



上呼吸道感染之護理指導

一、何謂上呼吸道感染？

上呼吸道感染是指鼻、咽、喉或鼻竇受到病毒或細菌感染，包含普通感冒、流行性感冒、鼻咽炎、咽、扁桃腺炎及喉炎等，大多合併有發燒、咳嗽、流鼻涕、鼻塞、頭痛、喉嚨痛以及全身乏力等症狀，症狀持續時間多為 7~10 天，1~2 週逐漸痊癒。

二、上呼吸道感染病人之居家護理指導

(一)藥物治療主要目的為減輕症狀而非縮短病程，按時服藥有助於改善症狀。

- 1.解熱鎮痛劑：用於耳溫攝氏 38°C 以上或出現頭痛、喉嚨痛或全身酸痛等症狀時，最多每 4 小時服用一次。
- 2.抗組織胺藥：用於緩解鼻塞或流鼻水症狀，但可能會有嗜睡、頭暈、全身無力等現象。
- 3.咳嗽藥水：服用後半小時內勿喝水。

(二)感冒多為病毒感染，不需服用抗生素，只需多喝水及多休息。

(三)感冒流行期間盡量減少出入公共場所，以免再一次感染。

(四)儘量保持室內空氣流通，並注意保暖。

(五)感冒病毒容易經由鼻咽分泌物傳染，最佳預防方法就是多洗手及戴口罩。

(六)平時定期食用維他命 C 的蔬菜、水果或果汁(如：柳丁、奇異果及柑橘等)，可能有助於緩解感冒症狀持續時間。

(七)若持續高燒超過 3 天，出現呼吸喘或自覺症狀加重者，應儘速返院就診。

參考文獻

于博苒、胡文郁、胡月娟、周守民、吳韻秋、羅筱芬、鄭春秋(2014)·成人上呼吸道感染疾病與護理·於劉月娥總校閱·成人內外科護理(上冊)(六版,526-539 頁)·台北：華杏。

Sexton, D. J., & McClain, M. T. (2015). The common cold in adults: Treatment and prevrnntion. IN T. W. Post (Ed.), *Up To Date*. Retrieved from <http://www.uptodate.com/home>