

# 上呼吸道感染的一般护理知识

张雪琳

宜宾市翠屏区安阜社区卫生服务中心 四川宜宾 644000

[中图分类号] R473 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 01-075-01

上呼吸道感染是一种常见的疾病，主要通过飞沫传播，广泛存在于社会生活中，每年都有大量的人受到上呼吸道感染的困扰，给个人和社会造成了一定的负担。因此，了解上呼吸道感染的预防和护理知识，对我们保持健康至关重要。本文旨在为广大读者介绍上呼吸道感染的一般护理知识，帮助大家更好地应对和预防这一常见疾病。

## 一、什么是上呼吸道感染

上呼吸道感染是指发生在鼻腔、喉咙、喉头和气管的病毒或细菌感染，它是一种常见疾病，特别容易在寒冷的季节流行，其具有高度的传染性，通过飞沫传播，也可以通过直接接触患者、共用餐具或被污染的表面等途径传播。

## 二、上呼吸道感染的症状

上呼吸道感染的症状通常包括咳嗽、喉咙痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等。

- 咳嗽是上呼吸道感染最常见的症状之一，可以表现为干咳或有痰，常伴随着不适感。
- 上呼吸道感染引起的喉咙痛通常会让人感受到灼热或刺痛的感觉，特别是在咽喉活动时可能感觉更加不适。
- 感染过程中嗓子和鼻腔的刺激会导致频繁的打喷嚏；
- 上呼吸道感染还会引起鼻腔黏膜的炎症反应，导致鼻涕流出，鼻涕可能呈现清水样或变得浑浊。
- 鼻塞是鼻腔黏膜肿胀和分泌物增多的结果，使空气无法自由通过鼻腔。
- 上呼吸道感染往往会伴有轻度发热，体温可能在 37.5°C 至 38.5°C 之间。
- 感染引起的炎症反应也可能导致身体不适，如乏力、头痛和肌肉酸痛等症状。

对大多数人而言，这上呼吸道感染是自限性的，即在一到两周内会自行康复，但对于老年人、儿童和免疫系统较弱的人来说，上呼吸道感染可能会引起严重并发症，如中耳炎、支气管炎、肺炎等。

## 三、上呼吸道感染的治疗

治疗上呼吸道感染的方法一般建议保持充足休息和水分摄入，每日数次用温盐水或含有麻黄碱成分的含片及漱口水漱口，可以缓解喉咙痛和咽部不适；对于长时间或严重的咳嗽，可以尝试非处方的咳嗽药物，当出现高热或持续发烧时，可以使用退烧药物，例如对乙酰氨基酚，但是这些措施只能缓解症状，因为大多数上呼吸道感染由病毒引起，抗生素对病毒无效。

## 四、上呼吸道感染如何护理

适当的护理和预防可以帮助上呼吸道感染患者减轻症状并促进康复，以下是一些通用的护理措施：

- 休息是上呼吸道感染期间最重要的护理措施之一，适当的休息有助于身体恢复，提升免疫系统的功能，在感染期间要尽量避免过度劳累和剧烈运动。
- 保持良好的水分摄入也很重要，喝足够的水有助于稀释痰液，减少喉咙的刺激，并保持身体的水平衡。建议适量饮用暖胃茶或温开水。
- 加强免疫力也非常关键，通过健康的生活方式来增强免疫系统的功能，包括均衡饮食、适度锻炼、充足睡眠和减少压力等。
- 饮食调理也很重要，建议选择易于消化的食物，如流质食物、汤类、煮熟的蔬菜和水果等，适量摄取富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、草莓、西红柿等，有助于增强免疫力。
- 保持室内空气湿润可以缓解喉咙干燥和不适感，可以使用加湿器或将湿毛巾放在暖气上，以增加室内的湿度。
- 不滥用抗生素也是必须要遵循的原则，上呼吸道感染大多数是由病毒引起的，所以滥用抗生素不仅无法治疗感染，还可能增加耐药性和不良反应的风险。

## 五、日常预防措施有哪些

为了预防上呼吸道感染的发生，在流行病高发期或与患者接触频繁的环境中，可以采取一些日常的预防措施。

- 经常用肥皂和温水洗手，特别是在接触公共场所、患者或传染物之后，要彻底揉搓双手约 15 秒，确保洗干净，并用纸巾干燥双手。如果没有肥皂和水，可以使用含酒精的洗手液或手消毒剂有效清洁双手，按照产品说明进行正确使用。
- 尽量避免与上呼吸道感染患者密切接触，特别是咳嗽或打喷嚏时；避免与其共用餐具、杯子和生活用品等。
- 保持良好的室内通风很重要，开窗通风有助于排除空气中的病毒和细菌，减少感染的风险。
- 注意生活礼仪。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮住口鼻，避免用手直接捂住口鼻，及时将使用过的纸巾丢弃，并及时用肥皂洗手。
- 均衡饮食、适度锻炼、充足睡眠和减少压力都有助于增强免疫力，提高抵抗力。

总之，上呼吸道感染很常见，我们应正确对待，并采取科学的护理方法，避免不必要的痛苦和严重后果。我们要重视个人卫生习惯的养成，积极实施预防措施，比如勤洗手、避免与患者接触、保持室内通风等，以降低疾病的发生率。