



上呼吸道感染 Upper respiratory tract infection

一、什麼是上呼吸道感染：

上呼吸道感染包括一般感冒、流行性感冒、鼻咽炎、扁桃腺炎及喉炎等

二、致病原因：

上呼吸道感染的感染原因可以是細菌或真菌，90%以上是病毒感染所引起

三、症狀：

上呼吸道感染會合併不同的症狀，較常見的是流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉嚨痛，乃至全身症狀，如倦怠、全身酸痛、頭痛或發燒等

四、臨床處置：

- (一)充足休息與睡眠，如無特殊限制則多喝溫開水（每日至少 2000cc）
- (二)保持合適之室內溫度，並注意保暖
- (三)每 4 小時量測體溫，如體溫高於攝氏 38.5°C，可使用冰枕降低體溫，若仍高燒不退，應返院就診
- (四)避免出入公共場所
- (五)多洗手及適時使用口罩
- (六)保持室內空氣流通

五、飲食：

- (一)選擇容易消化的飲食，如：稀粥、蛋湯、蛋羹、牛奶等
- (二)飲食宜清淡少油膩，既滿足營養的需要，又能增進食慾
- (三)補充足夠水分，可多喝酸性果汁如鮮橙汁、西瓜汁等，增進食慾
- (四)多食含維生素 C、E 及紅色的食物，如西紅柿、蘋果、葡萄、棗、草莓、甜菜、桔子、西瓜及牛奶、雞蛋等，預防感冒的發生
- (五)飲食宜少量多餐，如退燒食慾較好後，可改為一般軟質飲食

六、居家照顧：

- (一)藥物治療主要為減輕症狀但並不能縮短病程，因此按時服用藥物有助於症狀的改善，如：退燒藥：攝氏 38.5°C 以上需每隔 4-6 小時服用；抗組織胺藥：可緩解鼻塞、流鼻水等症狀，但會有嗜睡、頭暈、全身無力等現象；咳嗽藥水：緩解咳嗽症狀

【續後頁】

(二)多喝水及多休息，多食用高維他命 C 的蔬菜、水果

(三)減少出入公共場所，以免再次感染

七、參考資料

王桂芸、陳麗津、洪世欣(2017)·呼吸系統疾病與護理·於王桂芸、劉雪娥、馮容芬總校閱，*新編內外科護理學上冊* (五版，9-74-9-87頁)·永大。

王桂芸(2020)·呼吸系統疾病與護理·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學上冊* (八版，1107-1127頁)·華杏。

張維修、楊美貞、吳炫璋 (2018)·上呼吸道阻力症候群之中西醫學整合治療—病例報告·*中醫藥雜誌*，29(1) ，88-103。

<https://doi.org/10.3966/241139642018062901007>

No.F0107

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂