



# Cuộc sống hậu nhiễm trùng huyết

## Những điều người sống sót và gia đình cần biết

Nhiễm trùng huyết là một tình trạng cấp cứu y tế đe dọa tính mạng xảy ra khi cơ thể phản ứng với nhiễm trùng gây tổn thương cho các cơ quan và mô của chính nó.

### Hội chứng hậu nhiễm trùng huyết là gì?

Hội chứng hậu nhiễm trùng huyết (PSS) là một tình trạng ảnh hưởng đến 50% những người sống sót sau khi bị nhiễm trùng huyết. Đây là một bệnh lý có nhiều tác động đến thể chất, cảm xúc và tâm lý. Nhiều người đã sống sót sau khi bị nhiễm trùng huyết sẽ hồi phục hoàn toàn, nhưng điều quan trọng cần phải hiểu là việc hồi phục và trở lại các hoạt động hàng ngày thông thường có thể mất nhiều tháng hoặc thậm chí nhiều năm.

### Ai có nguy cơ phát triển hội chứng hậu nhiễm trùng huyết?

Bất kỳ ai sống sót sau khi bị nhiễm trùng huyết, bất kể độ tuổi, đều có thể phát triển hội chứng hậu nhiễm trùng huyết. Mặc dù nguy cơ mắc hội chứng PSS là cao hơn đối với những người được điều trị tại Khoa Hồi sức Tích cực và có thời gian nằm viện dài, nhưng bất kỳ ai sống sót sau khi bị nhiễm trùng huyết đều có thể mắc phải một loạt các bệnh lý đặc trưng của hội chứng PSS. Những người trên 65 tuổi đã sống sót sau khi nhiễm trùng huyết có thể có nguy cơ bị suy giảm nhận thức và thể chất lâu dài cao hơn.

### Điều gì gây ra hội chứng hậu nhiễm trùng huyết?

Nguyên nhân của hội chứng hậu nhiễm trùng huyết (PSS) chưa được hiểu đầy đủ. Đối với một số người sống sót, tác động lên cơ thể là rõ ràng, chẳng hạn như bị đoạn chi hoặc suy chức năng tạng. Với những người khác, các tác động có ít rõ rệt hơn nhưng lại mang đến những thử thách lớn trong quá trình phục hồi của họ. Tổn thương nhiễm trùng huyết gây ra cho các cơ quan tạng quan trọng có thể cần mất nhiều thời gian để phục hồi và điều này có thể góp phần dẫn đến hội chứng PSS. Di truyền học và các bệnh lý mãn tính cũng được cho là góp phần dẫn đến sự hình thành hoặc mức độ nghiêm trọng của hội chứng PSS.

### Nhiễm trùng huyết không kết thúc khi xuất viện

Các biểu hiện của hội chứng PSS có thể rất khác nhau giữa các cá nhân. Một số người có thể chỉ gặp phải một hoặc hai triệu chứng, nhưng những người khác có thể gặp nhiều triệu chứng hơn.

Một số dấu hiệu và triệu chứng có thể bao gồm:

#### Triệu chứng về thể chất

- Khó nuốt
- Yếu cơ
- Sụt cân
- Chán ăn, vị thức ăn bị khác đi
- Móng dễ gãy và rụng tóc.
- Đau nhức cơ thể
- Đau đầu
- Rối loạn thị giác và ngôn ngữ
- Đau thần kinh mạn tính như cảm giác tê bì và đau tăng mạnh ở tay chân.
- Đau khớp và cơ bắp, bao gồm liệt.

#### Các triệu chứng về cảm xúc và tâm lý

- Các triệu chứng căng thẳng hậu chấn thương
- Ác mộng
- Chứng lo âu
- Trầm cảm
- Buồn rầu
- Tâm trạng thất thường
- Đau óc mụ mẫm
- Khó tập trung
- Mệt mỏi và uể oải
- Trí nhớ kém
- Giảm khả năng tập trung
- Khó ngủ
- Bị các cơn hoảng loạn
- Bị ảo giác



## Những người sống sót sau nhiễm trùng huyết có nguy cơ bị tái nhiễm trùng huyết cao hơn

### Làm sao tôi có thể ngăn ngừa bị tái nhiễm trùng huyết?

Những người sống sót sau nhiễm trùng huyết có nguy cơ cao nhiễm trùng huyết trở lại. Nguyên nhân của tình trạng này chưa được hiểu đầy đủ, nhưng người ta cho rằng là do tổn thương hệ miễn dịch gây ra.

Nhiễm trùng huyết là do tình trạng nhiễm trùng gây ra, vì vậy ngăn ngừa nhiễm trùng sẽ làm giảm nguy cơ nhiễm trùng huyết.

Dưới đây là một số lời khuyên để ngăn ngừa nhiễm trùng:

- Thực hành vệ sinh tốt - giữ cơ thể và bàn tay sạch sẽ.
- Tránh ở gần những người bị bệnh.
- Theo dõi vết thương, kiểm tra kỹ các vết cắn và vết cắt; nếu chúng không lành hoặc trở nên đỏ hoặc tấy nóng, hãy đặt lịch hẹn với bác sĩ gia đình của quý vị.
- Nếu quý vị bị nhiễm trùng, hãy đảm bảo là sẽ thăm khám với bác sĩ gia đình và dùng kháng sinh như được kê toa.
- Nếu đến bệnh viện hoặc gặp bác sĩ, hãy đảm bảo thông báo cho họ về tiền sử chẩn đoán bị nhiễm trùng huyết trước đây của quý vị.
- Hãy duy trì lịch tiêm chủng đầy đủ, bao gồm cả mũi tiêm phòng cúm hàng năm.
- Hãy chăm sóc các bệnh mạn tính của mình.
- Duy trì lối sống lành mạnh bằng cách ăn một chế độ ăn uống cân đối, lành mạnh và tập thể dục đủ để phục hồi sức khỏe của quý vị.
- Biết rõ các dấu hiệu và triệu chứng nhiễm trùng huyết, hành động nhanh chóng và tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức.



## Dành cho các gia đình, người chăm sóc và người thân

### Quý vị có thể giúp bằng cách nào?

**Hãy kiên nhẫn:** Việc phục hồi đòi hỏi thời gian và những người sống sót sau nhiễm trùng huyết có thể gặp phải sự thụt lùi và chậm tiến triển. Sự kiên nhẫn và thấu hiểu sẽ giúp ích cho bệnh nhân rất nhiều để vượt qua quá trình này.

**Cung cấp hỗ trợ tinh thần:** Những người sống sót sau nhiễm trùng huyết thường phải đối mặt với chứng lo âu, trầm cảm hoặc cảm giác chán nản bức bối. Hãy lắng nghe, động viên và nhắc nhở họ rằng cứ từ từ từng bước mỗi ngày là được.

**Hỗ trợ các hoạt động hàng ngày:** Những công việc đơn giản có thể đã từng dễ dàng như đi bộ, nấu ăn hoặc thậm chí là mặc đồ đều có thể trở nên quá sức sau nhiễm trùng huyết. Giúp đỡ trong những hoạt động này có thể giảm bớt căng thẳng và thúc đẩy quá trình hồi phục được suôn sẻ hơn.

**Khuyến khích phục hồi chức năng về thể chất và nhận thức:** Nhiều người sống sót sau nhiễm trùng huyết có lợi từ các bài tập trị liệu thể chất, phục hoạt (phục hồi chức năng) hoặc các bài tập tăng cường chức năng nhận thức để phục hồi sức mạnh và khả năng tập trung. Khuyến khích tham gia liên tục vào các chương trình này có thể giúp cho sự hồi phục của bệnh nhân.

**Hãy luôn cập nhật thông tin và tham gia tích cực:** Hiểu được về hội chứng hậu nhiễm trùng huyết và ảnh hưởng của nó đến bệnh nhân có thể giúp quý vị nhận biết khi nào họ có thể cần giúp đỡ nhiều hơn hoặc khi nào thì nên ăn mừng những chiến thắng nhỏ. Cùng họ đến buổi hẹn khám y tế hoặc học hỏi về quá trình hồi phục nhiễm trùng huyết có thể giúp quý vị hiểu sâu hơn và củng cố sự hỗ trợ của quý vị.

### Thông tin thêm

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

#### Hội chứng Hậu Nhiễm trùng huyết

Mạng lưới Cơ quan Nhiễm trùng huyết của Úc ([australiansepsisnetwork.net.au](http://australiansepsisnetwork.net.au))

#### Đoạn chi

[Your-amputation-journey.pdf](#) ([health.wa.gov.au](http://health.wa.gov.au))



Quét mã QR để có thêm thông tin

### Hãy yêu cầu giúp đỡ

Xuất viện sau khi sống sót qua nhiễm trùng huyết có thể là một sự thay đổi điều chỉnh lớn. Quá trình hồi phục sau nhiễm trùng huyết của quý vị có thể sẽ đầy thử thách, quá tải và căng thẳng. Đừng ngại yêu cầu giúp đỡ.



Thông tin được cung cấp chỉ nhằm mục đích tham khảo. Nếu là bệnh nhân sử dụng tài liệu này thì quý vị nên tìm kiếm sự trợ giúp từ chuyên gia y tế khi diễn giải các thông tin này và áp dụng chúng vào hoàn cảnh cụ thể của mình.

### Bệnh viện Sir Charles Gairdner

- Hospital Ave, Nedlands WA 6009
- Số điện thoại cho các yêu cầu nói chung (08) 6457 3333
- Số cho người khiếm thính (TTY) (08) 6457 3900
- [scgh.health.wa.gov.au](http://scgh.health.wa.gov.au)

Tài liệu này có thể được cung cấp ở các định dạng thay thế theo yêu cầu.