

## 我如何自行在家中康复？

- 每周都为自己设定小的、易于实现的目标，如洗澡、穿衣服或走楼梯
- 休息并恢复体力
- 与家人和朋友探讨您自身的感受
- 在日记中记录自己的想法、挣扎和里程碑
- 了解败血症是怎么回事
- 请家人介绍在您身上发生了什么您不知道的事情
- 均衡饮食
- 如果您愿意，可以锻炼一下
- 列出检查时要问医生问题

## 败血症有何长期影响？

许多患有败血症的患者都会完全康复，生活能够恢复正常。但是，与其他一些需要重症监护的疾病一样，部分患者会产生长期影响。这些问题可能会在患败血症后数周内表现出来，并可能包括以下后果：

- 失眠，入睡困难或难以保持睡眠
- 噩梦、逼真的幻觉、惊恐发作
- 肌肉和关节疼痛
- 精神（认知）功能下降
- 自尊心和自信心受到打击
- 器官功能障碍（肾衰竭、呼吸问题等）
- 截肢 [失去肢体]

## 关于败血症的十大必知事项

# 10

1. 败血症是一种危及生命的疾病，当身体受感染并损害了自身的组织和器官时就会发生。
2. 败血症是一种医疗紧急情况。分秒必争。
3. 没有人能幸免。无论年龄、种族、肤色或信仰，任何人都可能患败血症。
4. 尽管每年有超过 160 万例败血症病例，但只有不到一半的美国人听说过败血症。
5. 在美国，败血症造成的死亡人数比乳腺癌、肺癌和前列腺癌造成的死亡人数总和还多。
6. 在美国，败血症导致的儿童死亡人数比癌症还多。
7. 败血症没有单一的体征或症状。警告迹象包括头晕、呼吸急促、精神错乱和嗜睡。
8. 使用抗生素不及时可能会增加败血症死亡的风险。
9. 目前尚无经 FDA 批准败血症治疗方法。如立即采用抗生素和液体治疗，可以将死亡人数减少一半。
10. 如果您担心败血症，请告知您的医疗保健服务提供者：“我担心患败血症。”

Pomona Valley Hospital Medical Center 是全国知名的综合性医疗机构，是该地区领先的综合医疗服务提供商，拥有卓越的癌症、心血管、创伤、妇女和儿童服务治疗部门。我们还设有屡获殊荣的急诊科和社区卫生中心，让居民自己家附近就能享受到优质的医疗服务。我们拥有专业的医师和先进的技术，提供最先进的医疗服务与个性化护理服务组合。

若要详细了解败血症的信息，请访问：

[www.SepsisAlliance.org](http://www.SepsisAlliance.org)

[www.cdc.gov/sepsis](http://www.cdc.gov/sepsis)

[www.rorystauntonfoundationforsepsis.org](http://www.rorystauntonfoundationforsepsis.org)



关注我们！



## 提高疑似败血症的生存几率

保持良好的手部卫生



[www.pvhmc.org](http://www.pvhmc.org)

1798 N. Garey Ave., Pomona, CA 91767

909.865.9846



医疗中心

专人专业护理

## 什么是败血症？

败血症是一种感染引起的毒性反应，每年导致超过 **258,000** 名美国人死亡，超过乳腺癌、肺癌和前列腺癌的总死亡人数。败血症是一种医疗紧急情况，需要早期发现和治疗才能存活。

## 我为什么要关注此疾病？

任何人在任何时候都可能发生败血症。任何感染都可能导致您的身体出现败血症。败血症不仅导致数千人死亡，还导致更多人截肢、身体器官无法正常运作、心理困扰等。

## 败血症的风险因素有哪些？

虽然任何人都可能患上败血症，但有些人的风险更高。这包括幼儿和老年人、患有某些慢性疾病（如癌症和肝病）的患者以及服用影响抗感染（免疫）系统药物的患者。如果您的风险较高，请咨询您的医生。

## 败血症的诱发因素是什么？

任何类型的感染都可能导致败血症。它可能是由细菌、病毒、真菌或寄生虫引起的。身体任何部位的感染都可能导致败血症，但导致败血症的最常见感染是肺炎、尿路感染和腹部感染。

## 败血症可以治疗吗？

是的，败血症可以治疗，但首先必须是疑似败血症。败血症患者必须尽快接受抗生素和静脉输液（通过静脉注射）。抗生素可以对抗感染，而液体则有助于确保足够的血液和氧气到达细胞和组织。

## 如果我担心自身或我担心的人患有败血症，应该怎么办？

不幸的是，败血症没有单一的、明确的体征或症状。在败血症幸存者最常见的报告里，他们所感觉到的最严重症状是发烧、发冷、疼痛、呼吸急促。其他需要特别注意的警告信号是头晕、意识模糊、反应迟钝或无法唤醒。他们都感冒过。败血症比感冒更严重。

如果您在家中时担心自己患有败血症，则应拨打 **9-1-1**。研究表明，早期在救护车上接受治疗可以提高您或您所爱的人的存活几率。告知医疗保健服务提供者，“我担心败血症。”这让他们有了具体的待解决问题。切记，败血症也是因其他原因住院患者的常见并发症。因此，如果您在手术后感觉更糟或者您所关心的人的病情没有继续好转，请一定考虑是否是败血症的原因。

若要预防败血症，最简单的方法之一是确保医院里的人在触碰你之前已洗手。这是对医院内感染和败血症的最好防护。

## 我为什么没有听说过败血症？

并不仅仅是您没有听说过败血症。最近的一项全国性调查发现，仅不到一半的美国人听说过败血症。败血症可能发生在与癌症或中风等其他疾病作斗争的患者身上。由于缺乏对败血症的认识，人们很容易将这些死亡归因于先前疾病的并发症，而非败血症。媒体也经常将败血症称为“败血病”或“血液中毒”——这更加令人困惑。

## 我怎样才能预防败血症？

1. 与您的医生或护士探讨，了解 **预防败血症的措施**。还可妥善治疗慢性病和接种推荐的疫苗。



2. **保持良好的卫生习惯**，例如洗手和保持伤口清洁直至愈合。



3. **了解败血症的症状**。



4. **迅速行动**。如果您怀疑自己患有败血症，或者感染没有好转或恶化，**请立即就医**。

切记，败血症是一种医疗紧急情况。分秒必争

## 败血症后的生活

### 康复的第一步是什么？

患上败血症后，康复治疗通常从医院开始，慢慢帮助您活动和自理：洗澡、坐起、站立、走路、自己去洗手间等。康复旨在使您恢复到以前的健康水平或尽可能接近以前的健康水平。开始康复时，慢慢增加活动量，疲劳时就休息。

### 我到家的时候会有什么感觉？

您的病已经很严重了，你的身心需要时间来恢复。回家后，您可能会出现以下身体症状：

- 全身至极度虚弱和疲劳
- 呼吸困难
- 全身疼痛
- 行动困难
- 睡眠困难
- 体重减轻、食欲不振、无法尝出食物味道
- 皮肤干燥、发痒并可能脱皮
- 指甲易碎
- 脱发

当您回家时，也可能会有以下感受：

- 对自己没有信心
- 不注重自己的仪表
- 想要独处，逃避朋友和家人
- 不定时的回忆过去，记忆力变差
- 令人困惑的现实（例如，不确定什么是真实的，什么不是真实的）
- 感到焦虑，比平时更加担心
- 注意力不集中
- 沮丧、愤怒、缺乏动力
- 因无法完成日常工作而沮丧