

衛教編號:INF-001

1995.08.05. 訂定
2016.07.04 (6修)
2018.05.22 (13審)



認識感冒



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經感染科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、前言

感冒是病毒所引起的上呼吸道疾病，上呼吸道是指從鼻腔到咽喉的呼吸通道。一般以冬季月份較為常見。感冒會經由飛沫而傳染，一至五歲兒童最易罹患感冒，其次以 65 歲以上或慢性疾病病人居多。引起感冒的病毒包括許多不同種類的病毒，通常罹患一次感冒，其免疫期只能維持一個月左右，因此感冒可以反覆感染。

二、途徑：

感冒是具有傳染性的，在症狀出現前二、三天及症狀出現後的早期，病人就已在散播病原了。最主要是經由飛沫傳染，例如：咳嗽、講話、打噴嚏時，口水散佈於空氣中，被周圍的人吸入而受感染，另外與病人共用的餐具、接吻等，都可能受到感染。

三、潛伏期：

受感染後有一至三天的潛伏期。

四、症狀：

一般有鼻腔分泌物、鼻塞、喉嚨痛、打噴嚏、倦怠感、頭痛、肌肉酸痛、輕微發燒及食慾不振等症狀。

五、合併症：

可引起繼發性細菌感染，例如中耳炎、頸部淋巴腺炎、喉頭炎、支氣管炎、肺炎、鼻竇炎、及咽喉扁桃腺炎。

六、流行性感冒與一般感冒的差別

一般感冒多半為上呼吸道症狀，如咳嗽、流鼻水、喉嚨痛；流行性感冒的症狀較為嚴重，常見症狀為高燒、全身肌肉痠痛、常併發肺炎、支氣管炎、持續的疲勞和虛弱。

七、預防：

對付感冒以「預防」為上策。

(一)不要著涼，尤其當氣候多變時，早晚溫差大時應注意穿著。

(二)勿過度消耗體力，因為疲勞會使抵抗力減弱。

(三)注意營養：均衡的飲食，在飲食上應增加新鮮蔬果的攝取，並避免攝取過量油脂。

(四)打噴嚏或咳嗽時，以手帕等掩住口鼻。

(五)經常洗手及漱口。

八、治療：

一般都採症狀療法。

- (一) 鼻腔分泌物的清除。
- (二) 抗生素對感冒本身並無療效可言，應遵照醫師指示服用。
- (三) 若有發燒長期不退，咳嗽愈來愈嚴重的情形，則可能是有合併症，如肺炎、支氣管炎等產生，應找專門醫師治療，不能亂服成藥。

九、居家照護：

- (一) 如您有咳嗽，可坐或平躺於床上，將上半身稍向前傾，雙手環抱，先做深呼吸動作二次，第三次深吸氣後閉氣，利用腹部與呼吸肌肉，以利痰的咳出，如為乾咳，可用蒸氣吸入法使痰容易咳出。
- (二) 吐痰一定吐在衛生紙後，再丟到塑膠袋內或吐在痰盒內。
- (三) 維持手部清潔並勤洗手，於咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- (四) 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，打噴嚏時，應用面紙、手帕或用衣袖來代替遮住口鼻。
- (五) 若您咳嗽厲害應使用口罩以防飛沫傳染他人。
- (六) 多喝水，可以幫助身體排出有害的物質，如果發燒，

也有降低體溫的效果。

(七)需有充分的休息。

(八)注意口腔衛生。

(九)少涉足公共場所，以減少感染機會。