



急性上呼吸道感染的家庭式护理指导

苏春华

(泉州师范学院医疗所 福建泉州 362600)

【摘要】：急性上呼吸道感染主要是指鼻、咽、喉部发生急性炎症，其发病率较高，在一年四季中都可发生此类疾病，发病预后良好。急性呼吸道感染主要是由于病毒感染，但由于病程较短，因此大部分人们会选择回家保守治疗，但回家后由于未掌握正确护理方式，容易导致急性上呼吸道感染反复发生，不利于身体健康。本文基于此进行分析，最终提出急性呼吸道感染家庭式护理指导方式，以此提升急性呼吸道感染家庭护理水平，避免发生反复发病情况。

【关键词】 急性上呼吸道；感染；家庭式护理

中图分类号：R256.12

文献标识码：A

文章编号：1009-5187(2018)10-229-01

引言：

急性上呼吸道感染发病多发于春冬季节，病程较短，一般在3~5天，90%急性上呼吸道感染为病毒感染。常见病毒种类为呼吸道合胞病毒、流感病毒以及副流感病毒等，人们上呼吸道免疫功能不全极易被病毒感染，如患者营养不良、贫血会导致急性上呼吸道感染反复发作，延长病程。急性上呼吸道主要诱发因素为疲劳、受寒、空气污染等，发生急性上呼吸道感染后应及时进行治疗，大部分人会选择回家自行护理，因此本文基于此首先分析急性上呼吸道感染主要表现，其次表明急性上呼吸道感染家庭护理方式，最终提出急性上呼吸道感染预防措施，以此来降低人们患有急性上呼吸道感染疾病概率，提升人们预防疾病意识，保证人们身心健康进行发展。

一、急性上呼吸道感染主要表现

(一) 全身症状

患有急性上呼吸道感染后一般都会出现全身症状，高热、烦躁、腹泻以及呕吐等，严重者甚至出现高热惊厥，同时，还会伴随较轻症状，如鼻塞、流鼻涕、喷嚏、咽部疼痛、声音嘶哑等。急性上呼吸道感染容易发生细菌感染，从而逐渐向邻近器官进行转移，导致诱发中耳炎、气管炎等疾病。

(二) 急性病毒性咽炎或喉炎

急性上呼吸道感染容易引发急性病毒性咽炎或喉炎，主要是由于鼻病毒、腺病毒以及流感病毒等引发，急性病毒性咽炎主要表现为咽部发痒，逐渐产生灼热感，一般患者不会发生咳嗽，并咽痛不明显，仅是吞咽时感觉到疼痛。急性病毒性喉炎主要表现为声音嘶哑、交流困难、发热以及咳嗽。

(三) 急性疱疹性咽颊炎

急性疱疹性咽颊炎主要是由于柯萨奇病毒A引发，人们在发生急性上呼吸道感染时常会感染柯萨奇病毒A，导致引发急性疱疹性咽颊炎，主要临床表现为明显咽痛，发热，病程较长，大约持续一周。常见于儿童，成年人偶有发生。在检查过程中能够发现咽部及其扁桃腺体表面有灰白色疱疹，周围伴有红晕。

二、急性上呼吸道感染家庭护理方式

(一) 生活护理

在发生急性上呼吸道感染时在家中护理时应注意休息，患者伴有发热情况应穿宽松衣服，有助于散热。应及时通风，保持室内空气清新，在通风过程中避免穿堂风加重患者病情，室内温湿度应保持20℃左右，湿度间50%~60%之间，并进行空气消毒。患者饮食应高热量高蛋白，并多补充水份，以此稀释体内病毒，促进病毒排除，有利于恢复健康。

(二) 勤测体温

患急性上呼吸道感染患者在家中护理时应定时测量体温，如提问持续在38℃时应给予物理降温，用温水擦拭患者头、颈、腋窝、腹股沟等部位，如持续时间较长，难以恢复正常体温，应及时给与口服退热药，避免对身体造成伤害。降温后应定时测量体温，避免再次发热，同时为患者更换衣服，保持身体干燥清洁。

(三) 口鼻清洁护理

患有急性上呼吸道感染患者口鼻经常干燥，容易发生破溃现象，

因此在家中应经常运用湿棉签为患者擦拭口鼻，保持口鼻腔湿润。在为患者提供饮食时应避免食物过烫对患者口鼻腔造成伤害。食用食物时应食用清淡食物，并多饮水，保持口腔鼻腔湿润，清洁，同时，还应促进患者用淡盐水漱口，保持口腔卫生。

三、急性上呼吸道感染预防措施

(一) 合理饮食

患者患有急性上呼吸道感染时应食用清淡饮食，并多补充水分，如若患者为婴幼儿，应提倡母乳喂养，及时添加辅食。成年人应禁食辛辣食物以及过烫食物，避免对身体造成二次伤害，同时，经常参加户外运动，保持身体健康，增加身体抵抗力，避免在春冬季节感染病毒，对身体产生影响。在食用食物时应选择富含维生素、蛋白质等食物，多食用水果蔬菜，保证身体营养物质充足。

(二) 防治疾病

人们在日常生活中应对疾病进行有效防治，定期接种疫苗，避免发生病毒以及细菌感染。春冬季节天气变化较大，应及时添加衣服，避免受凉感受疾病，并保证每天睡眠时间充足，在工作期间避免过于劳累，降低身体抵抗力。还应积极参与体育运动，提升身体素质，加强对病毒抵抗力，以此来保证身体健康，有效预防急性上呼吸道感染疾病发生。

(三) 预防隔离

在发生流感期间，在室内保持通风，并定期对室内空气消毒，同时，可以服用板蓝根、抗病毒口服液等药物有效预防病毒感染。在家中能够运用食醋熏蒸方式对家庭空气消毒，主要方法为将门窗关闭，运用食醋2~10毫升，加水1~2倍，加热熏蒸，每天一次，以此来提升室内空气质量、在流感发生季节，避免与流感人员过于亲密，应保持一定距离，避免流感交叉感染。

结语：

综上所述，急性上呼吸道感染病程时间短，发病时间急，严重者容易导致咽部以及喉部发生病变，因此在家中护理时应该注意饮食、空气以及定期测量体温，在发热状况严重时或病程时间延长，病情反复时应及时就医，避免耽误治疗。

参考文献：

- [1] 党利娜, 夏挺. 优质护理改善急性上呼吸道感染患儿症状的效果[J]. 临床医学研究与实践, 2018, 3(07): 169-170.
 - [2] 李培玲. 急性上呼吸道感染患者实施心理护理的效果评价[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2017, 5(21): 98-99.
 - [3] 尚建霜, 牟清华. 探讨急性上呼吸道感染患者应用临床护理干预的效果[J]. 世界最新医学信息文摘, 2017, 17(08): 221+226.
- 苏春华 (泉州师范学院医疗所 福建泉州 362600)
苏春华 (1982.8), 女 汉族 福建泉州人 泉州师范学院医疗所, 主管护师, 本科, 从事护理学