

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP BẢN THÂN HỒI PHỤC TẠI NHÀ?

- Đặt ra những mục tiêu nhỏ, có thể đạt được cho bản thân mỗi tuần, chẳng hạn như tắm gội, mặc quần áo hoặc đi lên cầu thang
- Nghỉ ngơi và phục hồi sức lực
- Nói với gia đình và bạn bè về cảm xúc của bạn
- Ghi lại những suy nghĩ, khó khăn và cột mốc quan trọng của bạn vào nhật ký
- Tìm hiểu về nhiễm khuẩn huyết để hiểu những gì đã xảy ra
- Nhờ gia đình nhắc lại những gì đã xảy ra với bạn nếu bạn không nhớ
- Có chế độ ăn uống cân bằng
- Tập thể dục nếu bạn cảm thấy có thể
- Lập danh sách các câu hỏi để hỏi bác sĩ khi bạn đi khám sức khỏe

BỆNH NHIỄM KHUẨN HUYẾT CÓ GÂY RA ẢNH HƯỞNG LÂU DÀI NÀO KHÔNG?

Nhiều người sống sót sau khi bị nhiễm khuẩn huyết đã hồi phục hoàn toàn và trở lại cuộc sống bình thường. Tuy nhiên, giống như một số bệnh khác đòi hỏi sự chăm sóc y tế chuyên sâu, một số bệnh nhân sẽ phải chịu những ảnh hưởng lâu dài. Những vấn đề này có thể không xuất hiện rõ ràng trong vài tuần (sau khi nhiễm khuẩn huyết) và có thể bao gồm những hệ quả như sau:

- Mất ngủ, khó đi vào giấc ngủ hoặc duy trì giấc ngủ
- Ác mộng, ảo giác sống động, các cơn hoảng loạn
- Các cơn đau khớp và cơ bị tê liệt
- Giảm chức năng tinh thần (nhận thức)
- Tự ti và mất lòng tin vào bản thân
- Rối loạn chức năng cơ quan (suy thận, các vấn đề về hô hấp, v.v.)
- Thủ thuật cắt cụt chi [mất chi]

Mười điều quan trọng nhất mà mọi người nên biết về Nhiễm Khuẩn Huyết

10

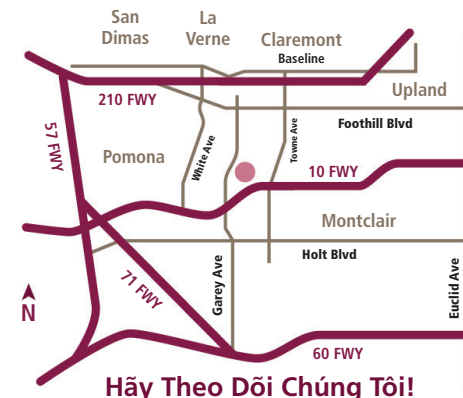
1. Nhiễm khuẩn huyết là tình trạng đe dọa tính mạng xảy ra khi phản ứng của cơ thể chống lại nhiễm trùng lại gây tổn thương các mô và cơ quan của chính cơ thể.
2. Nhiễm khuẩn huyết là một trường hợp cấp cứu y tế. Mỗi phút đều quan trọng.
3. Bất cứ ai cũng có thể mắc bệnh. Nhiễm khuẩn huyết có thể tấn công bất kỳ ai bất kể tuổi tác, chủng tộc, màu da hoặc tín ngưỡng.
4. Mặc dù có hơn 1,6 triệu ca mắc bệnh mỗi năm nhưng chưa đến một nửa dân số Mỹ từng nghe đến bệnh nhiễm khuẩn huyết.
5. Nhiễm khuẩn huyết khiến nhiều người ở Hoa Kỳ tử vong hơn cả ung thư vú, ung thư phổi và ung thư tuyến tiền liệt cộng lại.
6. Nhiễm khuẩn huyết khiến nhiều trẻ em ở Hoa Kỳ tử vong hơn cả ung thư.
7. Nhiễm khuẩn huyết không có dấu hiệu hoặc triệu chứng đặc trưng. Các dấu hiệu cảnh báo có thể bao gồm chóng mặt, khó thở, lú lẫn và buồn ngủ.
8. Việc dùng kháng sinh chậm trễ có thể làm tăng nguy cơ tử vong do nhiễm khuẩn huyết.
9. Chưa có liệu pháp được FDA chấp thuận nào cho bệnh nhiễm khuẩn huyết. Việc điều trị ngay lập tức bằng thuốc kháng sinh và truyền dịch có thể làm giảm một nửa số ca tử vong.
10. Nếu bạn lo lắng về bệnh nhiễm khuẩn huyết, hãy nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn "Tôi lo ngại về bệnh nhiễm khuẩn huyết".

Pomona Valley Hospital Medical Center là nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe toàn diện hàng đầu khu vực và được công nhận trên toàn quốc với các trung tâm xuất sắc về ung thư, tim mạch, chấn thương, cũng như dịch vụ dành cho phụ nữ và trẻ em. Chúng tôi cũng có khoa cấp cứu đạt giải thưởng và các trung tâm y tế cộng đồng cung cấp dịch vụ chăm sóc chất lượng gần nhà. Với đội ngũ bác sĩ chuyên môn cao và công nghệ tiên tiến, chúng tôi mang đến sự kết hợp hoàn hảo giữa phương pháp điều trị y tế hiện đại và dịch vụ chăm sóc cá nhân hóa.

Để tìm hiểu thêm về bệnh nhiễm khuẩn huyết, hãy truy cập:

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

www.rorystauntonfoundationforsepsis.org



Hãy Theo Dõi Chúng Tôi!



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

Nghi Ngờ Nhiễm Khuẩn Huyết Cứ Mạng Người

Thực Hành Vệ Sinh Tay Tốt



Chăm sóc chuyên môn cho từng cá nhân

NHIỄM KHUẨN HUYẾT LÀ GÌ?

Nhiễm khuẩn huyết là phản ứng độc hại với nhiễm trùng khiến hơn 258.000 người Mỹ tử vong mỗi năm – nhiều hơn số ca tử vong do ung thư vú, ung thư phổi và ung thư tuyến tiền liệt cộng lại. Nhiễm khuẩn huyết là một trường hợp cấp cứu y tế cần được phát hiện và điều trị sớm để có cơ hội sống sót.

TẠI SAO TÔI CẦN PHẢI LO NGẠI?

Nhiễm khuẩn huyết có thể xảy ra với bất kỳ ai vào bất kỳ lúc nào. Bất kỳ tình trạng nhiễm trùng nào cũng có thể khiến cơ thể bạn bị nhiễm khuẩn huyết. Nhiễm khuẩn huyết không chỉ khiến hàng ngàn người tử vong mà còn khiến nhiều người khác phải cắt cụt chân tay, các cơ quan trong cơ thể không hoạt động bình thường, căng thẳng về mặt tâm lý và nhiều vấn đề khác.

NHỮNG YẾU TỐ NGUY CƠ GÂY NHIỄM KHUẨN HUYẾT LÀ GÌ?

Mặc dù bất kỳ ai cũng có thể bị nhiễm khuẩn huyết, nhưng một số người có nguy cơ cao hơn. Những người này bao gồm trẻ nhỏ và người cao tuổi, bệnh nhân mắc một số bệnh mãn tính như ung thư và bệnh gan và những người dùng các loại thuốc ảnh hưởng đến hệ thống chống nhiễm trùng (hệ miễn dịch). Hãy hỏi bác sĩ xem bạn có nguy cơ cao hơn hay không.

NGUYÊN NHÂN GÂY NHIỄM KHUẨN HUYẾT?

Bất kỳ loại nhiễm trùng nào cũng có thể gây nhiễm khuẩn huyết. Bệnh này có thể do vi khuẩn, vi-rút, nấm hoặc ký sinh trùng gây ra. Nhiễm trùng ở bất kỳ vị trí nào trong cơ thể đều có thể dẫn đến nhiễm khuẩn huyết, nhưng các tình trạng nhiễm trùng gây nhiễm khuẩn huyết phổ biến nhất là viêm phổi, nhiễm trùng đường tiết niệu và nhiễm trùng ở bụng.

NHIỄM KHUẨN HUYẾT CÓ THỂ ĐƯỢC CHỮA TRỊ KHÔNG?

Có, nhiễm khuẩn huyết có thể điều trị được nhưng phải được nghi ngờ trước. Người bị nhiễm khuẩn huyết phải được dùng thuốc kháng sinh và truyền dịch tĩnh mạch (qua đường tĩnh mạch) càng sớm càng tốt. Thuốc kháng sinh chống lại nhiễm trùng trong khi truyền dịch giúp đảm bảo các tế bào và mô nhận được đủ máu và oxy.

TÔI NÊN LÀM GÌ NẾU LO LẮNG RẰNG TÔI HOẶC NGƯỜI TÔI QUAN TÂM BỊ NHIỄM KHUẨN HUYẾT?

Thật không may, không có dấu hiệu hoặc triệu chứng đặc trưng nào có thể xác định bệnh nhiễm khuẩn huyết. Những tình trạng phổ biến nhất mà những người sống sót sau khi bị nhiễm khuẩn huyết cho biết như sốt, ớn lạnh, đau, khó thở đều là các triệu chứng tồi tệ nhất mà họ từng trải qua. Những dấu hiệu cảnh báo khác cần đặc biệt chú ý là chóng mặt, lú lẫn hoặc phản ứng kém, hoặc không thể đánh thức được. Chúng ta đều đã từng bị cảm lạnh. Nhiễm khuẩn huyết nghiêm trọng hơn cảm lạnh.

Nếu bạn lo lắng về nhiễm khuẩn huyết và đang ở nhà, bạn nên gọi 9-1-1. Các nghiên cứu cho thấy rằng việc được chăm sóc sớm trên xe cứu thương có thể giúp bạn hoặc người thân của bạn có nhiều khả năng sống sót hơn. Hãy nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe rằng “Tôi lo ngại về bệnh nhiễm khuẩn huyết”. Điều này giúp họ biết về mối lo ngại cụ thể cần giải quyết. Hãy nhớ rằng nhiễm khuẩn huyết cũng là biến chứng thường gặp ở những người nhập viện vì những lý do khác. Vì vậy, nếu bạn cảm thấy tình trạng sức khỏe của mình tệ hơn sau khi phẫu thuật hoặc người thân của bạn không trở nên khỏe hơn, hãy xem xét đến nhiễm khuẩn huyết.

Một trong những cách dễ dàng nhất để ngăn ngừa nhiễm khuẩn huyết là đảm bảo không ai chạm vào bạn trong bệnh viện trừ khi bạn thấy họ đã rửa tay. Đây là biện pháp bảo vệ tốt nhất chống lại tình trạng nhiễm trùng và nhiễm khuẩn huyết trong bệnh viện.

TAI SAO TÔI CHƯA NGHE ĐẾN BỆNH NHIỄM KHUẨN HUYẾT?

Không chỉ có mình bạn. Một cuộc khảo sát toàn quốc gần đây cho thấy chưa đến một nửa dân số Mỹ từng nghe đến bệnh nhiễm khuẩn huyết. Nhiễm khuẩn huyết có thể xảy ra ở những bệnh nhân đang phải chống chọi với các tình trạng bệnh khác, chẳng hạn như ung thư hoặc đột quỵ. Việc thiếu hiểu biết về nhiễm khuẩn huyết khiến người ta dễ cho rằng những ca tử vong này là biến chứng của tình trạng bệnh trước đó thay vì do nhiễm khuẩn huyết. Nhiễm khuẩn huyết cũng thường được các phương tiện truyền thông gọi là “nhiễm trùng máu” hoặc “nhiễm độc máu”, điều này gây thêm sự nhầm lẫn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÒNG NGỪA NHIỄM KHUẨN HUYẾT?

1. Trao đổi với bác sĩ hoặc y tá về các bước bạn có thể thực hiện để **ngăn ngừa nhiễm trùng**. Một số bước bao gồm chăm sóc tốt các tình trạng bệnh mãn tính và tiêm vắc-xin theo khuyến cáo.



Chăm sóc tốt các tình trạng bệnh mãn tính



Tiêm vắc-xin theo khuyến cáo

2. **Thực hành vệ sinh tốt**, chẳng hạn như rửa tay và giữ vết thương sạch sẽ cho đến khi lành.



Rửa tay



Giữ vết thương sạch sẽ cho đến khi lành

3. **Biết các triệu chứng** của nhiễm khuẩn huyết.

Lú lẫn hoặc mất phương hướng	Hụt hơi	Nhịp tim cao
Sốt, hoặc run rẩy, hoặc cảm thấy lạnh	Đau nhức hoặc khó chịu đột ngột	Da ẩm ướt hoặc đỏ mẩn

4. **HÀNH ĐỘNG NHANH CHÓNG**. Đi khám *ngay lập tức* nếu bạn nghi ngờ bị nhiễm khuẩn huyết hoặc gặp tình trạng nhiễm trùng không thuyên giảm hoặc trở nên trầm trọng hơn.

Hãy luôn nhớ rằng nhiễm khuẩn huyết là một trường hợp cấp cứu y tế. **Thời gian rất quan trọng.**

CUỘC SỐNG SAU KHI BỊ NHIỄM KHUẨN HUYẾT

CÁC BƯỚC ĐẦU TIÊN TRONG QUÁ TRÌNH PHỤC HỒI LÀ GÌ?

Sau khi bạn bị nhiễm khuẩn huyết, quá trình phục hồi chức năng thường bắt đầu tại bệnh viện bằng cách giúp bạn di chuyển và tự chăm sóc bản thân một cách từ từ: tắm gội, ngồi dậy, đứng dậy, đi bộ, tự đi vệ sinh, v.v. Mục đích của quá trình phục hồi chức năng là giúp bạn trở lại mức sức khỏe trước đó hoặc gần nhất có thể với mức trước đó. Bắt đầu quá trình phục hồi chức năng bằng cách tăng dần các hoạt động và nghỉ ngơi khi cảm thấy mệt.

TÔI SẼ CẢM THẤY THẾ NÀO KHI VỀ NHÀ?

Bạn bị ốm nặng và cơ thể cũng như tâm trí của bạn cần thời gian để hồi phục. Bạn có thể gặp phải các triệu chứng về thể chất sau đây khi trở về nhà:

- Suy nhược và mệt mỏi từ mức độ bình thường đến rất nặng
- Khó thở
- Đau nhức cơ thể nói chung
- Khó khăn khi di chuyển xung quanh
- Khó ngủ
- Giảm cân, chán ăn, thức ăn có vị không như bình thường
- Da khô và ngứa, có thể bong tróc
- Móng dễ gãy
- Rụng tóc

Bạn cũng có thể có những cảm giác sau đây khi về nhà:

- Không chắc chắn về bản thân
- Không quan tâm đến ngoại hình của mình
- Muốn ở một mình, tránh xa bạn bè và gia đình
- Hồi tưởng, nhớ lại ký ức tồi tệ
- Thực tế hỗn độn (ví dụ: không chắc chắn điều gì là thực và điều gì không)
- Cảm thấy lo âu, bồn chồn hơn bình thường
- Tập trung kém
- Chán nản, tức giận, thiếu động lực
- Thất vọng vì không thể thực hiện các công việc hàng ngày