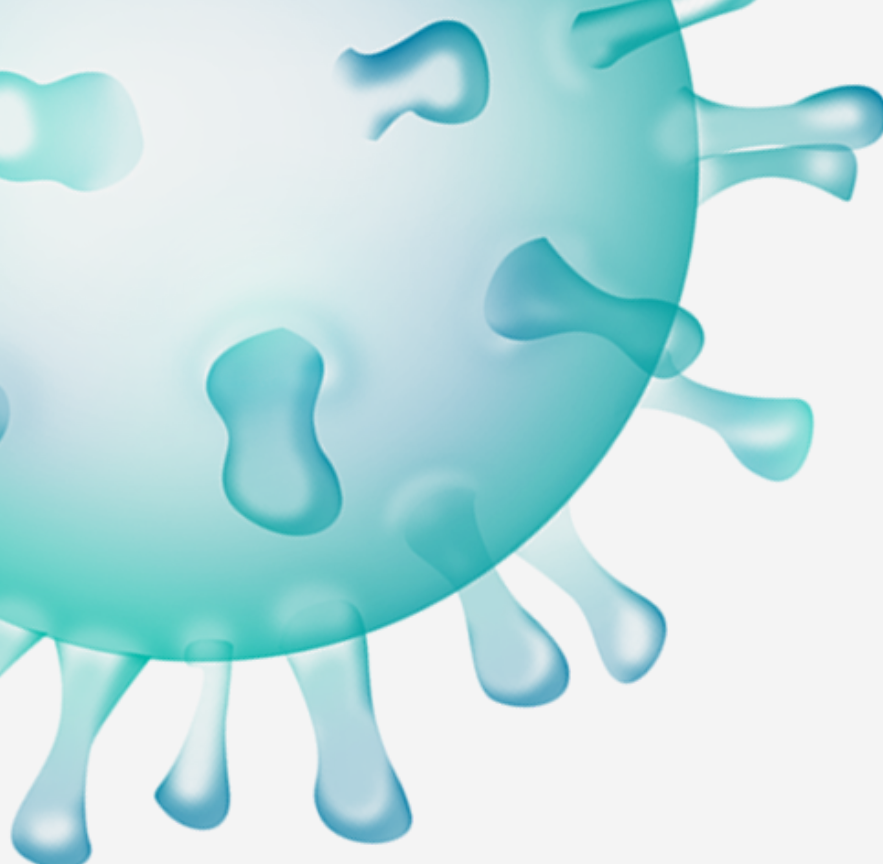
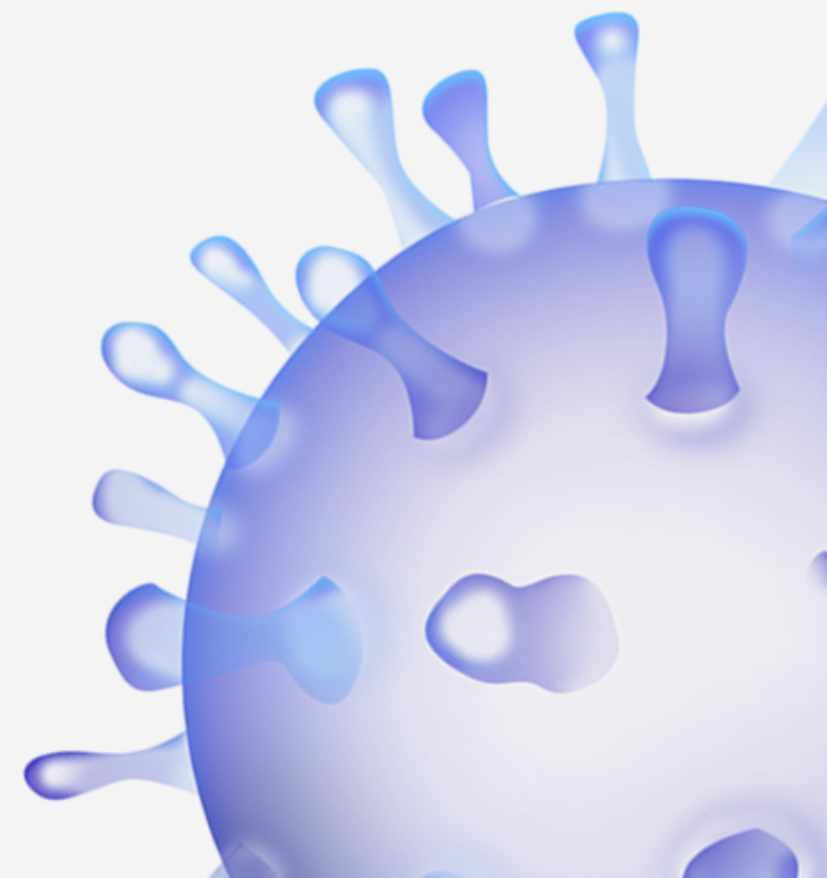
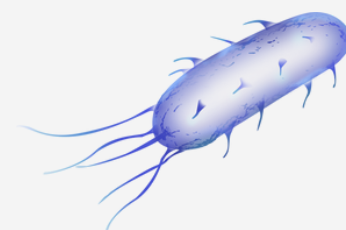
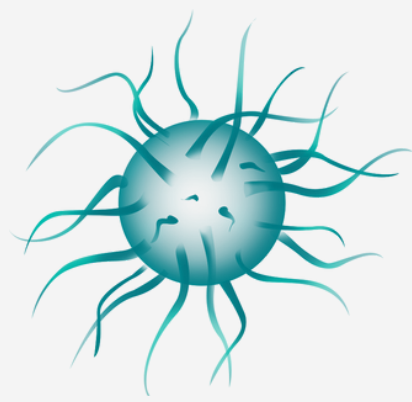




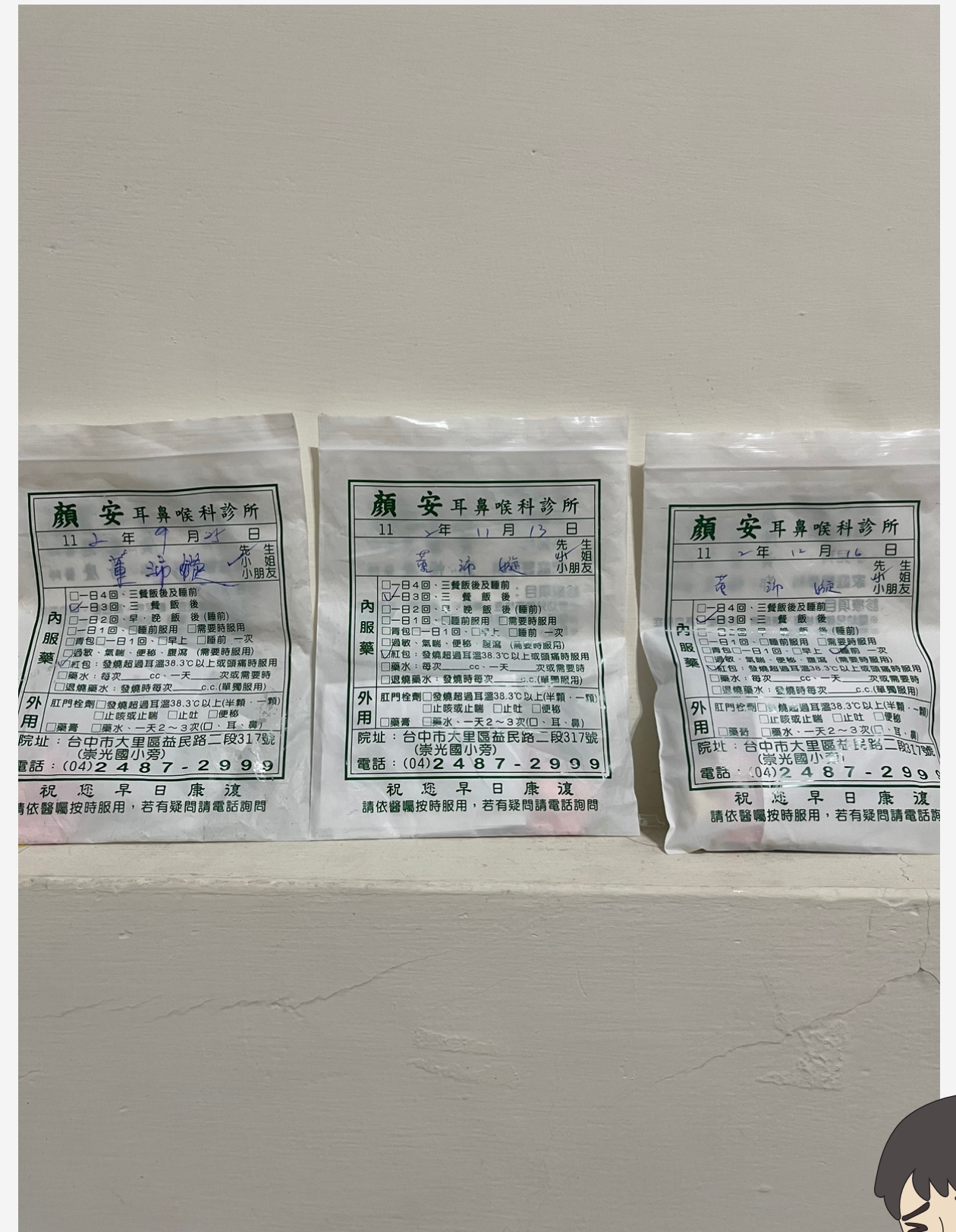
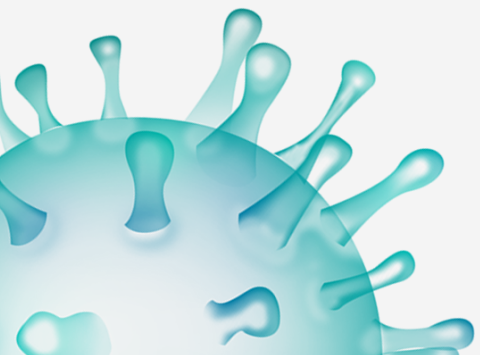
感冒遠離我!

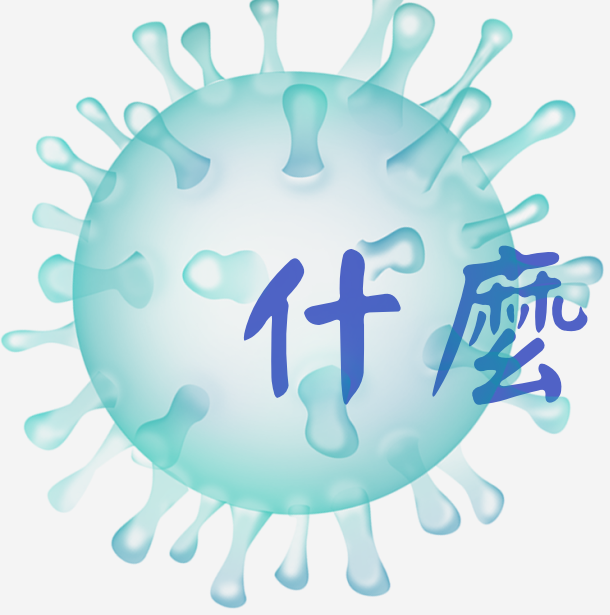
50831 董沛璇



探究動機

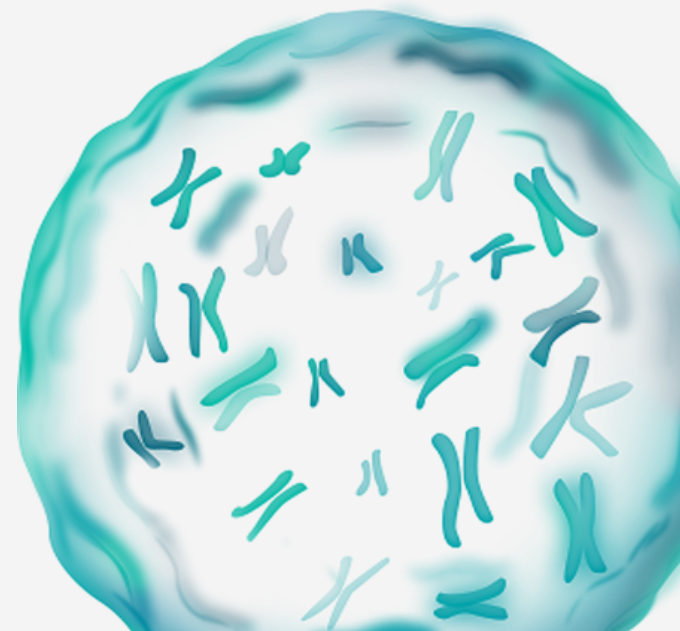
自從上高中後，我就常常生病，大約每隔一到兩個月就會感冒一次，而且每一次感冒都會發燒，也常常會燒到38度，每次生病都乎要在家躺一天，這樣的狀況挺影響我的考試發揮的，而且這樣也會造成父母的不便，於是我想要了解人是怎麼感冒的？以及感冒會有甚麼症狀，並且觀察一些不常生病的人的生活習慣，然後上網研究一下怎麼更好的預防然後，來改善我常常感冒的狀況。





什麼是感冒？

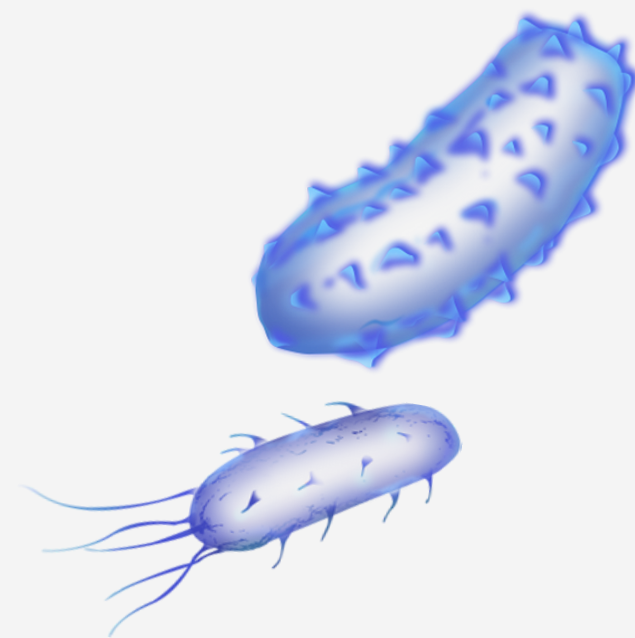
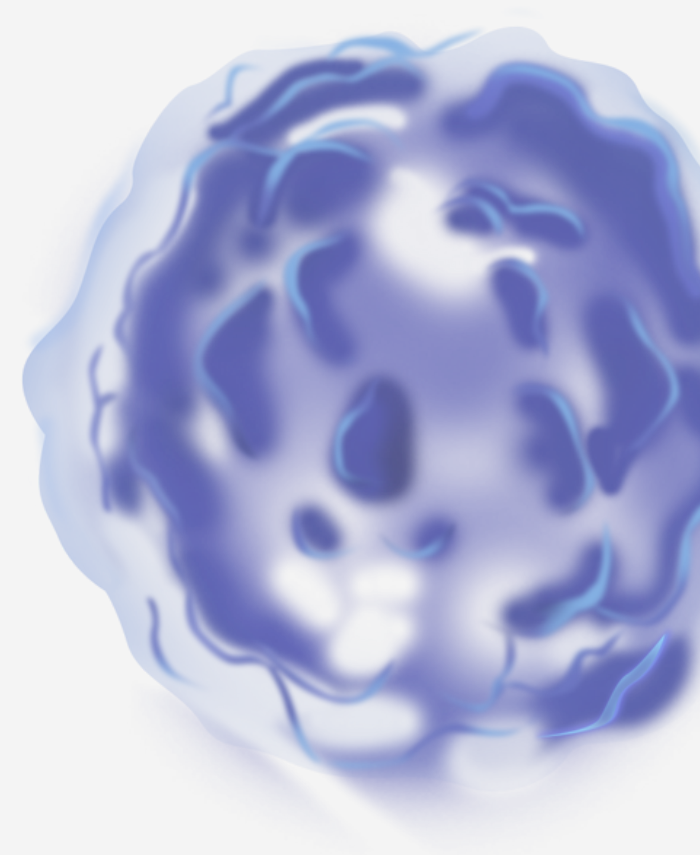
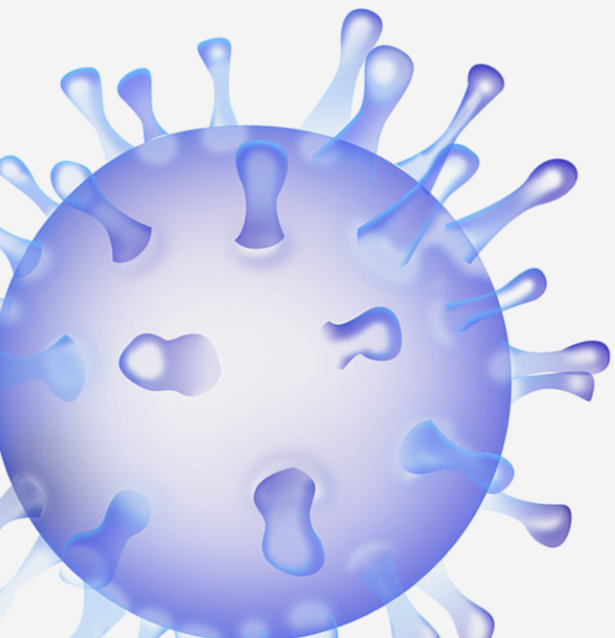
一般感冒(Cold)，是上呼吸道受病毒感染，主要影響部位是鼻子、喉嚨、鼻竇和聲帶，症狀會在接觸到病原體2天內開始出現，包含咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、打噴嚏、頭痛和發燒。一般感冒通常會在7~10天內痊癒，有些症狀可能會持續到3個禮拜，對還有其他健康問題的人來說，則可能演變成肺炎(Pneumonia)。



感冒的症狀(分為兩期)

發炎期：

一開始喉嚨會感到刺痛感和癢癢的，這時候是免疫系統發現了病毒入侵，開始免疫反應去攻擊被感染的細胞。發炎物質刺激神經末梢產生痛感，發炎反應血管擴張導致紅腫。所以會有腫脹不適的感覺。這個感覺大部分會持續1-3天。

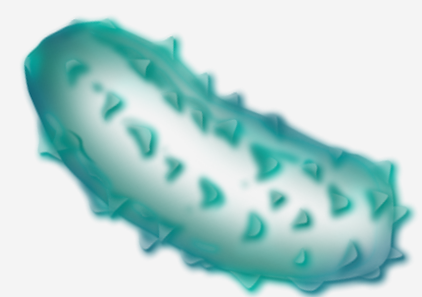




廢物排除期：

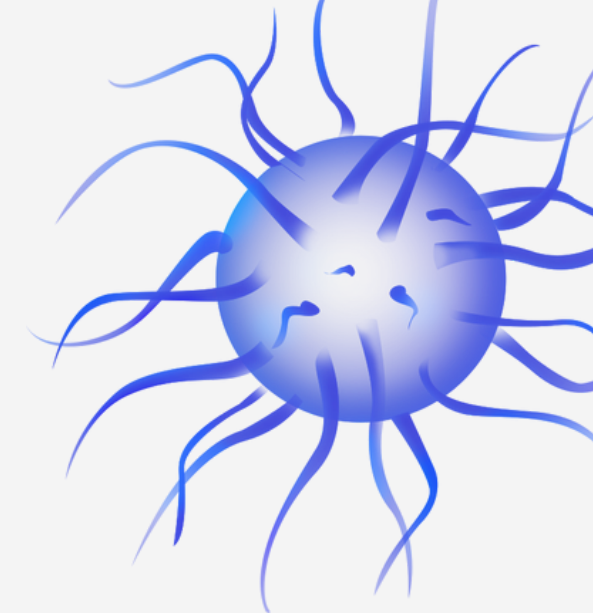


發炎期結束後，病人會發現喉嚨不痛了、燒也退了，緊接著就是廢物排除期。這時候的鼻涕常是濃稠的、伴隨著鼻塞、喉嚨癢、咳嗽。這個時期就會有許多的分泌物要排除，這些分泌物就是鼻涕或是鼻涕倒流所形成的痰，裡面包含死掉的病毒、細胞和白血球。這個過程常會持續3-14天。抽菸的人通常症狀會比較久。雖然分泌物一直到2週後都可能還驗得到病毒，但傳染力大約在地5天後就降低了。

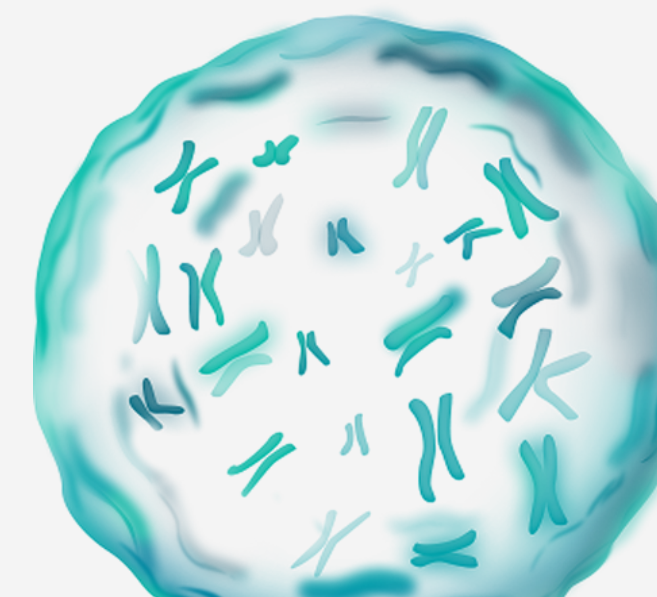




感冒的舒緩與改善撇步



- 使用加濕器保持空氣濕潤，以緩解喉嚨及鼻子的不適。
- 雞湯等讓人舒適的暖湯，可以舒緩喉嚨痛和喉嚨癢。
- 好好的睡一覺，睡到自然醒
- 用溫鹽水漱口可以減輕喉嚨痛和清潔口腔。
- 用溫水淋浴有助於緩解鼻塞和減輕身體酸痛的感覺。
- 保持適當的體溫，穿暖和的衣物



如何改善喉嚨痛

- 充足補充水分、多休息

➡ 多喝水可以沖淡組織黏液並加快排出的速度；而身體保有充足水分在生病時相當關鍵，可以幫助對抗病菌，或沖洗掉造成喉嚨痛的過敏原。

★ 一般來說，體重 (kg) x 30 c.c. 是一日正常的攝取量



- 用鹽水漱口

➡ 鼻涕倒流不只煩人，還會造成咳嗽和喉嚨痛。如果不想用止咳藥，可以在一杯溫水裡加上 1/4 茶匙的鹽，並把它拿來漱口。雖然這不算真正的治療方法，但可以短暫緩解喉嚨痛。



- 蜂蜜舒緩喉嚨痛

➡ 蜂蜜的甜味覆蓋喉嚨時，可以讓不舒服的感覺有所改善。可以試試看吞下一茶匙的有機蜂蜜，或是將蜂蜜加進一杯溫水裡攪拌均勻喝下。但請記得，千萬不要給小於一歲的小孩食用蜂蜜，否則可能會導致肉毒桿菌中毒。

- 大蒜泥殺菌

➡ 大蒜是非常神奇的抗菌物質，可以有效快速地殺死刺激喉嚨痛的細菌。可以將大蒜壓碎成泥，加進沸水中用小火慢煮，等水冷卻後再喝，或可以直接加進蔬果汁一起打。



花爸每次感冒都會吃一堆大蒜

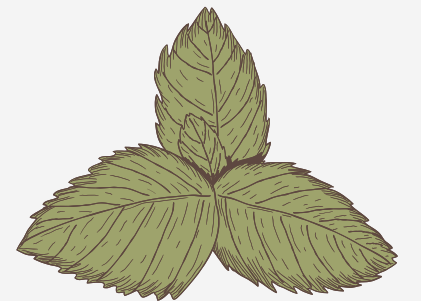
- 咀嚼薑片或喝薑汁

➡ 薑是自古流傳下來最簡單的療法之一，喉嚨不適的民眾可以咀嚼薑片或喝薑汁，若小孩年紀較小但大於兩歲，可以幫他把薑加進溫水並摻點蜂蜜喝。



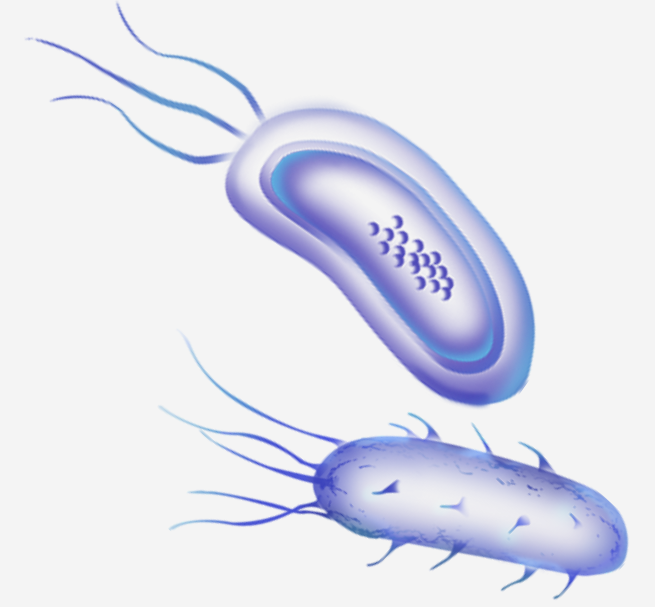
- 溫薄荷茶可化痰

➡ 溫暖的茶對受損的喉嚨有很好的舒緩效果，薄荷茶也是喉嚨痛患者可以考慮的飲品之一，因為薄荷也可以舒緩喉嚨，其中的薄荷醇還可以化痰，分解黏液。

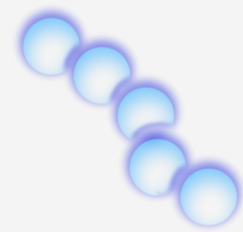
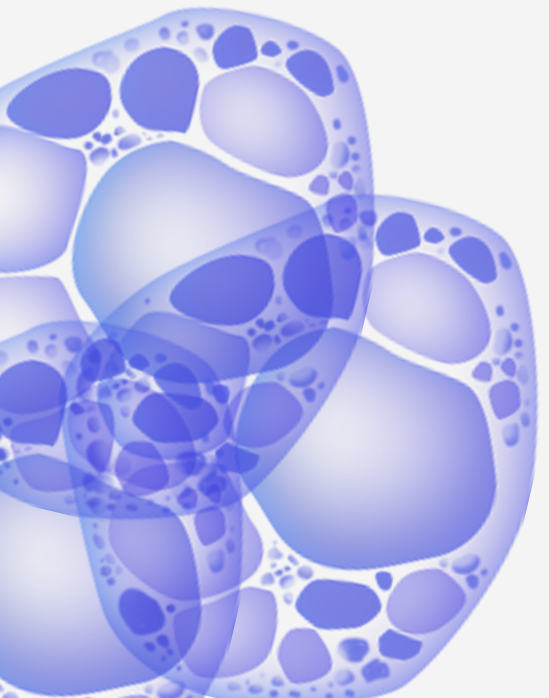




打破迷思



- 1.感冒吃的藥都是症狀抑制的藥，就是去止痛、止咳、減少流鼻水而已。這些藥的功用是讓你比較舒服，完全沒有「好得比較快」的效果。
- 2.感冒的分泌物是持續的生成，吸鼻涕絕不會減少鼻涕的產生，鼻涕也不會卡在裡面讓感冒更嚴重。

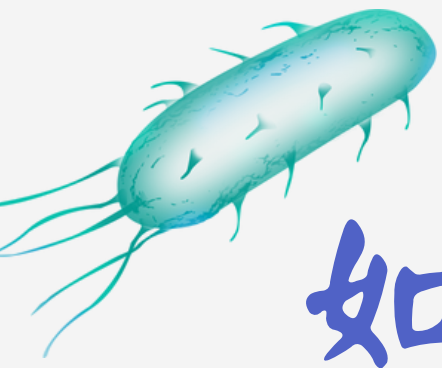


3.感冒能吃冰嗎？

翻遍西方醫學教科書找不到吃冰、甜食對感冒、咳嗽有不良影響的文獻發燒最好不要吃冰，體溫超過攝氏三十八度以上時，吃冰反而讓人覺得冷，這原理與睡冰枕相同，易致發燒病患額外的身體代謝負擔

以中醫的角度來看待，中醫以陰陽、寒熱、虛實來辨證論治，風熱型感冒可以涼性藥材來化解，但若患風寒型感冒又吃寒涼食物，則會「寒上加寒」。





如何預防感冒

- 調整衛生習慣、常洗手或隨身攜帶一瓶乾洗手，以殺菌預防感染。
- 多洗手，並定期清潔周遭環境。
- 隨餐補充維生素和礦物質，提升自身免疫力。
- 養成運動習慣來加強免疫系統。
- 自己感冒時要避免傳染給別人，例如咳嗽或打噴嚏時用布摀住口鼻，以免病菌隨飛沫噴濺。
- 使用過的面紙盡快丟棄。
- 可在合適的天氣多洗冷水澡。
- 保持正常生活作息，有充足睡眠，飲食也應均衡營養。



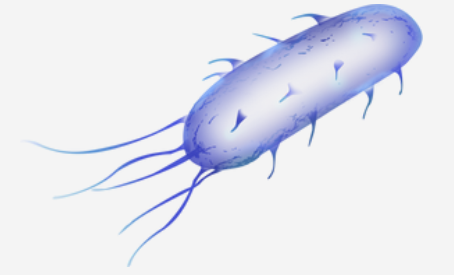
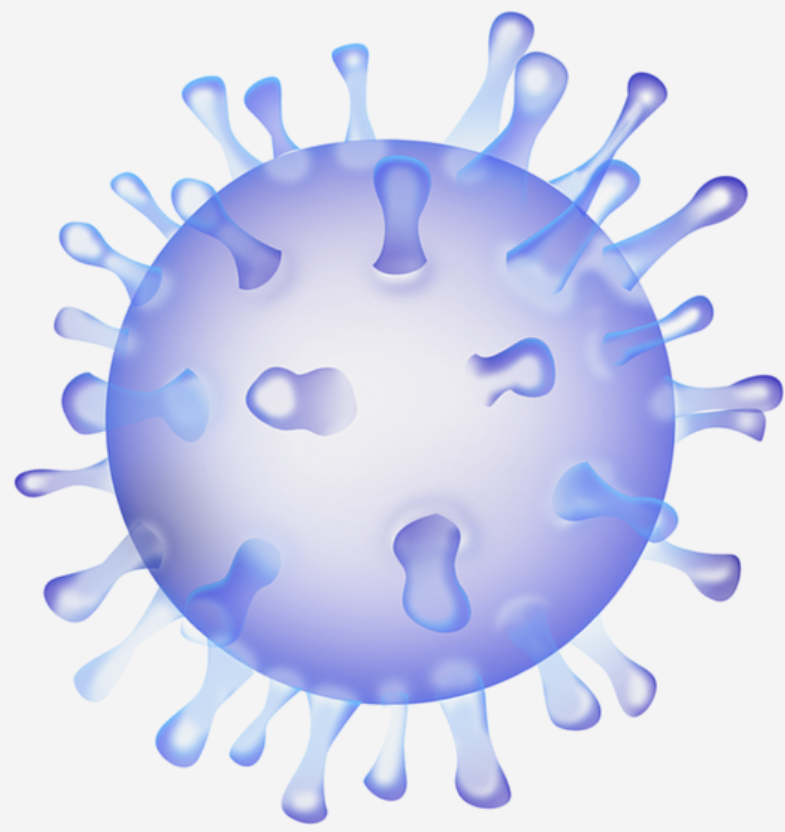
資訊來源

- 健康知識庫
- 康德診所
- 衛生福利部
- hello醫師
- 元氣網

心得

藉由這次機會，我更深入的了解感冒的各種資訊，不僅打破了一些迷思，也學到了很多改善感冒症狀的方法，但想要真正改善我常常感冒的困擾，還是得從根本改善，因此我會找時間多運動，每天也盡量吃的營養均衡，也會藉由這次學到的知識幫助身邊感冒的親友，讓他們趕快好起來。





THANK YOU

