



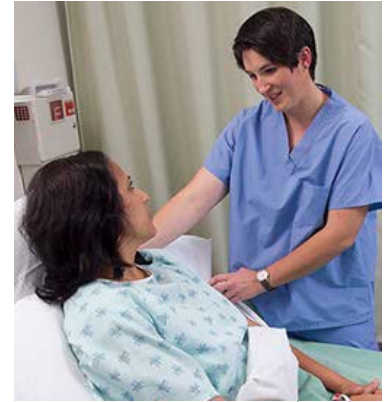
Đời Sống Sau Nhiễm Trùng Máu

Những điều cần biết

Tờ rơi này dành cho những bệnh nhân từng bị nhiễm trùng máu. Nó nói về những điều cần biết trong quá trình phục hồi, cách chăm sóc bản thân, những ảnh hưởng lâu dài có thể có, và khi nào cần gọi bác sĩ.

Nhiễm trùng máu là gì?

Nhiễm trùng máu là một vấn đề sức khỏe cực kỳ nghiêm trọng phải được chữa trị ngay. Nó xảy ra khi cơ thể phản ứng quá mạnh với một sự nhiễm trùng. Phản ứng này mạnh đến mức cơ thể tự gây tổn hại cho nó. Nhiễm trùng máu có thể dẫn đến tổn thương mô, suy nội tạng, và tử vong.



Hỏi ý tá nếu quý vị có thắc mắc về kế hoạch phục hồi của quý vị.

Nguyên nhân gây nhiễm trùng máu?

Bất kỳ sự nhiễm trùng nghiêm trọng nào cũng có thể gây nhiễm trùng máu. Sự nhiễm trùng xảy ra khi vi trùng đi vào cơ thể và sinh sôi nảy nở. Vi trùng có thể là vi rút, vi khuẩn, hoặc nấm. Nhiễm trùng máu thường được liên kết với nhiễm trùng phổi (*viêm phổi*), thận, đường tiểu, da, và ruột.

Bước đầu tiên trong quá trình phục hồi là gì?

Sau khi nhiễm trùng máu, sự phục hồi (trị liệu phục hồi) của quý vị thường bắt đầu trong bệnh viện. Người chăm sóc sẽ hỗ trợ quý vị trong lúc quý vị từ từ bắt đầu di chuyển xung quanh và tự chăm sóc bản thân. Họ sẽ giúp quý vị tắm, ngồi lên, đứng, đi, và vào nhà vệ sinh.

Mục đích trị liệu phục hồi là để khôi phục lại mức độ sức khỏe trước đó của quý vị, hoặc gần bằng với nó hết mức có thể. Khởi đầu trị liệu phục hồi bằng cách tăng thêm các hoạt động của quý vị dần dần. Nghỉ khi cảm thấy mệt.

Tôi sẽ cảm thấy thế nào khi về nhà?

Quý vị vừa bị bệnh nặng. Cơ thể và tâm trí quý vị cần thời gian để trở nên khá hơn. Quý vị có thể có những triệu chứng này sau khi về nhà:

- Yếu ớt và rã rời (cảm thấy vô cùng mệt mỏi)
- Thở hổn hển
- Đau hoặc nhức mình
- Di chuyển khó khăn
- Ngủ khó khăn
- Sụt cân, chán ăn, vị thức ăn không bình thường
- Da khô và ngứa có thể lộ ra
- Móng tay giòn
- Rụng tóc

Những cảm giác sau cũng thường thấy khi quý vị đã về nhà:

- Không chắc chắn về bản thân
- Không quan tâm đến ngoại hình mình
- Muốn ở một mình, tránh né bạn bè và gia đình
- Hồi tưởng, kí ức xấu
- Khó tập trung, lẫn lộn, không rõ điều gì là thật
- Cảm thấy hồi hộp, lo lắng nhiều hơn bình thường
- Trầm cảm, bực tức, thiếu động lực
- Khó chịu vì không thể làm những công việc hằng ngày

Tôi có thể làm gì để giúp mình phục hồi tại nhà?

- Lập mục tiêu hằng tuần có thể đạt được dễ dàng cho bản thân. Những điều này bao gồm tắm rửa, tự mặc đồ, hoặc đi bộ lên cầu thang.
- Nghỉ ngơi và xây dựng lại sức.
- Trò chuyện với gia đình và bạn bè về cảm xúc của mình.
- Viết những suy tư, tranh đấu, và cột mốc quan trọng vào nhật ký.
- Tìm hiểu về nhiễm trùng máu để hiểu về điều đã xảy ra.
- Ăn uống chế độ cân bằng, lành mạnh.
- Nếu quý vị có khoảng trống trong trí nhớ, nói gia đình kể lại những gì xảy ra khi quý vị bị bệnh.
- Tập thể dục nếu cảm thấy được. Bắt đầu chậm và nghỉ khi cần thiết.
- Làm một danh sách các câu hỏi dành cho người cung cấp y tế khi quý vị tới khám định kì.

Nhiễm trùng máu có ảnh hưởng lâu dài không?

Nhiều người hồi phục hoàn toàn sau nhiễm trùng máu và cuộc sống của họ trở lại bình thường. Đối với những bệnh nhân khác, ảnh hưởng lâu dài là có.

Một vài vấn đề có thể xuất hiện sau khi quý vị xuất viện nhiều tuần. Chúng bao gồm:

- Mất ngủ (khó rơi vào giấc ngủ hoặc ngủ thẳng giấc)
- Ác mộng, mộng ban ngày có cảm giác như thật, lên cơn hoảng loạn
- Cơ và khớp đau mạnh
- Khó suy nghĩ rõ ràng
- Mất lòng tự trọng và niềm tin vào bản thân
- Các vấn đề nội tạng chẳng hạn như suy thận hoặc vấn đề phổi
- Mất một chi (cắt bỏ chi)

Khi nào nên gọi bác sĩ?

Hầu hết những vấn đề này sẽ cải thiện theo thời gian. Chúng là một phần bình thường của quá trình phục hồi sau nhiễm trùng máu.

Gọi bác sĩ nếu quý vị cảm thấy bản thân không khá hơn hoặc cảm thấy khó đương đầu với khó khăn.

Tìm hiểu thêm ở đâu?

Ghé thăm những trang mạng này để tìm hiểu thêm về nhiễm trùng máu:

- **Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Bệnh (CDC)**
cdc.gov/sepsis cdc.gov/cancer/preventinfections
- **Quỹ Tài Trợ Rory Staunton về Phòng Chống Nhiễm Trùng Máu**
rorystauntonfoundationforsepsis.org
Quỹ này hỗ trợ giáo dục và các nỗ lực tiếp cận cộng đồng nhằm tới chẩn đoán và chữa trị nhiễm trùng máu nhanh chóng.
- **Liên Minh Nhiễm Trùng Máu**
sepsis.org
Tổ chức này cung cấp thông tin về nhiều chủ đề khác nhau liên quan đến nhiễm trùng máu. Ghé thăm *sepsis.org/library* để xem danh sách đầy đủ các tựa đề.

Nội dung tờ rơi này dựa trên tài liệu được phát triển bởi Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Bệnh (CDC). Việc sử dụng tài liệu này không mang nghĩa có chứng thực bởi CDC, ATSDR, HHS hoặc Lãnh Đạo Hoa Kỳ UW Medicine hoặc các chi nhánh của nó. Các nguồn tài liệu có sẵn trên trang mạng CDC miễn phí.

Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc người cung cấp y tế nếu quý vị có thắc mắc hoặc lo ngại.

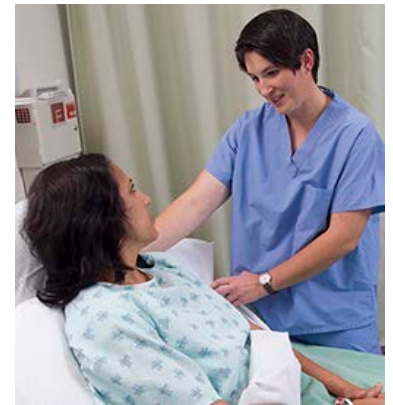
Life After Sepsis

What you need to know

This handout is for patients who have had sepsis. It tells what to expect during recovery, how to take care of yourself, what the long-term effects might be, and when to call the doctor.

What is sepsis?

Sepsis is a very serious health problem that must be treated right away. It occurs when the body responds too strongly to an infection. This response is so strong that the body harms itself. Sepsis can lead to tissue damage, organ failure, and death.



Ask your nurse if you have any questions about your recovery plan.

What causes sepsis?

Any major infection can cause sepsis. Infections occur when germs enter the body and multiply. These germs may be a virus, bacteria, or fungus. Sepsis is most often linked with infections in the lungs (*pneumonia*), kidneys, urinary tract, skin, and gut.

What are the first steps in recovery?

After you have had sepsis, your rehabilitation (rehab) usually starts in the hospital. Your caregivers will support you as you slowly start to move around and look after yourself. They will help you bathe, sit up, stand, walk, and go to the restroom.

The purpose of rehab is to restore you back to your previous level of health, or as close to it as possible. Begin your rehab by building up your activities slowly. Rest when you are tired.

How will I feel when I get home?

You have been seriously ill. Your body and mind need time to get better. You may have these symptoms after you get home:

- Weakness and fatigue (feeling very tired)
- Feeling breathless
- Body pains or aches
- Problems moving around
- Problems sleeping
- Weight loss, lack of appetite, food not tasting normal
- Dry and itchy skin that may peel
- Brittle nails
- Hair loss

It is also common to have these feelings once you are home:

- Unsure of yourself
- Not caring about how you look
- Wanting to be alone, avoiding friends and family
- Flashbacks, bad memories
- Problems concentrating, confusion, not sure what is real
- Feeling anxious, more worried than usual
- Depression, anger, a lack of motivation
- Frustration at not being able to do everyday tasks

How can I help myself recover at home?

- Set weekly goals for yourself that you can easily meet. These may include taking a bath, dressing yourself, or walking up stairs.
- Rest and rebuild your strength.
- Talk about what you are feeling to family and friends.
- Write your thoughts, struggles, and milestones in a journal.
- Learn about sepsis to understand what happened.
- Eat a healthy, balanced diet.
- If you have gaps in your memory, ask your family to tell you what happened while you were sick.
- Exercise if you feel up to it. Start slowly and rest as needed.
- Make a list of questions to ask your provider when you go for a checkup.

Are there any long-term effects of sepsis?

Many people recover fully after sepsis and their lives return to normal. For other patients, there are long-term effects.

Some issues may show up weeks after you leave the hospital. They include:

- *Insomnia* (problems getting to sleep or staying asleep)
- Nightmares, daydreams that seem real, panic attacks
- Strong muscle and joint pains
- Problems thinking clearly
- Loss of self-esteem and self-belief
- Organ issues such as kidney failure or lung problems
- Loss of a limb (*amputation*)

When should I call the doctor?

Most of these problems improve with time. They are a normal part of recovery from sepsis.

Call your doctor if you feel that you are not getting better or you are finding it hard to cope.

Where can I learn more?

Visit these websites to learn more about sepsis:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
cdc.gov/sepsis cdc.gov/cancer/preventinfections
- **The Rory Staunton Foundation for Sepsis Prevention**
rorystauntonfoundationforsepsis.org

This foundation supports education and outreach efforts aimed at rapid diagnosis and treatment of sepsis.

- **Sepsis Alliance**
sepsis.org

This organization offers information on a variety of topics related to sepsis. Visit *sepsis.org/library* for a full list of titles.

Content in this handout is based on materials developed by Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Use of this material does not imply endorsement by CDC, ATSDR, HHS or the United States Government of UW Medicine or its affiliates. The source materials are available on the CDC website for no charge.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.
