

衛教編號:INF-001

1995.08.05. 訂定  
2023.06.10 (8 修)  
2022.12.07 (14 審)



## 認識感冒



全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

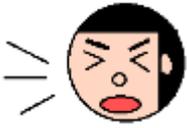
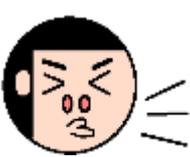
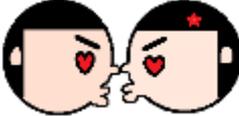
經感染科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

## 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。常見感冒族群，以 1-5 歲兒童，其次再以 65 歲以上或慢性疾病病人居多。

## 二、途徑：

最主要是經由飛沫傳染，口水散佈於空氣中，被周圍的人吸入而受感染，可能途徑如下：

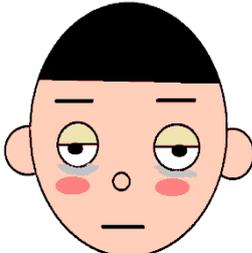
咳嗽	講話	打噴嚏	接吻	共用 餐具
				

## 三、潛伏期及感染期：

潛伏期	受感染後一至三天。
感染期	1. 症狀出現前二、三天。 2. 症狀出現後的早期。

#### 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，如下：

鼻塞	喉嚨痛	倦怠	頭痛
			

#### 五、合併症：

可引起不同的細菌感染，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：

項目	流行性感冒 (Influenza)	一般感冒 (Common Cold)
病原體	流感病毒。	大約有 200 多種病毒，常見的有鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等。
影響範圍	全身性。	上呼吸道症狀。
臨床症狀	全身肌肉痠痛、常併發肺炎、支氣管炎、持續的疲勞和虛弱。	咳嗽、喉嚨痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻水。
發病速度	突發性。	突發/漸進式。
發燒	高燒 3-4 天。	少發燒、僅體溫些微升高。
病程	1-2 週。	約 2-5 天。
治療	症狀治療，依醫師處方服用抗病毒藥物。	以症狀治療為主。

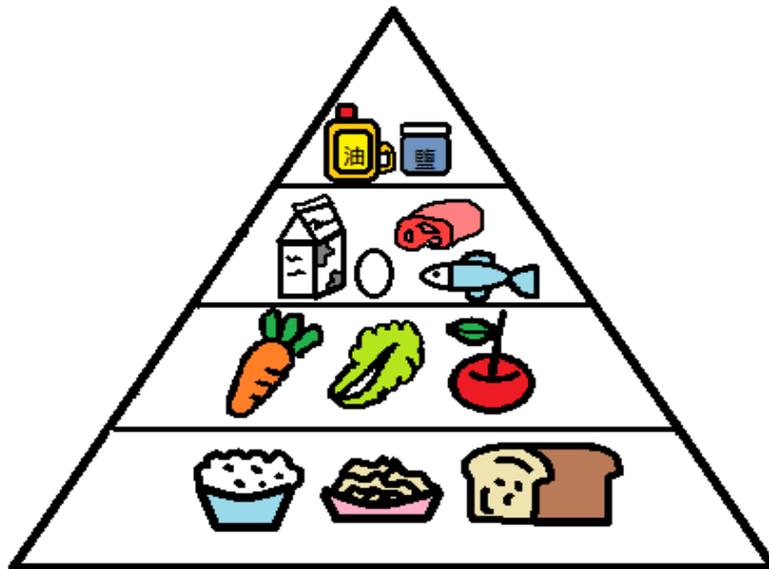
## 七、預防：

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，在飲食上應增加蔬果的攝取，並避免攝取過量油脂。



(四)常洗手



## 八、居家照護：

### (一)咳嗽：

#### 1.幫助咳嗽的方法

(1)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。

(2)如為乾咳，可用蒸氣吸入法使痰容易咳出。

#### 2.咳嗽及打噴嚏禮儀

(1)應用面紙、手帕或用衣袖來代替遮住口鼻。



(2)使用口罩以防飛沫傳染他人。



(3)應立即洗手，不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和下巴。

(二)吐痰一定吐在衛生紙後，再丟到塑膠袋內。

(三)維持手部清潔並勤洗手。

(四)喝水至少 1500ml 至 2000ml，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。

(五)需有充分的休息。

(六)注意口腔衛生。

(七)避免出入公共場所，以減少感染機會。

## 九、結論：

感冒是常見的呼吸道疾病，平時應養成維持健康的生活型態，例如:均衡飲食、勤洗手、規律的運動...等等，以達到「預防勝過於治療」。如果不小心感冒了，也不要亂服成藥，應找醫師看診。

## 十、資料來源：

衛生福利部疾病管制署(2020)・季節性流感防治。

<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/DQWXG19u2cXMH1jwGKXHug>

盛望徵 (2020)・流行性感冒之流行病學與臨床表徵・  
*內科學誌*，31 (1)，3-6。

Asha, K., & Kumar, B. (2019). Emerging influenza D virus threat: What we know so far!. *Journal of Clinical Medicine*, 8(2), 192.  
<https://doi.org/10.3390/jcm8020192>

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. 感冒是病毒所引起的上呼吸道疾病。

是 否 不知道

2. 感冒最主要是經由飛沫傳染，口水散佈於空氣中，  
被周圍的人吸入而受感染。

是 否 不知道

3. 一般感冒影響範圍為全身性。

是 否 不知道

4. 流行性感感冒臨床症狀為全身肌肉痠痛、常併發肺炎、  
支氣管炎、持續的疲勞和虛弱。

是 否 不知道

5. 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和下巴。

是 否 不知道