

败血症是医疗急症, 必须立即治疗。

败血症 (脓毒症)

患者及家属信息



会不会是 败血症？



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。它可能引发危及生命的身体变化。

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。

什么导致败血症？

人体的自然防御系统和免疫系统通常可以对抗感染，很多情况下无需看医生或去医院。但有时免疫系统（通常帮助我们抵抗感染的系统）反应过度，反而损伤身体组织和器官。



败血症是可以预防的。

部分人较为容易患败血症

败血症可影响任何人，但有些人比别人更容易患上败血症。

- » 12岁以下的儿童，尤其是未完全接种疫苗的婴幼儿。
- » 60岁以上的人群。
- » 孕妇或近期怀孕的妇女/wāhine（包括分娩后、堕胎或流产后）。
- » 毛利人或太平洋岛裔人，尤其是年轻人。
- » 曾患过败血症的人。
- » 近期出院者。
- » 慢性病患者或免疫功能低下者。

败血症是什么样的？ 常见的体征和症状有哪些？

败血症可能发展得很快。早期症状有时不易识别。
败血症发现得越早，减少伤害的机会就越大。

败血症的常见症状包括：

- » 发冷，发抖
- » 发热、面部潮红
- » 皮肤斑驳
- » 呼吸困难
- » 肌肉酸痛
- » 极度疲劳
- » 食欲不振
- » 胃部不适，可能出现呕吐或腹泻
- » 12小时以上无尿或尿量明显减少
- » 意识混乱、行为异常或言语含糊不清。



**如果测量体温，体温可能非常高或非常低。
两者都可能表明感染和败血症。**

**如果您认为某人可能有感染
并且出现以上任何症状，
应立即求助，并询问：
会不会是败血症？**

身体会发生什么变化

- » 血压可能会下降, 因为免疫反应导致您的静脉和动脉(血管)扩张, 体液渗入到周围的组织和器官。
- » 由于血管扩张, 心脏不得不更努力地工作, 心率加快。当心脏负荷加重时, 有些人会感到呼吸急促或呼吸加快。
- » 皮肤可能会变冷或苍白。有时皮肤会出现斑点、颜色异常, 或者出现皮疹。
- » 有时皮肤会感到发热和潮红。
- » 有些人可能会出现嗜睡或意识混乱。这可能是由于血压过低、大脑供血不足, 或败血症的毒性影响所致。

败血症是一种医疗急症

取决于原发感染的类型, 可能还会出现其他症状, 例如剧烈咳嗽。

有时症状并不十分具体, 可能被描述为“感觉全身不适”。

随着败血症病情进展, 需要紧急住院治疗。



在医院接受 败血症治疗

如果您或您的家人因败血症入院治疗， 会发生什么

所有败血症或败血性休克患者都需要去医院接受治疗。
医生和护士提供的早期治疗包括：

- » 抗生素和静脉输液
- » 必要时给予吸氧
- » 采集血液培养（以确定导致败血症的细菌或感染类型）
- » 抽血检查
- » 由高级护士和医生参与治疗。

这种治疗通常足以阻止败血症病情恶化。如果患者是在急诊室且病情稳定，很可能会被转入普通病房接受进一步的治疗和护理。

如果患者在治疗后仍未稳定或存在严重的器官损伤，可能会被送往高依赖病房（HDU）或重症监护室（ICU）。有些患者需要接受手术。



如果您或您的家人需要进入重症监护室，会发生什么

当败血症损害您的组织和器官时，您需要到重症监护室接受治疗，那里有专门的医疗支持。

重症监护室是医院里收治病情最严重的病人的地方。护士和医生使用专门的设备和药物来支持和治疗受损的器官，例如心脏、肺和肾脏。

举例来说，一些设备和药物包括呼吸机、肾透析机、维持血压在器官功能安全水平的药物，以及使患者进入昏迷状态以便进行治疗和让身体休息恢复的镇静剂。

通常情况下，护士一次只照顾一到两名病人。

重症监护室团队通常还有其他专家参与，例如营养师、理疗师和药剂师。



从重症监护室转出后会发生什么

重症监护室的主要治疗目标是使您或您的家人康复到能够安全转入高依赖病房或普通病房接受持续护理和康复训练。

离开重症监护室可能是一个很大的变化，这可能会让人感到不安。病房治疗重点是持续的医疗管理和康复训练。

在普通病房里的感觉也不同。普通病房的护士要照顾不止一两个病人，医生看诊的频率也比重症监护室的医生低。此外，普通病房里的病人一般不会接受持续监护。

重症监护室的医护人员应在您转出之前提前向您说明情况，告知您在护理计划方面您可以期待些什么，从而帮助您做好准备。

这种准备工作很重要。患者及其家属常常仍然会感到害怕和不确定，不知道接下来会发生什么，或担心“如果情况变糟怎么办”。由于败血症本身以及在重症监护室接受的治疗影响，患者可能仍然存在意识混乱或思维不清的情况。他们可能还会出现睡眠困难。

从重症监护室转到高依赖病房或普通病房可能是一个很大的变化。从医疗和护理的角度来看，这实际上是病情好转的一个标志。如果您感到不安或害怕，请与医护人员沟通。



从败血症中 恢复

患过败血症后会发生什么

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)

www.sepsis.org.nz

Sepsis Australia (澳大利亚败血症协会)

www.australiansepsisnetwork.net.au

Youthline (青年热线)

youthline.co.nz

Healthline (健康热线)

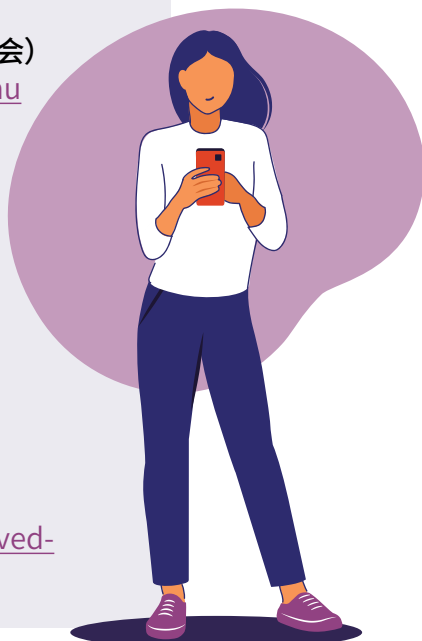
www.healthy.org.nz

yellowbrickroad.org.nz/

www.anzics.org/information/

www.mylifeaftericu.com/

www.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]