



上呼吸道感染 Upper respiratory tract infection

一、什麼是上呼吸道感染：

上呼吸道感染包括普通感冒、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%以上是因病毒感染所引起。

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)好好休息，如無特殊限制則多喝溫開水（每日至少 2000cc）。
- (二)不要穿太多衣服，不要把自己包裹起來，衣服濕了要馬上更換。
- (三)保持正常之室內溫度，並注意保暖。
- (四)每 4 小時量一次體溫，如體溫高於攝氏 38.5°C，可使用冰枕以降低體溫，若仍高燒不退，應返院就診。
- (五)盡量避免進出公共場所。
- (六)多洗手及適時的使用口罩。
- (七)盡量保持室內空氣流通。

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)藥物治療主要可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。
- (二)多喝水及多休息，多食用高維他命 C 的蔬菜、水果。
- (三)少出入公共場所，以免再一次感染。

參考資料

- 于博苕等(2014)·成人內外科護理學，台北：華杏。
- 陳夏蓮、葉明珍(2008)·呼吸系統疾病病人之護理·於胡月娟校閱，內外科護理學(三版，267-434)·台北：偉華。
- 蔡肇基(2015)·呼吸道感染與過敏氣喘·台灣氣喘衛教學會，36，5-13。

No.A00105

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂