急性上呼吸道感染篇

急性上呼吸道感染

1.病因：主要病原体是病毒，少数是细菌。因淋雨，受凉，过度劳累等致呼吸道局部防御功能降低而发病。

2.症状：发热，全身或鼻咽部疼痛等不适，卡他症状（喷嚏，鼻塞，流涕）

3.健康教育：

1)饮食清淡、易消化，改善营养，多食蔬菜，水果，禁食辛辣刺激性食物；生活规律，戒烟戒酒；多饮水。

2)定时开窗通风，保持适宜的温度，湿度，避免受凉，少去公共场所；注意休息。加强锻炼，增强体质。

3)体温超过38.5℃时，可适当服用退热药。

4)进食前后生理盐水漱口。防止交叉感染，适当隔离患者。

5)如出现持续高热、咳嗽、心慌、水肿等症状时，及时到医院就诊。遵医嘱服药。