

Đời Sống Sau Khi Bị Nhiễm Khuẩn Huyết

Những điều cần biết

Sau khi hồi phục từ một cơn nhiễm trùng nghiêm trọng (nhiễm khuẩn huyết, thường được gọi là “nhiễm trùng máu”), người bệnh có nguy cơ cao phải nhập viện trở lại. Tài liệu này giúp quý vị hiểu những gì có thể xảy ra trong quá trình hồi phục, cách tự chăm sóc sức khỏe, những ảnh hưởng lâu dài có thể gặp, và thời điểm cần liên hệ với y tá hoặc nhân viên y tế.

Nhiễm khuẩn huyết (sepsis) là gì?

Nhiễm khuẩn huyết (thường được gọi là “nhiễm trùng máu”) là một tình trạng sức khỏe rất nghiêm trọng có thể xảy ra khi cơ thể phản ứng quá mức với tình trạng nhiễm trùng. Phản ứng này có thể khiến quý vị bị bệnh nặng đến mức cơ thể tự gây tổn thương cho chính mình trong khi cố gắng chống lại nhiễm trùng. Nhiễm khuẩn huyết có thể làm tổn thương các cơ quan quan trọng như tim, não và phổi, vì vậy cần được điều trị ngay lập tức.



Hỏi y tá hoặc nhà cung cấp sức khỏe của quý vị nếu có thắc mắc nào về kế hoạch phục hồi của mình.

Nguyên nhân gây nhiễm khuẩn huyết là gì?

Bất kỳ tình trạng nhiễm trùng nghiêm trọng nào cũng có thể dẫn đến nhiễm khuẩn huyết. Nhiễm trùng xảy ra khi các vi trùng gây bệnh xâm nhập vào cơ thể và sinh sôi nảy nở. Các vi trùng này có thể là vi-rút, vi khuẩn hoặc nấm. Nhiễm khuẩn huyết có thể bắt nguồn từ tình trạng nhiễm trùng ở bất kỳ vị trí nào trong cơ thể, nhưng thường gặp nhất là nhiễm trùng ở phổi, da, đường tiêu hóa hoặc đường tiết niệu.

Những điều quý vị có thể gặp trong quá trình hồi phục sau khi bị nhiễm khuẩn huyết

Quá trình hồi phục sau khi bị nhiễm khuẩn huyết có thể mất nhiều thời gian và bắt đầu ngay từ khi quý vị còn nằm viện. Cơ thể quý vị không chỉ hồi phục sau tình trạng nhiễm trùng mà còn những tổn thương khác do nhiễm khuẩn huyết gây ra đối với các cơ quan và mô. Vì vậy, quá trình hồi phục thường khó khăn hơn và kéo dài hơn so với hồi phục sau một cơn nhiễm trùng thông thường.

Mỗi người hồi phục theo một cách khác nhau, nhưng nhiều người bệnh sau nhiễm khuẩn huyết cần thêm sự hỗ trợ để tự chăm sóc bản thân. Trong thời gian nằm viện, quý vị có thể cần được giúp đỡ trong các sinh hoạt hằng ngày như ngồi dậy, đứng lên, tắm rửa và đi vệ sinh. Sau khi xuất viện, một số người vẫn cần được hỗ trợ trong các hoạt động này.



Quét bản sao kỹ
thuật số của tài
liệu phát tay này

Những ảnh hưởng lâu dài của nhiễm khuẩn huyết là gì?

Nhiều người hồi phục hoàn toàn sau khi bị nhiễm khuẩn huyết và có thể trở lại cuộc sống bình thường. Tuy nhiên, một số người bệnh có thể gặp phải những ảnh hưởng lâu dài. Có đến 50% người bệnh có thể mắc “Hội chứng Sau Nhiễm Khuẩn Huyết” (Post-Sepsis Syndrome - PSS), với các triệu chứng có thể bao gồm:

Nhiễm khuẩn huyết có thể ảnh hưởng đến việc nghỉ ngơi và sự thoải mái của quý vị:

- Mệt mỏi nghiêm trọng (kiệt sức)
- Mất ngủ (khó rơi vào giấc ngủ hoặc ngủ thẳng giấc)
- Gặp ác mộng hoặc những giấc mơ ban ngày có cảm giác như thật
- Đau cơ và đau khớp

Nhiễm khuẩn huyết có thể ảnh hưởng đến não bộ:

- Hay quên
- Khó tập trung

Nhiễm khuẩn huyết có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần:

- Hồi tưởng hoặc ký ức tồi tệ
- Cơn hoảng loạn hoặc rối loạn căng thẳng sau sang chấn (PTSD)
- Cảm thấy lo lắng hoặc bất an nhiều hơn
- Cảm thấy thất vọng vì những thay đổi trong cuộc sống
- Trầm cảm và thiếu động lực
- Mất tự tin vào bản thân

Làm thế nào để quý vị có thể hỗ trợ quá trình hồi phục tại nhà?

Hồi phục về thể chất

- Đảm bảo quý vị có thể lấy và sử dụng đầy đủ các loại thuốc thường dùng. Hãy trao đổi và kiểm tra lại danh sách thuốc với đội chăm sóc sức khỏe khi quý vị về nhà.
- Đặt ra các mục tiêu hằng tuần mà quý vị có thể dễ dàng thực hiện. Các mục tiêu này có thể bao gồm tự tắm, tự mặc quần áo hoặc đi lên cầu thang.
- Tập thể dục nếu quý vị cảm thấy đủ sức. Hãy bắt đầu từ từ và nghỉ ngơi khi cần.
- Nghỉ ngơi và từng bước lấy lại sức khỏe.
- Ăn uống đầy đủ với chế độ ăn cân bằng, lành mạnh.

Hồi phục về tinh thần

- Chia sẻ cảm xúc của quý vị với gia đình và bạn bè.
- Ghi lại suy nghĩ, những khó khăn và các dấu mốc trong quá trình hồi phục vào nhật ký.
- Tìm hiểu về nhiễm khuẩn huyết để hiểu rõ hơn về những gì đã xảy ra.
- Nếu quý vị không nhớ rõ một số việc đã xảy ra, hãy nhờ gia đình kể lại những gì đã xảy ra trong thời gian quý vị bị bệnh.
- Lập danh sách các câu hỏi để hỏi nhân viên y tế trong buổi tái khám 1–2 tuần sau khi xuất viện.

Khi nào tôi nên tìm kiếm sự trợ giúp y tế?

Sau khi bị nhiễm khuẩn huyết (sepsis), quý vị có nguy cơ cao hơn mắc lại nhiễm trùng, gặp các vấn đề về tim, hình thành cục máu đông hoặc bị đột quỵ, đặc biệt trong những tháng đầu sau khi xuất viện. Những bệnh lý quý vị đã mắc trước đó, như bệnh tim, bệnh thận hoặc bệnh tiểu đường, cũng có thể tạm thời trở nên nặng hơn sau khi bị nhiễm khuẩn huyết.

Đến khoa Cấp cứu hoặc gọi 911 ngay nếu quý vị có:

- Đau ngực hoặc cảm giác tức, đè nặng ở ngực
- Khó thở hoặc thở hụt hơi
- Tim đập nhanh
- Đau đầu đột ngột, dữ dội
- Yếu một bên cơ thể
- Mặt sụp xuống/méo một bên
- Nói ngọng / khó nói
- Đau, nóng và sưng ở chân

Hãy đi khám ngay lập tức nếu quý vị có:

- Dấu hiệu nhiễm trùng hoặc sốt (ví dụ: ho mới xuất hiện, vết thương mới, đau hoặc khó tiểu, hoặc sốt trở lại sau khi tình trạng nhiễm trùng trước đó đã khỏi)
- Vùng nhiễm trùng đã biết trở nên đỏ hơn, sưng nhiều hơn hoặc có mùi hôi
- Lú lẫn hoặc buồn ngủ bất thường

Gọi cho y tá hoặc nhà cung cấp sức khỏe của quý vị nếu:

- Tình trạng sức khỏe của quý vị không tốt hơn
- Quý vị cảm thấy choáng ngợp hoặc không thể đối phó
- Quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc lo lắng nào

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Để tìm hiểu thêm về nhiễm khuẩn huyết, hãy truy cập các trang web này hoặc sử dụng mã QR ở bên phải:

- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC):
 - cdc.gov/sepsis/prevention/index.html
 - cdc.gov/sepsis/living-with/index.html

- Liên minh Nhiễm khuẩn huyết (Sepsis Alliance): sepsis.org

Tổ chức này cung cấp thông tin về nhiều chủ đề liên quan đến nhiễm trùng huyết. Truy cập sepsis.org/education/resources để biết danh sách đầy đủ các tiêu đề.



CDC: Phòng ngừa
Nhiễm khuẩn huyết



CDC: Sống chung
với Nhiễm khuẩn
huyết



Liên minh
Nhiễm khuẩn
huyết



Liên minh Nhiễm khuẩn
huyết: Nguồn hỗ trợ

Có câu hỏi?

Những câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi hoặc lo lắng nào, vui lòng gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Life After Sepsis

What you need to know

After recovering from a serious infection (sepsis), patients are at a higher risk of needing to come back to the hospital. This handout has advice on what to expect during recovery, how to take care of yourself, what the long-term effects can be, and when to call your nurse or provider.

What is sepsis?

Sepsis is a very serious health problem that can happen when your body has too strong of a reaction to an infection. Sepsis can make you so sick that the body harms itself while trying to protect you. It can damage important organs like the heart, brain, and lungs, so it must be treated right away.

What causes sepsis?

Any major infection can cause sepsis. Infections happen when germs get into the body and multiply. These germs may be a virus, bacteria, or fungus. Sepsis can be caused by an infection anywhere in your body, but it is usually caused by infections in your lungs, skin, digestive system, or urinary system.



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

What can I expect while healing from sepsis

Recovering from sepsis can take a long time, and the healing process begins while you are still in the hospital. Your body is recovering not only from the infection itself, but also from the effects sepsis may have had on your organs and tissues. This recovery is often more challenging and takes longer than recovering from a typical infection.

Everyone is different, but many patients healing from sepsis need extra help taking care of themselves. You may need help with daily activities like sitting, standing, bathing, and using the restroom while you are in the hospital. Some patients still need help with daily activities after going home.

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. Up to 50% of patients can have “Post-Sepsis Syndrome” (PSS) which may include the following symptoms.



***Scan for a
digital copy of
this handout.***

Sepsis can affect your rest and comfort:

- Extreme fatigue (tiredness)
- Insomnia (problems falling asleep or staying asleep)
- Nightmares or daydreams that seem real
- Muscle and joint pains

Sepsis can affect your brain:

- Forgetfulness
- Problems concentrating

Sepsis can affect your mental health:

- Flashbacks or bad memories
- Panic attacks or PTSD (post-traumatic stress disorder)
- Feeling more worried or anxious
- Frustration at the changes in your life
- Depression and lack of motivation
- Loss of self-esteem

How can I help myself recover at home?

Physical Recovery

- Make sure you can get and take all your usual medications. Review your medications with your care team when you go home.
- Set weekly goals for yourself that you can easily meet. These may include taking a bath, dressing yourself, or walking up stairs.
- Exercise if you feel up to it. Start slowly and rest as needed.
- Rest and rebuild your strength.
- Eat a healthy, balanced diet.

Emotional Recovery

- Talk about your feelings with family and friends.
- Write your thoughts, struggles, and milestones in a journal.
- Learn about sepsis to understand what happened.
- If you have gaps in your memory, ask your family to tell you what happened while you were sick.
- Make a list of questions to ask your provider when you go for a checkup 1-2 weeks after discharge.

When should I seek medical help?

After sepsis, you are at higher risk of getting another infection, heart problems, blood clots, or stroke, especially in the months after discharge. Conditions you already had, such as heart disease, kidney disease, or diabetes, may temporarily get worse after sepsis.

Go to the emergency department or call 911 if you have:

- Chest pain or chest pressure
- Shortness of breath or difficulty breathing
- Fast or racing heart rate
- Sudden, severe headache
- Weakness on one side of the body
- Facial droop on one side of the face
- Slurred speech / having trouble talking
- Pain, warmth, and swelling in your legs

Get medical help right away if you have:

- Signs of infection or fever (new cough, new wound, new difficulty or pain while peeing, or new fever after your previous infection has gone away)
- Increased redness, swelling, or a bad smell at a site of infection you already know about
- Confusion or unusual sleepiness

Call your nurse or provider if:

- You are not getting better
- You feel overwhelmed or unable to cope
- You have any questions or concerns

Where can I learn more?

To learn more about sepsis, visit these websites or use the QR codes on the right:

- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC):**

- cdc.gov/sepsis/prevention/index.html
- cdc.gov/sepsis/living-with/index.html

- **Sepsis Alliance:** sepsis.org

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



CDC: Sepsis Prevention



CDC: Living with Sepsis



Sepsis Alliance



Sepsis Alliance: Resources

Questions?

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

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 or UW Medicine or its affiliates. The source materials are available on the CDC website for no charge.