

急救 – 體溫測量法

分類：急救與安全 · 作者：陳志南

一、體溫測量法

正常人的體溫應為攝氏多少度呢？答案是約37度，但體溫並不是一成不變的唷！以時辰來說，早晨的體溫最低，而黃昏和夜晚時較高。此外，身體各部位的溫度也不一樣，由低到高依次為腳、手、皮膚、軀幹、頭，最高溫則為肛門。

目前測量體溫的方法大致有下列四種，分述如下：

【口溫測量方法】 1.特色：

1. 適合四歲以上兒童使用。
2. 病童必須合作且意識清楚。

2.禁忌：

3. 剛喝過溫開水或冰水的人。
4. 嬰兒或五歲以下的小孩。
5. 口腔疾病疼痛者。

3.使用方法：

6. 將體溫計清洗乾淨，並且檢查有無破損。
7. 將體溫計水銀甩至攝氏35度以下。
8. 把水銀端放置舌下，閉緊嘴唇以固定體溫計。
9. 測量約1～3分鍾後拿出，用衛生紙將口水擦淨。
10. 查看體溫度數。

【肛溫測量法】

特色：為四歲以下兒童的主要測量方法。

禁忌：不適用於有腹瀉、直腸疾病、肛門受傷或心臟病的患者。

使用方法：

11. 先用少許潤滑油潤滑水銀端。
12. 插入肛門處。
13. 量約3～5分鐘後取出，查看度數。

【腋溫測量法】

測量前先擦乾腋下，將體溫計水銀端放至腋下中心，以手臂夾緊體溫計。放置約 5～10 分鐘後取下，查看度數。

【耳溫測量法】

- 1.快速：只要一秒，就能從耳朵測得體溫。
- 2.溫和：只要在耳朵輕輕一點即可。
- 3.準確：以紅外線感應鼓膜的溫度，並清楚顯示於液晶畫面上。
- 4.安全：可避免細菌感染、溫度計斷裂或水銀外溢。