

敗血症後的生活



關於敗血症

什麼是敗血症？

敗血症是身體對感染一種非常有威脅性及可致命的反應，這可能導致組織損傷、器官衰竭和死亡。

什麼導致敗血症？

身體任何部位的任何類型感染都可能導致敗血症。這包括皮膚、肺部感染（如肺炎）、泌尿道、腹部（如闌尾炎）、或身體的其他部位。當細菌進入一個人的身體並繁殖時便會引發感染，導致疾病、器官和組織損傷。

是否有不同類型的敗血症？

當敗血症開始漫延時，可發展成嚴重敗血症，導致器官功能障礙。之後更可引起感染性休克。當血壓下降到危險的低水平時，休克的情況便會出現。

接下來是什麼？

康復的第一步是什麼？

在您患有敗血症後，康復通常從住院期間開始。工作人員將幫助您四處走動並協助您自我料理，包括洗澡、坐立、站立、走路、上廁所等。康復的目的是讓你盡可能恢復到以前的健康水平。康復活動從慢慢地增加你的日常活動開始，感

到疲累時便要休息。

當我回到家時，我會有什麼感覺？

你剛剛大病一場，你的身心都需要時間來休養。回家後您可能會出現以下身體症狀：

- 感到一般或極度虛弱和疲勞
- 氣喘
- 身體疼痛或酸痛
- 難以走動或入睡
- 體重減輕、食慾不振、味覺變差
- 皮膚干燥痕癢及有脫皮跡象
- 指甲脆弱
- 脫髮

回家後有以下感受或經歷也並不罕見：

- 對自己沒有把握
- 不在乎你的外表
- 想獨處，避開朋友和家人
- 有不好的回憶
- 對現實感到困擾（例如，不確定什麼是真實的，什麼不是）
- 焦慮或擔憂
- 注意力不集中
- 抑鬱、憤怒、缺乏動力
- 無法完成日常任務而感到沮喪

我可以做些什麼來幫助自己在家康復?

- 每週為自己設定可實現的小目標，例如洗澡、穿衣或上樓梯
- 休息並恢復體力
- 向家人和朋友分享您的感受
- 將您的想法、掙扎及進展里程碑記錄在日誌中
- 多認識及了解敗血症
- 請您的家人告訴您在您意識模糊時發生了什麼事
- 均衡飲食
- 堅持鍛煉
- 去複診時，事先列出要向醫護人員詢問的問題

敗血症有長期影響嗎?

許多從敗血症中倖存下來的人可完全康復，生活恢復正常。然而，老年人、曾患有嚴重敗血症或曾於重症監護病房中接受治療的患者，經驗長期後遺症的風險最大，包括敗血症後綜合症。

什麼是敗血症後綜合症 (PSS)?

敗血症後綜合症是指曾患有嚴重敗血症的人面對的長期後遺症。這些問題可能在患病後初時並不明顯。長期後遺症出現時會包括以下跡象及症狀：

- 失眠、難以入睡或保持睡眠狀況
- 噩夢、幻覺、驚恐發作
- 肌肉力量減弱和關節疼痛
- 精神（認知能力）下降
- 喪失自尊和自信
- 器官功能障礙（腎功能衰竭、呼吸問題等）
- 截肢

敗血症後的生活

什麼是正常的，我什麼時候應該擔心?

一般來說，本說明書中描述的問題會隨著時間而改善。這些問題是患有敗血症的一部分。有些醫院在患者出院後，設有診所或工作人員給患者及家屬提供跟進服務。在康復期間，可了解您曾入住的醫院是否有跟進服務，或者在社區中是否有可幫助您的資源。

但是，如果您覺得自己沒有好轉、難以應對或持續感到精疲力竭，請致電您的醫護人員。

我可以從哪裡獲得更多信息?

敗血症聯盟旨在提高大眾及醫護專業人員對敗血症的認識，並提供有關各種敗血症相關主題的信息。請瀏覽 sepsis.org/library 查看完整的敗血症系列。您還可以瀏覽 postsepsissyndrome.com 以獲取有關敗血症後綜合症的信息。

敗血症的症狀及病徵是什麼?

敗血症是對感染的極端反應。敗血症沒有單一症狀及病徵。病發時通常會同時出現不同的病徵。症狀可能包括以下任何一種：

- T** **體溫:** 高於或低於正常值
- I** **感染:** 可能有感染的跡象和症狀
- M** **精神衰退:** 困惑、困倦、難以喚
- E** **重病:** 劇烈疼痛、不適、呼吸急促

**要了解有關敗血症的更多信息，
或閱讀有關倖存者故事，
請瀏覽 Sepsis.org 。**



敗血症信息指南部分由 Merck & Co., Inc. 提供的教育資助支持。

本小冊子中的信息僅用於教育目的。Sepsis Alliance 不代表或保證此信息適用於任何特定患者的護理或治療。此處的教育內容不構成醫生的醫療建議，不得用作替代執業醫師或其他醫護人員的治療或建議。有關敗血症的任何問題，請務必諮詢您的醫生或醫護人員。