

上呼吸道感染

一、何謂上呼吸道感染

又俗稱傷風感冒。90%以上是病毒感染，只有一小部份是由鏈球菌、流行性感嗜血桿菌等細菌引起，潛伏期約1~2週，發病期約1週，大多會自然痊癒。最常見於冬天，夏秋換季時段也容易罹患，夏天較少。呼吸道感染，可因個人健康狀況，而出現不同的影響。

健康佳的人：症狀較輕可自行恢復。體能差者：如嬰幼兒、老人、體弱多病、孕婦或免疫不全者，一旦被病毒或細菌入侵後，則會如骨牌效應般波及各器官，甚至危急性命。

二、「流行性感感冒」與「普通感冒」有何區別

傳染方式相同，皆由咳嗽、打噴嚏…等口鼻飛沫經由空氣散播，或由口鼻咽腔分泌物經手部接觸傳染。

1. 流行性感感冒依病毒抗原不同：依序命名為A、B、C型。
2. 流行性感感冒致病力及傳染力強(平均傳染期，約8天左右)。
3. 流行性感感冒症狀較普通感冒嚴重，無論大人或小孩都容易併發中耳炎、鼻竇炎、氣喘，甚至肺炎而致命。
4. 症狀之區別

類別	症狀	發燒	頭痛	全身酸痛	虛弱倦怠	鼻塞打噴嚏	喉嚨痛	胸悶	咳嗽
流行性感感冒		高燒 3~4天	明顯	多半會	持續兩週	會	會	變嚴重	變嚴重
普通感冒		較少	較少	稍微	輕微	多半會	多半會	輕微	乾咳

三、常見合併症

1. 中耳炎：高燒不退(超過三天以上)、耳朵流膿液、耳鳴、耳痛(幼兒常見煩燥、搔抓耳朵情形)。
2. 鼻竇炎：流鼻涕超過十天沒有改善跡象，且有黃綠色的濃稠鼻涕伴隨咳嗽，嚴重會有鼻塞頭痛。



- 3.肺炎：高燒不退且咳嗽加劇，呼吸急促，食慾減退。
- 4.腦膜炎：頸部僵硬，劇烈頭痛、嘔吐、畏光、持續高燒、甚至意識不清楚。

四、上呼吸道感染者照護事項

1. 多休息、多喝水，以保持體能及加速各器官新陳代謝能力來對抗疾病。
2. 戴口罩，以減少感染他人。
3. 遵循醫囑使用藥物，以減輕症狀。如止咳藥、退燒藥、抗流鼻水藥等。
4. 避免任意使用退燒藥，以免增加併發症之機會。
5. 正確擤鼻涕原則：單側交替進行，不宜用力過猛。

方法：為先用手指按住鼻孔一側，輕輕做排涕動作，再換另一側重覆做。或採吸鼻涕方式，由口中吐出之方法排除鼻涕。此法可減低中耳炎發生。

五、預防方法

- 1.注意個人衛生→以避免相互感染。
 - (1) 勤洗手：病毒會停留在手上，經由手口途徑而傳染。
 - (2) 飲食器具(公筷母匙)、毛巾、盥洗用具...等應個人使用。
- 2.每年流行期前(約 10 月開始)接種流行性感冒疫苗：注射後 1~2 週產生抗體，效果可維持一年。流行感冒病毒型別繁多，目前施打的疫苗只針對部份嚴重類型病毒具有防範的效果，接種後仍可能罹患不同型別感冒，只是症狀嚴重度和併發症會大大降低，平時仍需要注重身體保健，才能維護健康。
- 3.保健原則：
 - (1) 良好的生活習慣：適當的運動，足夠的休息和睡眠。
 - (2) 適當的飲食習慣(即均衡營養)，攝取足夠液體和生素 C 的新鮮蔬果，少喝少喝冷飲或冰食。
 - (3) 早晚溫差大、季節變遷或出入冷氣房時，注意保暖，如隨身攜帶適用之外套、圍巾...等。
 - (4) 良好的空氣環境：室內空氣保持暢通、避免抽菸、感冒流行季節儘量避免進入人群密集的公共場所。

