



Health Quality &
Safety Commission
Te Tāhū Hauora



从败血症中 恢复

患过败血症后会发生什么

什么是败血症？

当您的免疫系统对感染产生极端(失调)且有毒性的反应时,就会发生败血症(又称脓毒症),损伤组织和器官。它可能由任何类型的原发感染引起,例如细菌、病毒或真菌感染。

当身体的免疫系统(本应帮助我们抵抗感染的系统)出现过度反应,从而损伤组织和器官时,就会发生败血症。它可能引发危及身体的变化。

它可能会对您的器官造成压力或损伤,例如血管、皮肤、肺、心脏、肾脏和大脑。

它还可能损害身体的内部系统。例如,神经系统。



败血症不是一种感染。
这是免疫系统的一种不恰当且危险的反应。

大约一半的败血症幸存者可以在几周或几个月内完全恢复。但也有一部分人会出现败血症后综合征(PSS)。

PSS 是指由于败血症本身、原发感染或所接受的治疗(或这些因素的共同作用)所引起的持续性并发症。PSS 通常表现为认知功能和身体功能的变化,以及各种医学和心理方面的问题。

PSS 的症状可能因人而异。您可能会出现新的长期健康问题,或者原本已有的慢性疾病在经历败血症后加重。

对于大多数人来说,从 PSS 中恢复的平均时间可长达两年。

PSS 不仅仅影响在重症监护室接受过治疗的患者。



出院回家后才开始察觉 PSS 症状是很常见的。



在从败血症中恢复的过程中,您可能会注意到一些身体和情绪方面的变化:

- » 全身性极度虚弱
- » 疲劳
- » 呼吸困难
- » 身体酸痛
- » 体重下降、食欲不振或食物味道不如以前
- » 皮肤干燥、瘙痒或脱屑
- » 脱发
- » 指甲和牙齿变脆
- » 头晕、头痛
- » 视力变化
- » 对温度变化敏感,或容易感到过冷或过热
- » 对环境变化、噪音或刺激(例如,嘈杂或人多的场所、环境中过多的活动)耐受性下降。
- » 反复感染。

如果这些症状持续存在或加重,则可能是 PSS 的生理或医学表现。您应该和您的医生或护士谈谈。

回家后,您也可能会出现以下一些情绪或心理方面的变化:

- » 情绪波动
- » 焦虑或抑郁
- » 缺乏动力
- » 自信心或对自我的信任下降
- » 不在乎自己的外表
- » 想要独处,与亲人疏远
- » 闪回或不愉快的记忆;或者如果记忆不清晰,可能有伴随记忆的负面情绪体验。
- » 对现实感到困惑(难以分辨什么是真实的)
- » 注意力不集中,或在记忆和处理信息方面出现困难
- » 因无法恢复到“原本的自己”而感到沮丧
- » 对于家人因照顾您而承受的担忧感到内疚和压力
- » 感觉没有人理解您的感受。



如果这些情况持续存在或加重,可能属于败血症后综合征(PSS)的心理或认知方面表现。建议咨询医疗专业人员进行评估和讨论。

败血症与高发率的长期心理损害相关,例如急性应激障碍和创伤后应激障碍(PTSD)。

建议尽早寻求帮助,以获得所需的支持。

在家康复

了解您的败血症诊断对于帮助了解康复过程中的挑战(如果有的话)非常重要。

从败血症中康复,不仅仅是从感染、手术或长期住院中康复。每个人的康复过程可能都不一样,而且可能需要比预期的时间更久。

有些人可能会持续出现一些问题。就具体问题与医生或护士沟通会很有帮助。他们可以协助您向社区中的其他医疗服务提供者寻求支持或治疗。例如,您可能需要来自物理治疗师、职业治疗师、心理学家、心理咨询师或其他医疗专科人员的帮助。

部分康复者可能希望接受毛利传统疗法(rongoā Māori)从业者,或宗教、文化领袖提供的治疗或支持。将这些需求告知医护人员,有助于他们与您共同制定更适合您的康复护理计划。

有时,观察或评估自己的康复进展可能比较困难。尤其是在恢复较慢的情况下。以下方法可能会有所帮助:

- » 记录下困扰您的问题。例如,如果您存在注意力不集中的问题,可以尝试进行一些容易重复的活动,比如做填字游戏。每周记录一次您完成该活动的感受,例如,它是否变得越来越容易?您能集中注意力坚持更长时间吗?随着时间的推移,您可以看到自己的进展。如果没有改善,您可以将情况反馈给帮助您的人。
- » 如果您的体力较差,可以尝试进行一些可重复的活动。例如在街区周围散步。随着时间的推移,您可以观察到体力和完成这些活动的轻松程度是否有所改善。



败血症及其康复过程会影响整个家庭。当亲人回到家中时,您可能会因为他们出院而感到非常欣慰,但同时也可能因为要承担照顾他们的责任而感到焦虑。

对于败血症康复者身边最亲近的人(包括儿童)来说,出现一些情绪上的影响是很常见的。您或其他家庭成员可能会感到难过、容易流泪、焦虑、抑郁,或只是非常疲惫。

照顾好自己非常重要。请为自己留出一些时间,表达和分享您的感受,保持均衡饮食,保证充足睡眠。不要害怕寻求帮助。

如果您或您的家人难以应对当前情况,或有任何疑问,可以向您的家庭医生寻求帮助和支持。您还可以使用以下资源:

Need to talk? (需要倾诉吗?)

发送短信至 1737

Sepsis Trust NZ (新西兰败血症信托)

sepsis.org.nz

Sepsis Australia (澳大利亚败血症协会)

australiansepsisnetwork.net.au

Youthline (青年热线)

youthline.co.nz

Healthline (健康热线)

healthy.org.nz

yellowbrickroad.org.nz/

anzics.org/information/

mylifeaftericu.com/

hqsc.govt.nz/our-work/improved-service-delivery/sepsis/



请在此处填写您的家庭医生信息

姓名: _____

诊所/医疗机构: _____

联系方式:_____

请在此处写下您的想法、感受或问题

[illegible]

**Health Quality &
Safety Commission**
Te Tāhū Hauora

