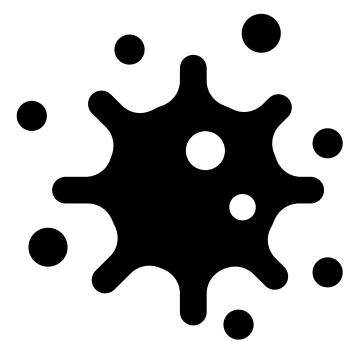
The background of the slide is white and decorated with several stylized, black, spiky virus-like particles of varying sizes. These particles are scattered across the page, with a higher concentration on the left and right sides, framing the central text.

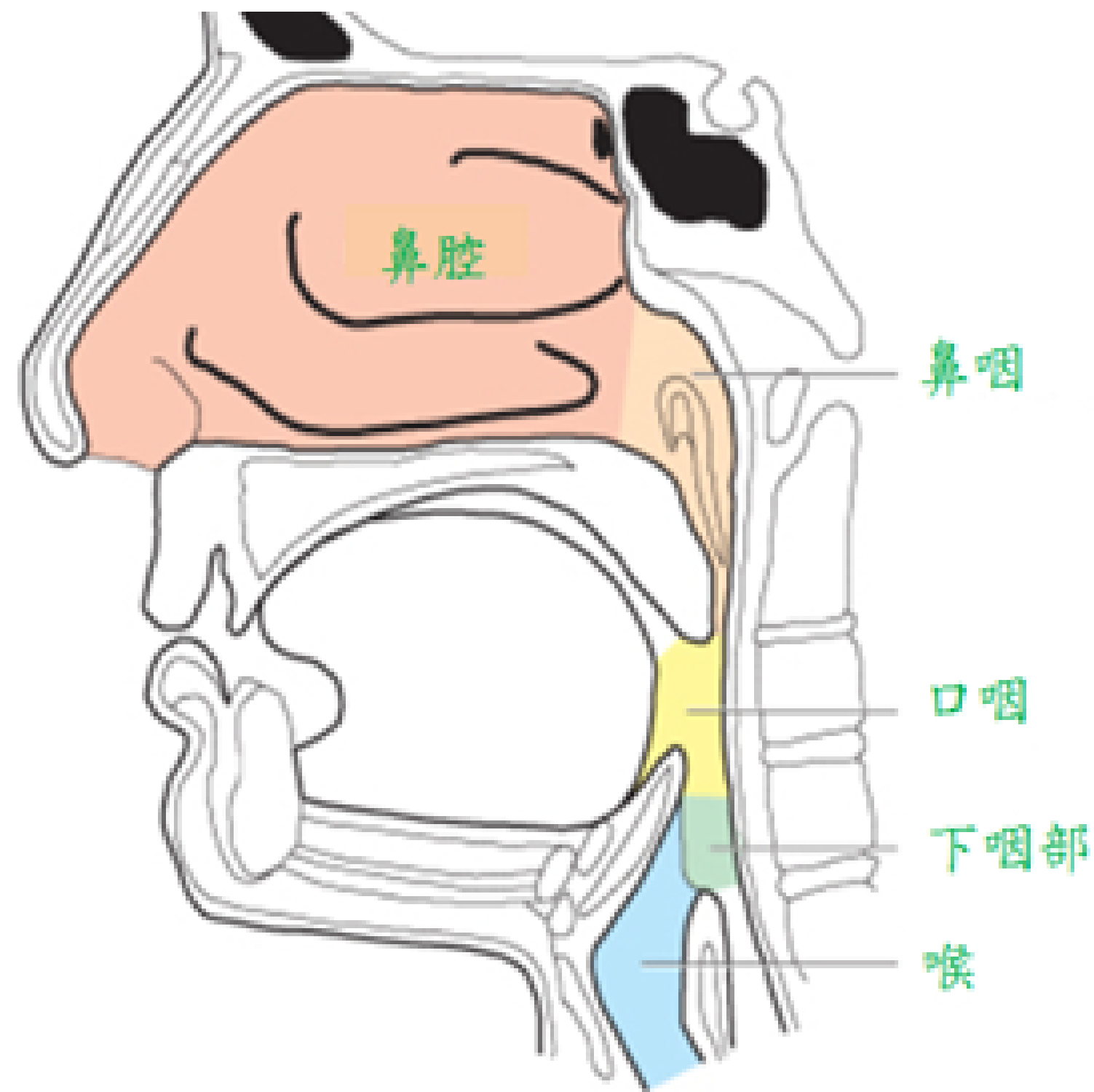
# 上呼吸道感染

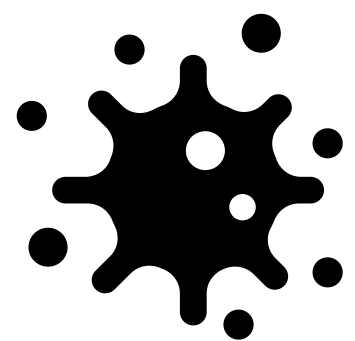
衛保組製作



## 成因

俗稱感冒，大多數是由病毒引起，但也有少部分會合併細菌感染。發燒持續起伏一至七天其他症狀如：咳嗽、流鼻涕、鼻塞大多在一至二週內逐漸痊癒。





# 症狀表現

常合併不同的症狀。發燒持續起伏一至七天，其他症狀如咳嗽、流鼻涕、鼻塞，大多在一至二週內逐漸痊癒。



## 流行性感冒

## 普通感冒

◆ 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。

◆ 致病微生物以**鼻病毒**最常見。

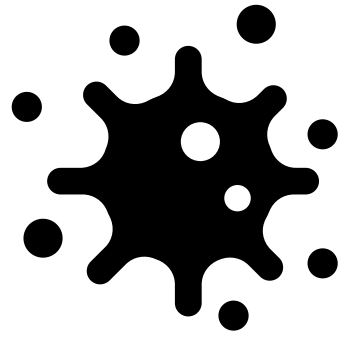
◆ 以上**呼吸道感染症狀**為主（如鼻塞、咳嗽流鼻水、喉嚨痛等），通常不會出現全身性症狀。

◆ 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

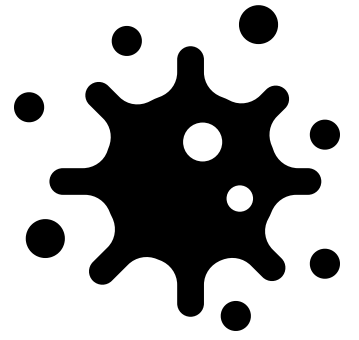


## 治療方式

藥物主要在減輕症狀，並不能縮短病程。

- 退燒藥：攝氏38.5°C以上，退燒藥須依醫師指示服用。
- 抗組織胺藥物：可緩解鼻塞、流鼻水等，但會有嗜睡、頭暈、全身無力等現象。
- 咳嗽藥水：服用後半小時內勿喝水。
- 一般感冒不需使用抗生素，只需多喝水、多休息，在感冒時減少出入公共場合。





# 注意事項

1. 感冒病毒最易經由口腔、鼻腔分泌物傳染，最佳方法就是要多洗手，戴口罩。
2. 預防感冒的方法：環境空氣流通、規律運動、足夠的休息及睡眠。  
※可多食用高維生素C的蔬菜、水果，如柳丁、奇異果、番茄等。

## 預防感冒的7個保養對策

勤洗手



勿碰臉口眼



均衡飲食



冷開水舒緩喉嚨



環境溫濕度



調適壓力



睡足7-8hr



LINE @imi6277c



李婉萍營養師

(仁愛醫院，2022)  
(李婉萍營養師，2022)



# 參考資料

三軍總醫院（2023，02月05日）· 淺談上呼吸道感染。

[https://enews.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/edm/content\\_detail.aspx?eid=2137](https://enews.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/edm/content_detail.aspx?eid=2137)

仁愛醫院（2022，08月23日）· 上呼吸道感染。

<https://www.rah.com.tw/page/news/show.aspx?num=3361&lang=TW>

中國醫藥大學附設醫院（2023，01月12日）· 急性上呼吸道感染。

<https://www.cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5452>

李婉萍營養師（2022，04月14日）· 喉嚨痛、流鼻涕怎麼辦？上呼吸道感染保健攻略。

<https://nutrition168.com/2022/04/14/>

Medical Inspire（2020，11月12日）· 【上呼吸道感染】分清究竟流感定傷風，睇清病徵及早求醫。

<https://medicalinspire.com/posts/59275/>

