



ELSEVIER

ClinicalKey®

Patient Education:

成人上呼吸道感染

Elsevier Patient Education © 2022 Elsevier Inc.

成人上呼吸道感染

Upper Respiratory Infection, Adult

URI（上呼吸道感染）是鼻、咽喉和肺部上气道的一种常见的病毒性感染。上呼吸道感染最常见的类型是普通感冒。上呼吸道感染通常会自行好转，无需治疗。

病因是什么？

上呼吸道感染通常是由病毒引起的。您可通过以下途径感染病毒：

- 吸入感染者咳嗽或打喷嚏时喷出的飞沫。
- 触摸已经接触过病毒（已被污染）的物体，然后触摸您的口、鼻或眼睛。

哪些因素会加重风险？

如有下列情况，更可能出现上呼吸道感染：

- 高龄。
- 与别人密切接触，如工作时、在学校或医疗机构。
- 吸烟。
- 患有长期（慢性）心脏病或肺部疾病。
- 免疫系统薄弱。
- 患有鼻过敏或哮喘。
- 承受巨大压力。
- 营养不良。

体征或症状是什么？

上呼吸道感染通常会出现以下症状：

- 流鼻涕或鼻塞。
- 咳嗽。
- 打喷嚏。
- 咽喉痛。
- 头痛。
- 疲劳。
- 发烧。
- 食欲不振。
- 额头、眼睛后部，以及颧骨上疼痛（鼻窦疼痛）。
- 肌肉酸痛。
- 眼睛发红或刺激。
- 耳或面部压迫。

如何诊断该病症？

这种病症可以根据您的查体、症状和病史来做出诊断。您的医疗服务人员可能使用拭子从鼻腔采集粘液样本（鼻拭子）。检查此样本可确定哪种病毒引起该疾病。

如何治疗该病症？

上呼吸道感染通常在7 - 10天内自行好转。药物无法治愈上呼吸道感染，医疗服务人员可能推荐某些药物帮助缓解症状，例如：

- 非处方感冒药。
- 止咳药。咳嗽是一种帮助呼吸系统通畅的感染防御方式，因此仅按照您的医疗服务人员的建议服用这些药物。
- 退热药。

在家遵守这些说明：

活动

- 根据需要进行休息。
- 如果发热，请在工作或上学后留在家中，直至退热，或直至您的医疗服务人员说您的URI不会传播给其他人（不再具有传染性）。您的医疗服务人员可能让您戴口罩，以预防感染传播。

缓解症状

- 每天用盐水漱口3-4次，或按需进行。配制盐水时，将 $\frac{1}{2}$ -1茶匙(3 - 6g)的盐完全溶解在1杯(237mL)温水中。
- 使用冷雾加湿器增加空气湿度，有助于呼吸通畅。

饮食

- 饮用足够的液体，以使您的尿液保持为浅黄色。
- 喝菜汤及其它清汤。



一般说明

- 仅按照您的医疗服务人员的指导服用非处方药和处方药，包括感冒药、退烧药和咳嗽药。
- **请勿**使用任何含有尼古丁或烟草的产品。这些产品包括香烟、咀嚼烟草和电子烟装置，例如电子烟。如果您需要帮助戒烟，请咨询您的医疗服务人员。
- 远离二手烟。
- 按时接种所有疫苗，包括每年接种一次（年度）流感疫苗。
- 参加所有随访访视。这一点很重要。



如何预防传染别人

URI可能具有传染性。预防感染传播：

- 用肥皂和水洗手，至少20秒。如果无法获得肥皂和水，请使用洗手液。
- 避免触摸口、面部、眼睛或鼻子。
- 用纸巾、袖套或肘部遮挡咳嗽或打喷嚏，而不是用手或不加遮挡。



如果出现以下情况，请与医疗服务人员联系：

- 病症加重而非好转。
- 发热或寒战。
- 有黄色或棕色分泌物从鼻子流出。
- 面部疼痛，尤其是在向前弯腰的时候。
- 颈部淋巴结肿胀。
- 吞咽时感到疼痛。
- 咽喉后部出现了白色区域。

出现以下情况应立刻寻求帮助：

- 出现呼吸急促并恶化。
- 患有严重或者持续出现以下症状：
 - 头痛。
 - 耳痛。
 - 鼻窦疼痛。
 - 胸痛。
- 患有慢性肺部疾病，并且出现了以下任何症状：
 - 吸气时发出高音调的哨声，最常见于呼气时（哮喘）。
 - 长期咳嗽（超过14天）。
 - 咳血。
 - 常见粘液发生变化。
- 颈部强直。

- 在以下方面出现变化：
 - 视觉。
 - 听觉。
 - 思维。
 - 情绪。

这些症状可能是紧急情况。应立刻寻求帮助。

- 请勿等待症状自行消失。
- 请勿自己驾车去医院。

小结

- URI（上呼吸道感染）是鼻、咽喉和肺部上气道的一种常见的感染。
- 上呼吸道感染通常是由病毒引起的。
- 上呼吸道感染通常在7 - 10天内自行好转。
- 药物无法治愈上呼吸道感染，但您的医疗服务人员可能推荐某些药物帮助缓解症状。

此信息非旨在替代由您的医疗护理服务提供者给您的建议。您务必与您的医疗护理服务提供者讨论任何问题。

Document Revised: 08/03/2022 Document Reviewed: 08/03/2022
Elsevier Patient Education © 2022 Elsevier Inc.