



# 败血症后的生活

## 败血症康复者及其家属需要知道些什么

败血症是一种危及生命的紧急医疗情况，在身体对炎症出现反应的时候发生，该病症会伤害自己的器官和组织。

### 什么是败血症后综合症？

败血症后综合症（简称PSS）是一种病症，可能影响高达50%的败血症康复者。这种病症会对身体、精神和心理方面造成许多影响。许多从败血症存活下来的人可以痊愈，但非常重要的一点是，康复和重新开始每天的日常生活可能需要几个月甚至是几年的时间。

### 谁会面临败血症后综合症的风险？

任何败血症康复者，无论其年龄为何，都可能出现败血症后综合症。虽然进重症病房和住院时间较长的人出现败血症后综合症的风险更高一些，任何败血症康复者都可能出现败血症后综合症的一系列症状。败血症康复者中65岁以上的人群出现长期认知受损和身体受损的风险更高。

### 什么导致败血症后综合症？

我们对败血症后综合症的了解并不全面。对于某些康复者来说，该病症对身体的影响很明显，例如需要截肢或器官失能。对于其他康复者而言，影响不那么明显，但对其康复造成极大的挑战。败血症对重要器官的伤害可能需要很长时间才能康复，这有可能使败血症后综合症变严重。基因和慢性病也可能是造成严重的败血症后综合症的原因之一。

### 出院并不代表败血症的结束

每个人的败血症后综合症的表现都不一样。有些人可能只有一两种症状，但其他人可能会有更多症状。

症状和迹象可能包括：

#### 身体症状

- 吞咽困难
- 肌肉无力
- 体重下降
- 食欲不振、味觉变化
- 指甲脆裂、头发脱落
- 身体疼痛
- 头痛
- 视觉和语言问题
- 慢性神经疼痛，例如手指和脚趾麻木和疼痛
- 关节和肌肉疼痛，包括瘫痪

#### 精神和心理症状

- 创伤后应激症状
- 噩梦
- 焦虑
- 抑郁
- 悲伤
- 情绪波动
- 思维紊乱
- 难以专注
- 疲劳倦怠
- 记忆力差
- 注意力不持久
- 睡眠障碍
- 恐慌
- 幻觉



## 败血症康复者再度罹患败血症的风险更高。

### 我要怎样才能防止败血症再度发生？

败血症康复者再度发生败血症的风险更高。其中的原因上不完全了解，可能是因为免疫系统因病受到破坏。败血症是因为炎症引起，所以防止炎症将能够降低败血症的风险。

预防炎症有以下一些小贴士：

- 讲卫生 - 保持身体和手部清洁
- 避免靠近生病的人
- 观察伤口，仔细检查被咬和割伤的地方；如果伤口没有愈合或者发红发热，请去看家庭医生。
- 如果发展成了炎症，请一定去看家庭医生，按医嘱吃抗生素。
- 如果您去医院或去看医生，请务必告诉他们您过去曾患过败血症。
- 请接种所有疫苗，包括每年的流感疫苗。
- 管理好您的慢性疾病。
- 保持健康的生活方式，饮食健康均衡，充分锻炼身体增强体质。
- 了解败血症的迹象和症状，快速采取行动，立即寻求医疗护理。



## 给家人、护理者和亲朋好友

### 您能怎样来帮助他们？

**有耐心：**康复需要时间，败血症康复者可能会遇到病情反复或康复较慢的情况。耐心和理解在帮助他们康复的过程中非常重要。

**提供精神支持：**败血症康复者通常会焦虑、抑郁，或有挫败感。聆听他们，提供鼓励，并提醒他们，慢慢来，过好每一天。

**帮助进行每天的活动：**曾经非常容易的事情，例如走路、煮饭，甚至是穿衣，在患过败血症后都能让人感觉吃力。帮助他们做这些事情能减轻他们的压力，有助于康复的顺利进行。

**鼓励物理和认知复健：**许多败血症康复者得益于物理治疗、职业治疗或认知锻炼来恢复体力和注意力。鼓励他们继续参与这些复健项目能有助于他们的康复。

**了解情况，积极参与：**了解败血症后综合症，了解此症会如何对人造成影响，这样能帮助您认识到他们什么时候可能需要更多的帮助或什么时候可以庆祝小进展。跟他们一起去见医生，或者一起了解败血症的康复知识，这样能够加深您的理解，加强您的支持力度。

### 进一步信息

<https://www.safetyandquality.gov.au/standards/clinical-care-standards/sepsis-clinical-care-standard/information-consumers>

败血症后综合症

澳大利亚败血症协会 ([australiasepsisnetwork.net.au](http://australiasepsisnetwork.net.au))

截肢

[Your-amputation-journey.pdf \(health.wa.gov.au\)](#)



请扫描二维码来  
了解更多信息

### 寻求帮助

败血症出院后可能需要较大的调整适应。您的败血症康复历程可能会充满挑战、非常辛苦而且会有很大的压力。但不要害怕，务必寻求帮助

此处提供的信息仅作为信息目的。如果您是使用此出版物的病患，在解读这些材料时，您应当向健康护理专业人士寻求协助，根据自身情况来运用。



### 查尔斯加德纳爵士医院

西澳奈德兰区医院路 6009

一般咨询 (08) 6457 3333

听力受损热线 (TTY) (08) 6457 3900

[scgh.health.wa.gov.au](http://scgh.health.wa.gov.au)

此文件能以  
要求的其他格式来提供。

© 北都市区健康服务 2024