다 .

패혈증의 위험 요인은 무엇인가요 ?

누구나 패혈증에 걸릴 수 있지만 일부 사람들은 패혈증에 걸릴 위험이 더 높습니다 . 여기에는 매우 어리거나 노인 , 암이나 간 질환과 같은 특정 만성 질환이 있는 환자 , 감염 퇴치 (면역) 체계에 영향을 미치는 약물을 복용하는 사람이 포함됩니다 . 본인의 위험이 더 높은지 의사에게 문의하십시오 .

패혈증의 원인은 무엇인가요 ?

모든 유형의 감염은 패혈증을 유발할 수 있습니다 . 박테리아 , 바이러스 , 곰팡이 또는 기생충에 의해 발생할 수 있습니다 . 신체 어느 곳이든 감염되면 패혈증이 발생할 수 있지만 , 패혈증을 일으키는 가장 흔한 감염은 폐렴 , 요로 감염 , 복부 감염입니다 .

패혈증을 치료할 수 있나요 ?

예 , 패혈증은 치료할 수 있지만 먼저 패혈증으로 의심해 보아야 합니다 . 패혈증 환자는 가능한 한 빨리 항생제와 정맥 수액 (IV 를 통해 투여) 을 받아야 합니다 . 항생제는 감염과 싸우는 반면 체액은 충분한 혈액과 산소가 세포와 조직에 전달되도록 돕습니다 .

저나 지인이 패혈증에 걸렸다는 것이 걱정된다면 어떻게 해야 하나요 ?

안타깝게도 패혈증을 정의하는 단일한 징후나 증상은 없습니다 . 패혈증에서 살아남은 사람들이 가장 흔하게 보고하는 것은 발열 , 오한 , 통증 , 숨가쁨 등 느낀 증상이 지금까지 느껴본 것 중 최악이었다는 것입니다 . 특별한 주의를 기울여야 할 다른 경고 신호로는 현기증 , 혼란 , 반응 저하 , 깨어나지 못하는 것 등이 있습니다 . 우리 모두 감기에 걸려본 적이 있습니다 . 패혈증은 감기보다 더 심각합니다 .

패혈증이 걱정되고 집에 있는 경우 9-1-1 에 전화해야 합니다 . 연구에 따르면 구급차에서 조기에 치료를 받으면 여러분이나 사랑하는 사람의 생존 가능성이 높아질 수 있습니다 . 의료 서비스 제공자에게 “패혈증이 걱정됩니다 .” 라고 말하십시오 . 이를 통해 그들이 해결해야 할 구체적인 우려 사항을 알 수 있습니다 . 패혈증은 다른 이유로 병원에 입원한 사람들의 일반적인 합병증이기도 함을 기억하십시오 . 따라서 수술 후 기분이 더 나빠지거나 사랑하는 사람이 계속 호전되지 않으면 패혈증을 고려해야 한다고 주장하십시오 .

패혈증을 예방하는 가장 쉬운 방법 중 하나는 병원에서 손을 씻는 것을 보지 않는 한 누구도 당신을 만지지 않도록 하는 것입니다 . 이는 병원의 감염과 패혈증에 대한 가장 큰 보호입니다 .

왜 저는 패혈증에 대해 들어보지 못했나요 ?

여러분만 그렇지 않습니다 . 최근 전국적인 조사에 따르면 미국인 중 절반 미만이 패혈증에 대해 들어본 적이 있는 것으로 나타났습니다 . 패혈증은 암이나 뇌졸중과 같은 다른 질환과 싸우는 환자에게서 발생할 수 있습니다 . 패혈증에 대한 인식이 부족하면 이러한 사망을 패혈증으로 인한 사망이라기보다는 이전 질환의 합병증으로 지칭하기가 더 쉽습니다 . 패혈증은 언론에서 종종 " 패혈증상 " 또는 " 혈액 중독 " 으로 언급되어 혼란을 가중시킵니다 .

패혈증을 어떻게 예방할 수 있나요 ?

1. **감염을 예방하기 위해** 취할 수 있는 조치에 대해 의사나 간호사와 상담하십시오 . 일부 단계에는 만성 질환을 잘 관리하고 권장 백신 접종을 받는 것이 포함됩니다 .

2. 손 씻기 , 상처가 나을 때까지 깨끗하게 유지하는 등 **위생을 철저히 실천하십시오** .

3. 패혈증의 **증상을 알아보세요** .

혼란 또는 방향 감각 상실	호흡 곤란	높은 심박수
열이 나거나 오한이 나거나 추위를 느끼는 경우	극심한 통증이나 불편함	축축하거나 땀에 젖은 피부

4. **빠르게 행동하세요 .** 패혈증이 의심되거나 감염이 호전되지 않거나 악화되는 경우 ***즉시*** 진료를 받으십시오 .

패혈증은 의학적 응급 상황이라는 점을 언제나 기억하세요 . ***시간이 중요합니다 .***

패혈증 이후의 삶

회복의 첫 번째 단계는 무엇입니까 ?

패혈증이 발생한 후 재활은 일반적으로 병원에서 목욕 , 앉기 , 서기 , 걷기 , 화장실 가기 등 천천히 움직이고 자신을 돌볼 수 있도록 도와줌으로써 시작됩니다 . 재활의 목적은 건강을 이전 수준이나 가능한 한 가깝게 회복시키는 것입니다 . 천천히 활동량을 늘려가며 재활을 시작하고 , 피곤할 때는 휴식을 취하세요 .

집에 돌아가면 어떤 기분이 들까요 ?

심각한 질병을 앓았으며 몸과 마음은 회복될 시간이 필요합니다 . 집에 돌아오면 다음과 같은 신체적 증상이 나타날 수 있습니다 .

- **일반적인 증상부터 극도의 허약 및 피로까지**
- **숨가쁨**
- **일반적인 신체 통증 또는 아픔**
- **이동이 어려움**
- **수면의 어려움**
- **체중 감소 , 식욕 부진 , 음식 맛이 정상적이지 않음**
- **벗겨질 수 있는 건조하고 가려운 피부**
- **부서지기 쉬운 손톱**
- **탈모**

집에 오면 다음과 같은 감정을 느끼는 것도 이상한 일이 아닙니다 :

- **자신이 확실하지 않음**
- **외모에 신경쓰지 않음**
- **혼자 있고 싶고 , 친구나 가족을 피하고 싶음**
- **회상 , 나쁜 기억**
- **혼란스러운 현실 (예 : 무엇이 실제이고 무엇이 아닌지 확실하지 않음)**
- **불안한 느낌 , 평소보다 더 걱정되는 느낌**
- **집중력 저하**
- **우울하고 , 화가 나고 , 의욕이 없음**
- **일상적인 일을 할 수 없다는 것에 대한 좌절감**