

## 感冒之護理指導

### 一、什麼是感冒

感冒 90% 以上是因病毒感染所引起，大多合併有發燒、咳嗽、流鼻涕、鼻塞、喉嚨痛、頭痛等症狀，一般大約一至二週就會痊癒。

### 二、一般感冒與流行性感冒之不同

一般感冒和流行性感冒都有上呼吸道的症狀，包括：流鼻水、咳嗽、喉嚨痛等，但流感造成全身性症狀較為嚴重，包括：發燒、畏寒、頭痛、肌肉關節疼痛、極度疲倦等。

### 三、感冒的治療

一般感冒用藥多為症狀治療，以改善不舒服症狀，故多休息，攝取均衡營養，增強免疫力，才能儘早痊癒，但若感冒引發細菌性感染的併發症，例如中耳炎、鼻竇炎、肺炎等，就需要抗生素等藥物治療。流行性感冒則依疾管署每年公佈抗流感病毒藥物的適應症，經感染科或家醫科醫師評估後方可使用健保給付的抗病毒藥物。

### 四、感冒之護理

- (一)均衡飲食及多喝水：一般感冒不需服用抗生素，只需多喝水，多食用高維他命 C 的蔬果、攝取均衡營養，盡量保持室內空氣流通並注意保暖，適度運動以增強免疫力，儘早康復。
- (二)多休息：感冒就醫後宜儘量在家休息，減少出入公共場所；如外出，請記得戴上口罩，咳嗽或打噴嚏時，以手帕或衣袖摀住口鼻，避免病毒傳播。
- (三)盡早就醫：若出現類似流感症狀，如發燒、咳嗽等，請及早就醫，以防感染流感引起肺炎、腦炎等嚴重併發症。

### 五、感冒之預防

- (一)盡量避免出入公共場所：預防感冒應少去人多的公共場所，並與感冒的人保持一公尺以上之距離、戴口罩，並且勤洗手，以降低被傳染的機率。
- (二)均衡飲食，規律運動：平時攝取均衡營養，維持運動習慣，以增強抵抗力。
- (三)調適壓力，放鬆情緒：研究證實壓力大的人容易感冒，需適當宣洩情緒。

- (四)戒菸或減少菸量：長期抽菸會導致慢性氣管病變，影響呼吸道細胞的纖毛排除外來病原的能力，所以比較容易感冒。
- (五)接種流感疫苗：健康成年人大約可獲得 70~80% 保護力，65 歲以上高危險群，應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。

#### 六、參考資料

衛生福利部疾病管制署專業版(2015, 9月25日)·流感併發重症·取自  
<http://www.cdc.gov.tw/professional/page.aspx?treeid=8208eb95dda7842a&nowtreeid=1D7C28FD595E9D23>

三軍總醫院護理部護理指導(2015, 9月25日)·上呼吸道感染病人之護理指導·取自  
[http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/nur1/category\\_content\\_data/192/20120603140145000.pdf](http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/nur1/category_content_data/192/20120603140145000.pdf)