

感染性疾病患者，居家护理有要点

◎贵港市人民医院感染科 陶小英

感染性疾病是由细菌、病毒、真菌等病原体侵袭人体引发的病症，小到普通感冒，大到流感、新冠病毒感染等，都属于这一范畴。对于症状较轻、无需住院治疗的患者而言，科学的居家护理不仅能缓解不适、加速康复，还能有效阻断病原体传播，保护家人健康。本文将从环境管理、症状护理、用药安全、饮食调理及误区规避五个方面，为大家梳理感染性疾病患者居家护理的核心要点。

环境管理

感染性疾病患者居家护理的首要任务是阻断病原体传播，而环境消毒与通风是关键手段。首先，患者应尽量独居一室，保持房门关闭，减少与家人的接触频率。若条件不允许，需与家人分床睡，且床间距保持1米以上。其次，每日需开窗通风2~3次，每次30分钟以上，利用空气流通降低室内病原体浓度。通风时注意为患者保暖，避免着凉加重病情。

对于患者使用的餐具、水杯，应单独清洗并采用煮沸消毒法，持续煮沸15~30分钟即可杀灭大部分病原体。衣物、被褥等织物可先用500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟，再常规清洗晾晒。桌面、门把手、床头柜等高频接触表面，可用含氯消毒剂擦拭，作用30分钟后用清水擦净，避免消毒剂残留刺激皮肤。此外，患者佩戴的口罩需及时更换，使用后的口罩放入密封垃圾袋中，每日定时清理，清理时避免用手接触口罩外侧。

症状护理

不同感染性疾病的症状存在

差异，居家护理需根据具体症状采取对应措施。发热是感染性疾病的常见症状，当患者体温低于38.5℃时，优先采用物理降温，如用温水擦拭额头、颈部、腋窝、腹股沟等大血管流经部位，或使用退热贴。若体温超过38.5℃，需在医生指导下服用退热药物，用药后注意观察体温变化，及时补充水分，防止脱水。

咳嗽、咳痰患者需注意保持呼吸道通畅，鼓励患者多喝水，每日饮水量不少于1500毫升，稀释痰液便于咳出。若痰液黏稠不易咳出，可轻拍患者背部，从下往上、从外往内的顺序拍击，促进痰液排出。鼻塞患者可使用生理盐水洗鼻剂清洗鼻腔，缓解黏膜充血水肿，改善通气。咽痛患者可多喝温凉的流质食物，如粥、汤羹等，避免辛辣、过烫食物刺激咽喉。

用药安全

用药安全是居家护理的重中之重，许多患者存在“自行用药”“滥用抗生素”等误区，不仅无法治病，还可能引发耐药性或不良反应。首先，患者需严格遵循医

嘱或药品说明书用药，按时、按量服用，不得擅自增减剂量或停药。例如，抗生素类药物仅对细菌感染有效，对病毒感染引起的感冒、流感等无效，盲目服用抗生素会破坏体内菌群平衡，增加耐药风险。其次，用药前需仔细核对药品名称、有效期、用法用量，避免误服。服用多种药物时，需咨询医生或药师，确认是否存在药物相互作用，防止不良反应发生。用药后需观察患者反应，若出现皮疹、瘙痒、头晕、恶心等过敏或不适症状，应立即停药并及时就医。

合理饮食

感染期间，患者身体消耗较大，合理的饮食调理能为身体补充营养，增强免疫力，促进康复。饮食应以清淡、易消化、营养均衡为原则，多吃富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品等，帮助修复受损组织。多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素和矿物质，增强抵抗力。同时，需注意避免食用油腻、辛辣、生冷食物，以免加重肠胃负担。发热患者食欲较差，可适当食用粥、面条、汤羹等流质或半流质食物，少食多餐。鼓励患者多喝水，可适量饮用淡盐水或电解质水，防止发热出汗导致电解质紊乱。

误区规避

居家护理中，一些常见误区需格外警惕。误区一：捂汗退热。部分人认为发热时捂厚被子出汗能退烧，实则可能导致体温持续升高，引发脱水、高热惊厥等风险，正确做法是根据体温选择物理降温和药物降温。误区二：过度消毒。频繁使用高浓度消毒剂擦拭身体、喷洒空气，可能刺激呼吸道和皮肤，危害健康，消毒需适度、规范。☺