

宝宝测温方法更重要

年龄幼小的孩子免疫系统不完善,更容易受到外界细菌、病毒的侵害。同时,受到病毒侵害时会并发比成人更多的疾病,如肺炎、心肌炎、中耳炎、支气管炎等,危害孩子健康。而这些疾病最初的症状就是发热,所以关注孩子体温变化尤为重要。

首都儿研所附属儿童医院急诊科副主任医师胡凤华介绍,年龄较小尤其是一岁以内的孩子,发生上呼吸道感染时,在早期通常只表现为发热而不伴有咳嗽流涕等症状,但很多病的早期表现都是发热,比如肺炎,脑炎,胃肠道炎症,泌尿系感染等,所以小孩发烧,应该找医生检查一下以明确病因,并注意病情变化。医生通常会根据病情化验血、尿、便常规后明确诊断。

北京军区总医院附属八一儿童医院极早产新生儿监护病房主

任、副主任医师李秋平介绍,通过温度来判断小孩的健康状况,首先要了解基础体温,其次需要正确使用体温计,测量出一个比较准确的温度。

李秋平表示,目前测体温的方法有很多,如传统的玻璃水银体温计、电子体温计、化学贴纸、红外线体温计等,但主要分为两大类,接触式的和非接触式的。“哪一种方法最好难有定论,但无论使用何种方法,正确地使用都非常重要,这决定能否得出准确的数据。”

发烧标准 体温轻微升高不一定是发烧

在日常生活中,常有些家长用手摸一摸,感到孩子皮肤发烫,就认为是发烧了。有些家长认为,只要孩子的体温超过37℃就是生病了。事实上,这种做法是不科学的。

胡凤华介绍说,体温大于37.5℃属于发热,体温稍高于37℃,如37.1℃或37.2℃,常是由于外界温度较高造成的。如果体温38.5℃以上,则属于高热。

李秋平说,如果体温明显升高,达到38.5℃或39℃,大家很容易判断

是发烧了。但对于比较低的体温,比如37.5℃,就需要分辨,是真的发烧,还是因为运动等原因导致的体温轻微升高。

最关键的还是要掌握孩子的基础体温情况,比如基础体温在36.5℃以下,如果体温到了37.2℃,就有了发烧的迹象;如果基础体温比较高,在36.5℃以上,那么当体温到37.5℃时,可能也没什么问题,因为喂奶或饭后、运动、哭闹、衣被过厚、室温过高等均可使婴幼儿体温暂时升高。

基础体温 代谢率不同,基础体温有差异

李秋平表示,由于每个人的代谢率不一样,基础体温也会有所差异,大概会波动0.2-0.3℃。

要了解每个人的基础体温,需要在正常状态下连续观测几天,如每天的早晨、中午、傍晚和晚上,各测一次,就可以了解到基础体温是偏高,还是偏低。一般一天之内的体温会有波动,但在

0.5℃以内。

需要注意的是,测量部位不同,孩子的正常体温也不同,一般来讲:腋下体温为36-37℃,直肠体温比腋下体温高0.5℃左右,口腔体温比腋下体温高0.3℃左右。

另外,一天之中,上午的体温通常会比下午的体温低;各个季节的体温也会有所差别。

测温方式 红外线与贴纸类误差较大

现在测温的仪器主要有两大类,一种是接触式的,如传统的玻璃水银体温计、电子测温器,还有化学贴纸等,不管测哪个部位,腋窝、口腔、直肠等,都要直接接触。另一种是非接触式的,主要是红外线测温仪。

李秋平说,化学贴纸不太准确,所以现在基本不怎么用;红外线测温误差也比较大,较少用于精确测量。目前临床上主要使用传统的玻璃水

银体温计和电子体温计,这两种测温方式只要正确使用,都可以很准确地测量。

胡凤华表示,好多孩子夹体温计不合作,因此,一些红外测温器很受欢迎。不过,红外测温器误差比较大,它确认发烧的度数也跟常规的不同,可能要高出一些。真正确定有没有发烧,还是以腋温为主。一般在腋下夹三五分钟。

测量部位 测量体表温度较安全

一些家长提问腋窝、口腔和肛门,测量哪个部位的体温更准确。李秋平表示,这要看孩子多大,是不是配合,如果配合的话,这些位置都可以测量得很准确。如果测量腋窝的温度,测量之前,要将腋窝擦干,不要有汗;其次,要完整密闭地夹紧水银体温计的水银头,这个很重要。第三,测量时间一定要够,小孩一般要10分钟,大人5分钟就可以了。

玻璃水银体温计较少用来测口腔和直肠温度,尤其是不能用于不配合的小孩,因为很容易被咬碎,造成比较严重的损伤。直肠测温也有一定风险,尤其是对于新生儿来说,如果使用不当,很容易造成直肠穿孔。

相对而言,测量体表温度比较安全,但是,由于时间长,孩子不配合,准确性会降低。其实,新生儿还可以测量背温,或者臀部的温度。



■ 链接

常用测温仪器原理

①玻璃水银体温计:利用热胀冷缩的原理。

②电子体温计:利用热敏的电子,通过热能对电子的影响来设定。

③直肠(肛门)式体温计:采用高速热敏电阻和点式焊接方式,能够更快速地感知体温,一般仅需10秒。

④化学贴纸体温计:就像试纸一样,贴在额头上,过一会儿会变颜色,不同颜色对应不同的温度。这是利用受热的效应,起到化学反应。

⑤红外线体温计(耳温枪、额温枪):非接触式测温仪,利用红外线对温度的感应确定体温。

本版采写
新京报记者 林文龙

常运动能够有效增强胃肠道蠕动,促进消化液的分泌,加强胃肠的消化和吸收功能,但健康的肠胃更离不开“肠运动”。OLIGO 双歧因子可直接到达大肠,在肠道内迅速增殖双歧杆菌,抑制有害菌的生长,捍卫肠生态,有效增强肠动力。

想健康,常运动,更要“肠运动”!

健康就要肠运动

田径

完美活立多三字经·十八般武艺之**田径**

【跑跨掷 普及广 观赏强 群情昂】

完美 (中国) 有限公司
PERFECT (CHINA) CO., LTD.

地址: 广东省中山市石岐区东明北路(民营科技园)
电话: (0760) 88701828 传真: (0760) 88711603
网址: <http://www.perfect99.com> 邮编: 528402

健康食品 个人护理品 家居日用品 美容护肤品