

上呼吸道感染自我照顧手冊



中央健康保險局 · 臺北醫學大學護理學院

中華民國 95 年 10 月 編印



正確就醫 為自己也為健保省錢

珍惜醫療資源
愛它就不要浪費它

- 一、不隨便打針吃藥
- 二、落實轉診，看病更安心
- 三、善用慢性病連續處方箋
- 四、個人健康管理、小病自我照護
- 五、選擇好品質的醫療院所
- 六、全民監督，為健保把關



中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance
全民參與 健保永續

諮詢及醫療申訴專線：0800-212369

傳真申訴專線FAX：(02) 2702-5834

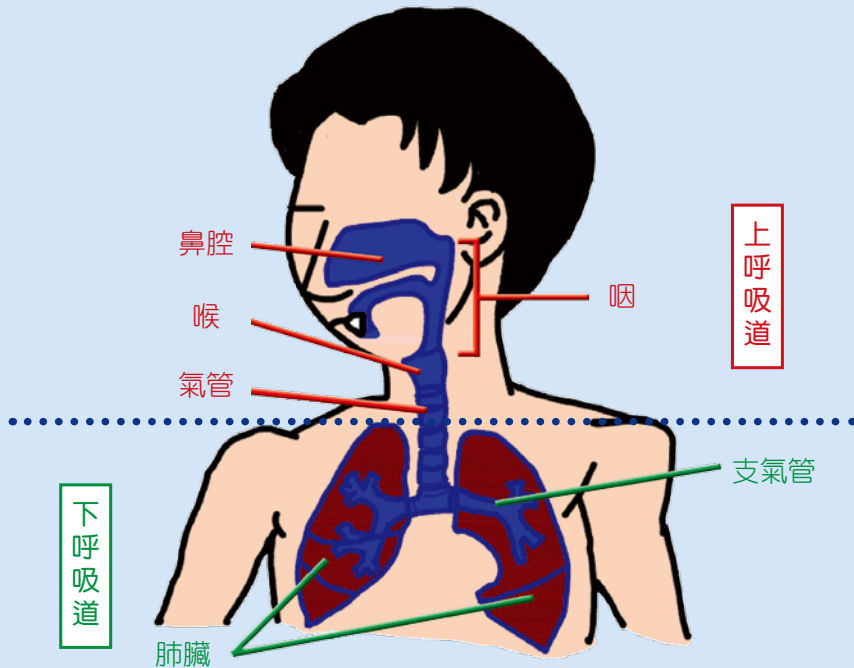
網址：<http://www.nhi.gov.tw>

目錄

- 💜 什麼是上呼吸道感染？..... 1
- ★ 普通感冒 2
- ★ 流行性感冒 3
- ★ 鼻咽炎 7
- ★ 扁桃腺炎 8
- ★ 喉炎 9
- 💙 上呼吸道感染常見的併發症 10
- 💜 上呼吸道感染了～我想趕快好起來！ 13
- 💜 別讓感冒傳染給心愛的人～ 15
- 🍎 你該怎麼做？ 16
- 💜 上呼吸道感染後，應該何時去看病？ 19
- 🖤 預防上呼吸道感染的的方法 20
- ❤ 答客問 22

什麼是上呼吸道感染？

上呼吸道包括鼻、咽、喉及鼻竇（如下圖）。上呼吸道感染指上述器官受到病原體的感染，包括普通感冒、流行性感、鼻咽炎、咽扁桃腺炎及喉炎等。感染的病原體是以病毒為主，且會合併不同的症狀，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。



呼吸道的器官

普通感冒 (Common cold)

【什麼是感冒？】

所謂感冒就是鼻腔、口腔、咽頭、喉頭等上呼吸道黏膜，受到病毒或細菌等的感染所引起的發炎反應的疾病。

【致病微生物】

以鼻病毒 (rhinovirus) 最常見，此外引起普通感冒的還有冠狀病毒、腺病毒、克沙奇腸道病毒等。

【傳染途徑】

空氣傳染、接觸傳染。

【發病過程】

最初可能會出現頻繁的打噴嚏，接著流出水狀、清澈的鼻水，感到鼻子及喉嚨乾乾的，1~2日內鼻炎症狀明顯，鼻子不通、鼻塞、流出濃黃的鼻涕，還會出現喉嚨痛、咳嗽等症狀，也會出現鼻黏膜充血、腫脹、分泌物增加，咽部黏膜發紅、腫脹等。通常在發病的2~3天最嚴重，但是不會發燒，即使發燒也在37°C左右，全身倦怠、頭痛等症狀較輕微。不論有沒有接受藥物治療，都會慢慢好起來，大部分在1週內自行痊癒，少數的病患可能延長到2週才會自行痊癒，而咳嗽有可能持續長達1~2個月之久。

流行性感冒 (Influenza)

【什麼是流行性感冒？】

流行性感冒是由於鼻腔、口腔、咽喉、喉頭等上呼吸道黏膜，受到流行性感冒病毒的感染，所引起的發炎反應的疾病。流行性感冒的症狀與普通感冒相似，但病患卻會出現較嚴重的全身性反應，包括發高燒、全身痠痛、疲倦等。

【致病微生物】

主要由**流行性感冒病毒**所引起的，其種類可區分為A、B、C三型，其中A型病毒所引起的流行性感冒，病人的症狀最為嚴重，也常會造成大規模的流行。

【傳染途徑】

空氣傳染。

💡 病患咳嗽或是打噴嚏時，就能將流行性感冒病毒散播到3公尺以外的區域，而周圍的人如果吸入含有少量流行性感冒病毒的空氣，就可能得到流行性感冒。

【發病過程】

📍 發病早期（大約持續 1~3 天）

會出現明顯的全身性症狀，包括發冷、寒顫、疲倦、全身無力、食慾不佳、嗜睡、頭痛、全身肌肉關節酸痛以及發高燒的現象。

- 📍 這個階段最明顯的症狀是發高燒，可能達 39~40°C。
- 📍 兒童較可能出現體溫超過 39°C 的高燒。
- 📍 老年人發燒的體溫通常較低，甚至不會出現發燒的情形。
- 📍 發燒的型式以連續性發燒最為常見，如果沒有使用任何退燒方法降低體溫，通常不會自行下降到正常的體溫範圍內。
- 📍 發燒的期間通常持續 3~5 天，但是可能延長到 7 天。

📍 發病中期（持續 2~5 天）








全身性症狀開始緩解，上呼吸道感染的症狀是最明顯的症狀。

- ☆ 鼻炎的症狀：打噴嚏、鼻塞、流鼻涕。
- ☆ 咽炎的症狀：喉嚨痛。
- ☆ 喉炎的症狀：聲音沙啞。
- ☆ 氣管炎的症狀：咳嗽。

發病後期（持續二星期或以上的時間）

依然會有咳嗽以及倦怠的情形，這些不適感通常會在一、兩週內痊癒，但如果沒有做適當的治療，可能會出現嚴重的併發症，如細菌性支氣管炎、中耳炎、鼻竇炎、肺炎、腦炎以及心包膜炎等，不得不謹慎。

【注意事項】

-  發燒的情形如果超過一週或是復發，就可能不是流行性感冒的自然病程，而是流行性感冒已經產生了併發症，一定要再去醫院求診，接受檢查與治療。
-  流行性感冒，以學齡兒童最容易得到，其次是老年人。
-  流行性感冒可能會引起死亡，下列這些人尤其要特別注意：
 -  年齡在 65 歲以上的老年人，佔死亡病例的 80~90%。
 -  罹患糖尿病、心肺疾病、肝硬化、尿毒症等慢性病的病患。
 -  免疫功能不全的病患，如癌症或正在服用免疫抑制劑的病患。
-  最常引起病患死亡的病因：續發性細菌感染症，特別是肺炎。

流行性感冒

◆ 致病微生物為**流行性感冒病毒**。

◆ 會出現**全身性症狀**（如發高燒、全身酸痛、疲倦、食慾不佳等），且上呼吸道感染的症狀非常明顯。

◆ 容易產生嚴重的**併發症**（如鼻竇炎、肺炎、支氣管炎、中耳炎等），嚴重者甚至會導致死亡。

◆ 以**空氣傳染**為主，傳染力非常強，較難預防。

◆ 有**流行的趨勢**，在一段時間內會有許多人同時得到流行性感冒。

普通感冒

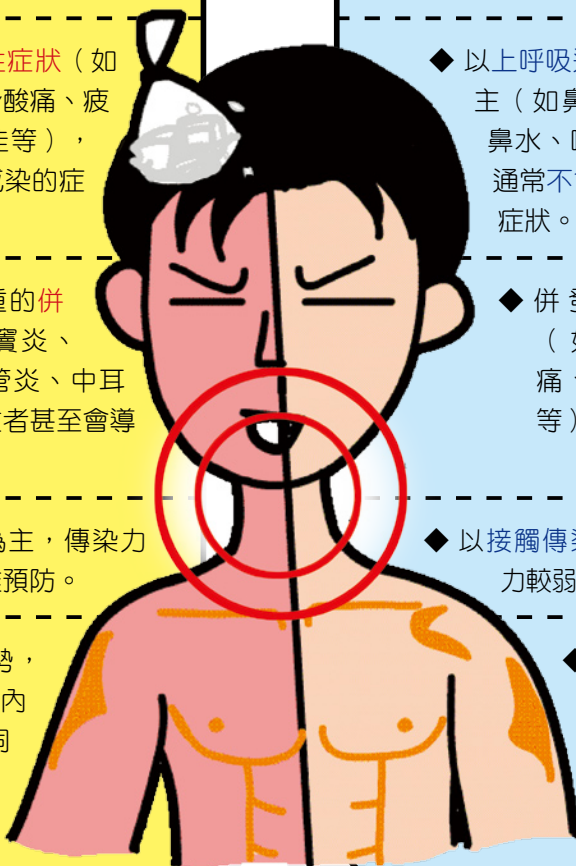
◆ 致病微生物以**鼻病毒**最常見。

◆ 以上**呼吸道感染症狀**為主（如鼻塞、咳嗽流鼻水、喉嚨痛等），通常不會出現全身性症狀。

◆ 併發症較輕微（如輕微的耳痛、鼻竇充血等）。

◆ 以**接觸傳染**為主，傳染力較弱，較好預防。

◆ 通常不會有流行的情形發生，得病的人數較為零散。



流行性感冒與普通感冒對照圖

鼻咽炎

【什麼是鼻咽炎？】

在鼻腔及咽部所引起的發炎反應。

【致病微生物】

病毒或細菌感染，大部分是病毒。

【發病過程】

一開始會感到喉嚨乾燥，或有異物梗塞般的異常感覺，而後在吞嚥食物時，逐漸感到疼痛，有吞嚥困難的情形，大部分的病患會出現發燒或全身倦怠等全身症狀，有時會因喉嚨痛而無法飲食，進而引起全身虛弱，至於鼻炎的症狀，如鼻塞、流鼻涕等則較不明顯。

扁桃腺炎

【什麼是扁桃腺炎？】

原本在扁桃腺附近的細菌，在身體過度勞累或感冒等抵抗力較弱時，細菌大量繁殖，而產生扁桃腺發炎的情形，也可能是因感冒所引起的。

【發病過程】

扁桃腺是咽部最大的淋巴組織，所以當病原菌感染到扁桃腺時，也會引發強烈的發炎反應。扁桃腺發炎，常伴隨劇烈的喉嚨痛，喉嚨有異物感，在吞嚥食物時會感覺刺痛。有時扁桃腺還會化膿，患者有發燒、全身不適等症狀。

【注意事項】

扁桃腺炎若延誤治療或是治療不完全，恐會引發續發性之風濕性心臟病及腎絲球腎炎，不可不謹慎。

喉 炎

【什麼是喉炎？】

是位於咽頭深處的喉頭出現發炎反應，多半是感冒所引起的併發症。

【發病過程】

會有聲音沙啞、咳嗽的情形，以及喉嚨有噎到感、不易發出聲音。症狀惡化後，喉頭、聲帶會紅腫。

上呼吸道感染常見的併發症




如果上呼吸道感染一～二週還未好轉，就要小心病毒是不是已經擴散到其他呼吸器官囉～



急性鼻竇炎

鼻竇是位於頭部，開口在鼻腔內的一些充滿空氣的腔室構造。鼻竇炎指的就是鼻竇出現的發炎反應。

上呼吸道感染的病人，如果出現下列症狀，就有可能是併發了急性鼻竇炎：




-  感冒一直都沒有好轉，尤其是鼻塞、流鼻涕等的鼻炎症狀一直持續，超過 10 天，甚至症狀更嚴重，出現化膿性的鼻涕。
-  出現體溫超過 39°C 的高燒，尤其是感冒一段時間後，又出現高燒的情形。
-  壓鼻竇時會有疼痛的感覺，甚至會有頭痛的情形。



急性支氣管炎

支氣管炎就是連結肺部與氣管的支氣管壁產生發炎的狀況，通常是由重感冒或濾過性病毒感染所引起的。

上呼吸道感染的病人，如果出現下面的症狀，就有可能是併發了急性支氣管炎：




-  一直反覆不斷的咳嗽，咳嗽時在胸骨後方會有刺痛或疼痛的感覺。
-  開始咳痰，且逐漸變成厚重、濃黃的痰，甚至咳出綠色的痰。
-  可能還有發燒及呼吸會有輕微喘的現象。



肺炎

肺炎是由細菌或病毒引起的急性肺部的發炎。

上呼吸道感染時，如果沒有正確處理，使上呼吸道的細菌或病毒感染蔓延至肺部，就會併發肺炎。常見的症狀有：

-  發高燒、呼吸十分急促。
-  一直持續乾咳、深呼吸及咳嗽時會有胸痛的感覺。
-  痰液中可能含有血絲。



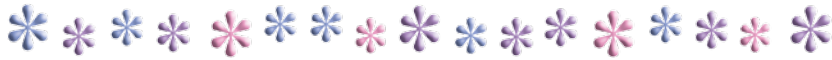
中耳炎

細菌或病毒從連接耳與鼻的耳咽管進入中耳腔，所引起的發炎反應。

上呼吸道感染的病人，如果出現下面的症狀，就有可能是併發了急性中耳炎：

 會感覺耳朵內有阻塞感，受感染的耳朵會有暫時聽不見的情況。

 除強烈感覺耳痛之外，還會引起發燒、全身倦怠、頭痛等症狀。




會厭炎


會厭是聲帶上方的一片小軟骨，當受流行性嗜血桿菌感染時，會導致會厭軟骨發炎而快速腫脹、壓迫，而產生呼吸道阻塞。

上呼吸道感染的病人，如果有出現下面的症狀，就有可能是併發了會厭炎：

 會出現發高燒、吞嚥疼痛、嚴重喉嚨痛、呼吸困難等情形。

 喉嚨會非常痛，所以在吞嚥的時候，病患會因疼痛而不敢吞嚥，不停的流口水。

 病患會有焦慮不安及虛弱的情形，且身體會因呼吸困難而採坐姿、身體向前傾等姿勢，以維持呼吸道暢通。

 此種感染較少見且較特別，卻可能引起突發性急性呼吸道阻塞，而造成病患的死亡，不可不謹慎。

 常發生於2～7歲的兒童，但是成人仍然可能得到。



上呼吸道感染了～我想趕快好起來！

♥< 不要吝嗇睡眠時間，多休息，才能與疾病對抗！

♥< 避免吃油炸、燙、辣等刺激性食物！

♥< 注意乾燥與刺激的空氣，避免二手菸或灰塵多的場所。

當鼻子和喉嚨裡的黏膜乾燥時，便無法攔截入侵的病毒，應該避免吸入乾燥的空氣；提高室內的溼度，有助於使鼻子裡的黏膜保濕，使它們能夠擊退病毒。提高室內溼度最簡單的方法是將溫度降低，且濕潤器或噴霧器也是避免空氣乾燥的好方法。而二手菸與灰塵等過敏原，會使你更容易打噴嚏，使感冒惡化，過敏原甚至會刺激黏膜充血，成為病毒與細菌增殖的溫床，而增加鼻竇與耳朵感染的機會，造成二度細菌性感染。

♥< 多喝水。

當你生病時，身體更需要額外的水分來消除充血、對付發燒，並提振你的免疫系統。至於要喝多少的水分，可以從觀察自己的尿液顏色來判斷，如果小便看起來很濃稠或成暗黃色，就表示你喝入液體的量不足夠，需要多補充水分，一旦發現自己的尿液顏色清如水或微黃，你就知道喝入液體的量是足夠的了。

♥< 少喝含糖或咖啡因的飲料。

高濃縮糖分的飲料或含咖啡因的茶和咖啡，都具有利尿的效果，當你生病時，它們反而會將此時體內最需要的體液排出體外，在你排出這些液體的同時，也一起流失掉能幫助你復原的維他命和一些養分。

♥< 多吃一些清淡的食物。

生病時可以多吃一些清淡的湯品、稀粥等，並多喝一些稀釋的果汁和不含咖啡因的茶，它們可以提供維他命及液體的攝取。液體有助於將痰液排出體外，而富含脂肪、蛋白質及碳水化合物的固體食物卻會擋住痰的去路，讓消化過程更加費勁，使身體及新陳代謝更加忙碌，感冒就不容易好起來。

♥< 多吃富含維他命C的水果，或是來杯蔬果汁也不錯！

奇異果、葡萄柚、柳丁、鳳梨等，都是富含維他命C的水果。維他命C既能減緩感冒症狀，又能幫助免疫系統打敗病毒，而胡蘿蔔中富含β胡蘿蔔素，能幫助免疫系統完善的運作。多汁的蔬果，含有你身體所需要的液體，藉由讓身體飽含水分，它們能將毒素自體內排除，還可以化痰。在選擇蔬果上，最好選購有機栽培的農產品，或是在食用前，用清水將殘留在蔬果上的農藥清洗乾淨，因為化學殘留物質會讓免疫系統運作得更吃力。

別讓感冒傳染給心愛的人～

- ♥️ 勤用肥皂洗手，洗掉手上的病毒。
- ♥️ 將用過的衛生紙包好，丟進垃圾桶內，如果可以的話，最好是丟進馬桶內沖掉。
- ♥️ 出門或與人接觸時，應隨時戴口罩，避免將病毒傳染給別人。
- ♥️ 咳嗽與打噴嚏時，要用手帕或衛生紙摀住，不讓病毒傳出去！
- ♥️ 小心病毒藉由牙刷、牙膏傳染。

您該怎麼做？

上呼吸道感染通常會有下列情形出現，別急著看醫師，增加感染機會，有些妙方可以讓您舒服點：



上呼吸道感染時，鼻子很容易因粘膜腫脹和滲出物而塞住，可用蒸氣吸入，減輕不適，只要將一盤水加熱，直到它冒出蒸氣（請小心蒸氣的溫度），俯下身，將毛巾蓋在頭上，把蒸氣吸入鼻子和肺裡，就可以緩和充血的狀態，建議一次的蒸氣療法為10~15分鐘，若是利用洗澡時，多吸一些浴室內的蒸氣，或是吸熱毛巾上的蒸氣，也是不錯的方法。



吸溫熱水的蒸氣



吸熱毛巾上的蒸氣



用鹽水漱口可以暫時減輕喉嚨痛、發癢的不適感。將一杯微溫的水，溶入少許的鹽巴。當你漱口時，頭向後左右搖晃，但小心不要將漱口水吞下，另外也可以含喉片來減緩喉嚨痛的情形喔。

鼻分泌物

鼻分泌物可能稀薄且呈水狀或稠且膿性。如果鼻孔周圍乾燥、破皮，則可擦一些凡士林或藥膏，並用濕巾來擦拭鼻分泌物，減少皮膚的刺激。打噴嚏及處理鼻涕時，應以手帕或衛生紙覆蓋口鼻，並將用過的衛生紙包好，丟進垃圾桶內，最好是丟進馬桶內沖掉。

擤鼻涕的正確方法

擤鼻涕時，先按住一邊鼻子，輕輕的把未按住鼻子中的鼻涕擤出，不可以用力，擤完一邊後再換另一邊的鼻孔，禁止同時壓住兩邊的鼻孔擤鼻涕，也要避免倒抽鼻涕，因為會把病毒吸入鼻竇，造成鼻竇炎。



咳嗽

乾性咳嗽（無痰、乾咳）通常須使用鎮咳劑止咳。濕性咳嗽（伴隨喀痰）的痰若能咳出，則咳嗽會漸消失或減輕。祛痰方法包括水分的補充（一天 1500cc）、祛痰劑、蒸氣吸入等。

頭痛

因發燒而使顱內血管擴張所引起之頭痛，可以下列方法減輕不適：保持安靜休息、採舒適臥位、環境調節（如光線、噪音、人為環境等）、按摩等。



發燒的程度，區別如下：

	口溫（耳溫）	腋溫
👉 正常體溫	36~37.5℃	36~37℃
👉 微 熱	37.5~38.5℃	37~38℃
👉 中 等 熱	38.5~39.5℃	38~39℃
👉 高 燒	39.5℃以上	39℃以上

☆ 量體溫以口溫最準確，但仍會受到吃完冷、熱食物的影響，因此如果懷疑有上述情況的影響，最好三十分鐘後再測量一次體溫。

發燒時的處理

- 👉 保持安靜：安靜可使新陳代謝維持最低，並防止能量的消耗，有效預防症狀惡化。
- 👉 使用冷敷法：使用冰袋、冰枕、冷水擦拭等。
- 👉 環境的調整：惡寒、顫慄時，室溫宜稍高，避免噪音，直射光線。
- 👉 衣類、寢具的調整：惡寒、顫慄時，以寢具、熱水袋等保暖，待體溫上升後，前項用物慢慢移去。出汗時給予適宜衣物，大量出汗或持續出汗時，可在身體及衣服間放入毛巾，以便更換。
- 👉 維持身體清潔舒適：包括口腔及皮膚的清潔。
- 👉 飲食攝取：高蛋白、高熱量、易消化食物攝取，水分、維他命類的補充。

愛的小叮嚀

感冒時，先別急著去看醫師，放下手邊煩人的事情，好好休息幾天，多喝水、多吃新鮮蔬果，不要吝嗇睡眠時間，可以參考上面的妙方減輕感冒症狀的不適，感冒自然就會好喔!!

上呼吸道感染後，應該何時去看病？

當您經過上述方法處理，如果仍未見效，遇有下列情況，應立即就醫：

- * 口溫超過 39.4°C。
- * 呼吸短促或喘鳴。
- * 頭、胸、胃、耳朵或頸部淋巴腺有嚴重疼痛情形。
- * 喉嚨越來越痛，口溫超過 38.3°C，且持續 24 小時以上。
- * 喉嚨痛及口溫超過 37.8°C，持續 48 小時。
- * 體溫超過 37.8°C，且持續 3 天。
- * 發燒或喉嚨痛持續一週。
- * 流鼻水持續一週。
- * 食慾越來越差。

預防上呼吸道感染！增強免疫力的小技巧～

♥ 天氣變化時，保持身體溫暖，別讓身體抵抗力下降，讓病毒有機可趁。

♥ 平時攝取均衡的飲食與規律適度的運動，可以增強自己的免疫系統，並降低上呼吸道感染的機率。

適度的運動為一週三次，每次 30 分鐘，避免過度的運動，否則會使你的免疫系統也同樣筋疲力盡。

♥ 平時要有充足的睡眠，生活作息要正常，熬夜會讓免疫細胞減少 30%，讓病毒更容易入侵你的身體。

♥ 不要吸菸，也要避免吸到二手菸。

吸菸會嚴重減低免疫力，讓你增加感染病毒的風險，同時也會使症狀惡化，延長感冒的時間，而且更容易產生併發症。

♥ 小心長期的壓力，像課業、工作或家庭問題等超過一個月以上的長期緊張壓力，會增加你罹患感冒的機會，一旦消極負面的想法或情緒盤踞腦海，你的免疫力也會跟著減弱。

♥ 保持愉快的心情，讓生活充滿歡笑，幽默感可以讓保護上呼吸道免於感染的抗體增加。

♥ 感冒流行期間，避免到人多擁擠的公共場所。

♥ 小孩、老年人及罹患慢性病者要定期注射疫苗。

♥ 流行性感疫苗是每年針對特定的病毒株所製造的，因為每年所流行的病毒株不一樣，所以疫苗必須每年接種。

♥ 流行性感疫苗的接種採肌肉注射，疫苗注射後大約二至三星期才發揮預防的效用，因此，小朋友和老人都應在流感高峰期的二至三星期前，先行注射疫苗。

♥ 曾經罹患心肺疾病、糖尿病、中風、肺結核、塵肺症或重大傷病之高危險群老人，一旦感染流行性感病毒，很容易引發嚴重之併發症。

♥ 每年的九～十月，要記得去接種流行性感疫苗。

Q & A 答客問

1 冬天比較容易罹患上呼吸道感染嗎？

是的。在冬天百分之五十的成人容易罹患上呼吸道感染，夏天僅為百分之二十。這是因為多數人都留在室內活動，門窗緊閉，空氣不流通，與傳染源經常接觸，使病毒容易傳播。寒冷會降低身體對上呼吸道感染病毒的抵抗力。另有研究發現，在吸入冬季異常乾燥的空氣後，鼻粘膜抵抗力大幅降低，使病毒乘虛而入。

2 情緒緊張會引起上呼吸道感染嗎？

是的。精神狀況和人格特質，一直是呼吸系統能否有效抵抗上呼吸道感染的決定因素。

3 上呼吸道感染時，運動應該注意哪些？

上呼吸道感染時，游泳會引起中耳炎或急性鼻竇炎，即使平常有規律運動習慣的人，仍然建議多休息。

Q & A 答客問

4

感冒及喉嚨痛時，趕快吃一顆消炎藥或抗生素有效嗎？

無效。因為病毒根本不怕抗生素。通常醫師在病患沒有明顯感染時，很少給患者服用抗生素。

5

打點滴是否會加速感冒復原？

不會。事實上大部分點滴的成份是以葡萄糖溶液或是生理食鹽水為主，再加上一些電解質所組成的，因此打點滴並不能加速感冒復原，其實只要一個人腸胃機能正常，可以進食，水份及營養經由腸胃吸收還是最符合生理需求，根本不需要另外再打點滴。

厝邊好醫師 顧我尚安心



當自己或家人生病時，
您只要就近找一位專屬的家庭醫師，
就能幫您解決就醫的煩惱，
讓我們「樓上招樓下、阿公招阿嬤」，
請厝邊好醫師為大家的健康把關。



中央健康保險局
Bureau of National Health Insurance
全民參與 健保永續

諮詢及醫療申訴專線：0800-212369

傳真申訴專線FAX：(02) 2702-5834

網址：<http://www.nhi.gov.tw>

我們知道要怎麼照顧自己囉~



行政院衛生署



中央健康保險局

BUREAU OF NATIONAL HEALTH INSURANCE

在生命的每一天 全民健保陪伴您

G P N : 1009502796

工本費：新台幣12元