

Hội chứng hậu nhiễm trùng huyết

Hội chứng hậu nhiễm trùng huyết (PSS) là một nhóm các triệu chứng mà một số người gặp phải sau khi sống sót sau nhiễm trùng huyết. Không phải ai cũng mắc phải PSS, nhưng nếu quý vị mắc phải nó, quý vị sẽ được hỗ trợ và điều trị để giúp quý vị hồi phục.

Hội chứng hậu nhiễm trùng huyết là gì?

Sau khi xuất viện, một số người vẫn còn các triệu chứng thể chất và tinh thần kéo dài, tình trạng này được gọi là Hội chứng hậu nhiễm trùng huyết (PSS). Nó có thể ảnh hưởng đến cả thể chất lẫn tinh thần của quý vị, và có thể kéo dài đến 18 tháng. Một số người có thể hồi phục nhanh hơn.

Nhiễm trùng huyết là một bệnh lý nghiêm trọng gây áp lực nặng nề cho người bệnh cả về thể chất lẫn tinh thần. PSS xảy ra vì cơ thể vẫn đang trong quá trình hồi phục sau những tổn thương do nhiễm trùng huyết gây ra.

Ai có thể mắc phải PSS?

Hội chứng hậu nhiễm trùng huyết ảnh hưởng đến khoảng một nửa số người sống sót sau nhiễm trùng huyết. Mặc dù nó có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, nhưng quý vị có nguy cơ cao hơn nếu quý vị:

- trên 65 tuổi
- có một vấn đề sức khỏe do nhiễm trùng huyết
- có một căn bệnh nền mãn tính
- đã nằm phòng chăm sóc tích cực (ICU)
- thời gian nằm viện dài hơn bình thường (hơn 7 ngày)

Triệu chứng

Tình trạng PSS có thể khác nhau ở mỗi người. Một số người nhận thấy có những thay đổi sau khi bị nhiễm trùng huyết. Rất nhiều triệu chứng chỉ nhẹ và có thể kiểm soát được, nhưng quý vị có thể cảm thấy khó khăn hơn khi làm các công việc hàng ngày hoặc trở lại làm việc.

Bất kỳ trường hợp nào trong số này đều có thể là PSS:



Thay đổi về mặt thể chất: cảm thấy khó thở, khó nuốt, rất mệt mỏi, cơ bắp yếu hoặc đau khớp, rụng tóc, phát ban da, các thay đổi về thị lực.



Suy nghĩ: cảm thấy bối rối, khó tập trung hoặc nhớ mọi thứ, có những suy nghĩ đáng sợ, hồi ức ám ảnh, các cơn hoảng loạn, nhìn thấy hoặc nghe thấy những thứ không có thật



Cảm xúc: cảm thấy chán nản hoặc buồn bã, tâm trạng thay đổi thất thường, mất tự tin hoặc niềm tin vào bản thân, cảm thấy bị bỏ rơi, dễ nổi cáu, lo lắng hoặc bồn chồn hơn bình thường.



Giấc ngủ : khó ngủ

Tôi có thể tự chăm sóc bản thân hoặc chăm sóc người mắc phải PSS như thế nào?



Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị sau khi quý vị về nhà



Hãy uống thuốc đúng quy định



Hãy tâm sự với ai đó nếu quý vị đang gặp phải những vấn đề về cảm xúc kéo dài



Giảm nguy cơ nhiễm trùng bằng cách rửa tay, giữ vết thương sạch sẽ và được băng bó



Luôn luôn tiêm phòng đầy đủ



Hãy tập thể dục nhẹ nhàng thường xuyên nếu quý vị cảm thấy đủ khỏe



Hãy nghỉ ngơi khi quý vị cảm thấy mệt hoặc mệt mỏi. Lên kế hoạch cho các hoạt động vào những lúc quý vị có nhiều năng lượng hơn (ví dụ: buổi sáng).



Hãy trao đổi với bác sĩ hoặc dược sĩ về việc thiết lập một thói quen ngủ đều đặn.



Hãy theo một chế độ ăn uống lành mạnh và đa dạng, bao gồm nhiều trái cây và rau quả

Tôi nên làm gì nếu tôi cảm thấy lo lắng?

Nếu quý vị nghi ngờ mình hoặc người thân mắc PSS, hãy tin vào trực giác của mình và nói chuyện với bác sĩ (bác sĩ gia đình) của quý vị.

Hãy mang theo tờ thông tin này. Bác sĩ gia đình (GP) của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến các chuyên gia y tế khác, những người có thể giúp quý vị.



Nếu quý vị vẫn lo lắng, quý vị có thể quay lại gặp bác sĩ lần nữa.

Quý vị cũng có thể gọi số **13 HEALTH (13 43 25 84)** bất cứ lúc nào để được một y tá có đăng ký tư vấn miễn phí và kín đáo.

Để biết thêm thông tin



Quét mã QR để nhận thêm thông tin và hỗ trợ về nhiễm trùng huyết

Cung cấp ý kiến phản hồi



Hãy quét mã QR nếu quý vị có bất kỳ ý kiến phản hồi nào về tờ thông tin này