

上呼吸道感染病人之護理指導

一、何謂上呼吸道感染

上呼吸道感染是最常見的急性病症，包含普通感冒、流行性感冒、鼻咽炎、急性咽扁桃腺炎、喉炎及會厭炎等。主要因病毒或細菌感染了鼻腔、鼻竇、咽、喉等部位而引起，其中症狀包含鼻塞、流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽、發燒、頭痛、食慾不振、全身乏力等。「流感」則是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病，流感症狀發作較突然，容易出現明顯的頭痛發熱、胃寒、倦怠、肌肉酸痛等症狀，痊癒所需時間比一般感冒長，約需 1~2 週甚至數週才能完全恢復，而且容易引起併發症，甚至導致死亡

二、上呼吸道感染病人之居家護理指導

- (一) 一般感冒多為病毒感染，最佳預防方法就是多洗手及戴口罩，不需服用抗生素，只需維持正常作息，多喝水及多休息。
- (二) 流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染方式，將病毒傳播給周圍的人，因此個人衛生及洗手是預防傳染的重要事項，如有咳嗽等呼吸道症狀應主動戴口罩、避免將病毒傳染給他人。
- (三) 接種流感疫苗：為目前預防流感最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒，與慢性病患者等高危險族群，應按時接種流感疫苗。
- (四) 藥物治療主要目的為減輕症狀而非縮短病程，仍需按時服藥有助於改善症狀。
 1. 解熱鎮痛劑：用於耳溫 38 度以上，或出現頭痛、喉嚨痛、全身痠痛等症狀時，每 4~6 小時可視情況服用一次。
 2. 抗組織胺藥：用於緩解鼻塞或流鼻水症狀，但可能出現嗜睡、頭暈、全身無力等副作用。
 3. 咳嗽藥水：服用後半小時內請勿喝水。
- (五) 平時定期清潔經常接觸的物品，如鍵盤、課桌椅、門把，及公用電話等。
- (六) 儘量保持室內空氣流通，並注意保暖。
- (七) 避免出入人多擁擠的地方。
- (八) 平時定期食用維他命 C，可能有助於緩解感冒症狀及持續時間。
- (九) 若出現呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒持續 72 小時等危險徵兆，需儘速就醫。

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02) 24633330

參考資料

衛生福利部疾病管制署 (2021, 9 月 21 日) · 流感防治。 https://www.cdc.gov.tw/Uploads/files/110%E6%B5%81%E6%84%9F%E7%96%AB%E8%8B%97_QA%E6%89%8B%E5%86%8A_20210927.pdf ·

DeGeorge, K. C., Ring, D. J. & Dalrymple, S. N. (2019). Treatment of the common cold. *American Family Physician*, 100 (5), 281-289.

Wilson, P., & Zumla, A. (2019). Transmission and prevention of acute viral respiratory tract infections in hospitals. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 25 (3), 220-224. <https://doi.org/10.1097/MCP.0000000000000566>.

護理指導評值：

◎是非題

1. () 一般感冒多為病毒感染，不需要服用抗生素，只需維持正常作息，多喝水及多休息？
2. () 上呼吸道感染是指鼻、咽、喉或鼻竇受到病毒或細菌感染，包括普通感冒、流行性感、鼻咽炎、急性咽扁桃腺炎、喉炎及會厭炎等？
3. () 免疫力差的長者、幼兒及慢性病患者病人，害怕過敏反應，可以不用按時接種流感疫苗？

◎選擇題

4. () 上呼吸道感染的症狀包含以下何者？
(1)咳嗽、發燒及頭痛 (2)食慾不振及全身乏力
(3)鼻塞、流鼻涕及喉嚨痛 (4)以上皆是
5. () 上呼吸道感染的日常生活照顧，下列不適合？
(1)儘量保持室內空氣的流通，並注意保暖
(2)避免出入人多擁擠的地方
(3)使用咳嗽藥水，半小時內可以喝水，促進藥物吸收
(4)如有咳嗽等呼吸道症狀，應該主動戴口罩，避免將病毒傳染給別人
6. () 上呼吸道感染的病人，如果出現下列何種症狀，應該立即就醫？
(1)呼吸急促及呼吸困難
(2)血痰及胸痛
(3)意識改變、低血壓及高燒持續 72 小時
(4)以上皆是

(答對 5-6 題⇒完全了解；答對 3-4 題⇒部分了解；答對 1-2 題⇒完全不瞭解)

1.(O) 2.(O) 3.(X) 4.(4) 5.(3) 6.(4)

三軍總醫院 護理部 編印
急診部

諮詢電話：(02) 24633330



三軍總醫院 護 理 部 編 印
急 診 部
諮 詢 電 話 : (0 2) 2 4 6 3 3 3 3 0