

Làm Thế Nào Để Đo Nhiệt Độ Ở Trẻ Em và Người Lớn

How to Take a Temperature Children and Adults

Có 4 cách để lấy (đo) nhiệt độ:

- Dưới nách (phương pháp đo ở nách)
- Trong miệng (phương pháp đo ở miệng)
- Ở lỗ tai (phương pháp đo ở màng nhĩ)
- Ở hậu môn/đít (phương pháp đo ở trực tràng)

Tôi nên dùng loại nhiệt kế nào?

Một nhiệt kế kỹ thuật số thì tốt nhất để đo nhiệt độ ở nách và ở miệng.

Nhiệt kế bằng nhựa đặt trên trán (fever strips) và núm vú nhiệt kế cho trẻ ngậm (pacifier thermometer) không cho độ chính xác. Đừng dùng nhiệt kế thủy ngân. Thủy ngân thì độc hại và nhiệt kế có thể bị vỡ.

Hỏi dược sĩ nếu quý vị có thắc mắc khi mua nhiệt kế. Dược sĩ có thể giúp quý vị lựa chọn loại nhiệt kế nào tốt nhất cho phương pháp quý vị chọn để dùng.

Cho dù quý vị dùng loại nhiệt kế nào, hãy bảo đảm rửa sạch chúng (trừ các nhiệt kế đo ở lỗ tai) với nước xà phòng lạnh và tráng sạch trước và sau mỗi lần dùng.

Tôi nên đo nhiệt độ cho trẻ như thế nào?

Từ khi mới sinh cho đến 5 tuổi, cách phổ biến nhất để lấy nhiệt độ là ở dưới nách. Với trẻ em trên 2 tuổi, có thể lấy nhiệt độ ở tai hoặc, nếu đứa trẻ có thể ngồi yên đủ lâu, thì đo ở miệng. Cách chính xác nhất để lấy nhiệt độ là ở đít (phương pháp đo nhiệt ở trực tràng). Xem phần phương pháp đo nhiệt ở trực tràng để biết làm thế nào đo nhiệt ở đít một cách an toàn.

Luôn luôn rửa tay trước và sau mỗi lần đo nhiệt cho con quý vị. Để biết thêm thông tin về việc rửa tay, xin xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#).

Hãy chắc chắn đọc và làm theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất mỗi lần quý vị dùng một loại hoặc hiệu nhiệt kế khác nhau.

Phương pháp đo nhiệt ở nách (dưới nách)

Phương pháp đo nhiệt ở nách thường được dùng để kiểm tra nhiệt độ ở trẻ sơ sinh và các trẻ em còn nhỏ.

- Đặt đầu mũi nhiệt kế vào chính giữa nách
- Đặt cánh tay con quý vị kẹp chặt (sát) thân mình
- Để yên nhiệt kế tại chỗ khoảng 1 phút cho đến khi quý vị nghe tiếng “bíp”
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

Phương pháp đo ở miệng (trong miệng)

Phương pháp đo ở miệng có thể dùng cho trẻ em trên 5 tuổi. Không nên dùng phương pháp này cho trẻ em dưới 5 tuổi, vì khó để các em có thể ngậm nhiệt kế đủ lâu ở dưới lưỡi.

- Cần thận đặt đầu mũi nhiệt kế dưới lưỡi của con quý vị
- Khép miệng con quý vị lại và để yên nhiệt kế tại chỗ khoảng 1 phút cho đến khi quý vị nghe tiếng “bíp”
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

Phương pháp đo ở màng nhĩ (trong lỗ tai)

Phương pháp đo ở lỗ tai được đề nghị cho trẻ em trên 2 tuổi. Tuy cách này đo nhanh, phương pháp đo ở lỗ tai có thể cho các nhiệt độ không đúng, ngay cả khi đã làm theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất.

- Dùng một que đo (probe tip) sạch mỗi lần lấy nhiệt, và làm đúng theo các chỉ dẫn của nhà sản xuất một cách cẩn thận
- Nhẹ nhàng kéo vành tai ra cho thẳng. Điều này sẽ giúp làm thẳng ống tai, và tạo một hướng đi thẳng bên trong tai đến màng nhĩ
- Nhẹ nhàng đút nhiệt kế vào trong ống tai cho đến khi kín hẳn
- Ấn và giữ nút bấm nhiệt kế trong 1 giây
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

Phương pháp đo ở hậu môn (ở trực tràng hoặc đít)

Phương pháp đo ở trực tràng có thể được sử dụng để kiểm tra nhiệt độ ở trẻ sơ sinh hoặc trẻ em nhỏ. Chỉ dùng nhiệt kế đo trực tràng nếu quý vị cảm thấy thoải mái trong việc đo nhiệt độ và nếu chuyên viên chăm sóc sức khỏe đã chỉ quý vị làm thế nào để đo nhiệt một cách an toàn.

- Thoa đầu nhiệt kế với một chút mỡ làm từ dầu hỏa (chẳng hạn như Vaseline)
- Đặt con quý vị nằm ngửa với hai đầu gối co lên

- Nhẹ nhàng đút nhiệt kế vào trực tràng, khoảng 2.5 cm (1 inch), và dùng tay giữ yên nhiệt kế
- Để yên nhiệt kế tại chỗ khoảng 1 phút cho đến khi quý vị nghe tiếng “bíp”
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

Để biết chi dẫn chi tiết cách đo nhiệt ở hậu môn, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Sau khi đã dùng nhiệt kế đo độ ở hậu môn, đừng dùng nó để đo nhiệt độ ở miệng. Hãy bảo đảm nhiệt kế đo độ ở hậu môn phải được đánh dấu rõ ràng để không nhầm lẫn dùng nó để đo nhiệt độ ở miệng. Ví dụ, quý vị có thể dán nhãn nhiệt kế đo độ ở hậu môn với chữ “R” và nhiệt kế đo ở miệng với chữ “O”.

Làm thế nào để tôi đo nhiệt cho người lớn?

Đo nhiệt độ người lớn ở miệng, lỗ tai hoặc dưới nách. Phương pháp đo nhiệt ở nách ít chính xác hơn và thường chỉ được dùng ở người rất buồn ngủ hoặc có tâm thần không minh mẫn. Hãy làm giống theo các phương pháp được dùng để đo nhiệt độ ở trẻ em.

Nhiệt độ bình thường là gì?

Nhiệt độ bình thường thay đổi, tùy theo phương pháp quý vị sử dụng:

Phương pháp	Mức nhiệt độ bình thường
Ở nách	36.5°C - 37.5°C (97.8°F - 99.5°F)
Ở miệng	35.5°C - 37.5°C (95.9°F - 99.5°F)
Ở lỗ tai	35.8°C - 38°C (96.4°F - 100.4°F)
Ở trực tràng (Đít)	36.6°C - 38°C (97.9°F - 100.4°F)

Nhiệt độ có thể thay đổi trong suốt cả ngày, tăng lên đến 1 độ vào buổi sáng và đạt mức tối đa vào buổi chiều. Nhiệt độ hơi tăng có thể do tập thể dục, mặc quá nhiều quần áo hay đắp quá nhiều mền, tắm nước nóng hoặc ở ngoài trời nắng nóng.

Khi một đứa trẻ bị bệnh nhiễm trùng thì sốt là điều bình thường (nhiệt độ cao hơn 38°C (100.4°F)). Sốt là một tiến trình tự nhiên để chống lại việc bị nhiễm trùng. Sốt không làm hại một đứa trẻ. Thông thường, sốt sẽ hết sau 3 ngày.

Các nhiệt kế không phải lúc nào cũng chính xác vì vậy điều quan trọng phải để ý các dấu hiệu khác cho biết con quý vị có thể bị bệnh. Đồng thời, nhiệt độ cơn sốt không phải lúc nào cũng cho biết bệnh nghiêm trọng ra sao, mà thực ra hành vi của một đứa trẻ, diện mạo chung bên ngoài và các triệu

chứng khác chẳng hạn như nhức đầu, cứng cổ, buồn nôn, và ói mửa nói chung là những yếu tố quan trọng nhất. Một cơn sốt với các triệu chứng khác có thể cho biết bị bệnh nghiêm trọng hơn.

Tôi có thể làm gì nếu con tôi bị sốt?

- Cho uống nhiều nước
- Khuyến khích con quý vị nghỉ ngơi
- Lấy bớt mền hoặc cởi bớt áo quần ra nếu đứa trẻ không bị quá lạnh hoặc quá run. Run có thể khiến thân nhiệt tăng lên
- Thuốc hạ nhiệt không phải lúc nào cũng cần dùng
- Dùng miếng xấp để tắm với nước hơi ấm ấm cho con quý vị. Tắm bằng chất cồn hoặc thoa dầu nóng là điều không nên

Khi nào tôi nên mang con tôi đến gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe?

- Gọi cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu con quý vị:
 - đã bị sốt hơn 3 ngày
 - ăn hoặc uống kém
 - lừ đừ (thiếu sinh lực), cực kỳ quấy khóc hoặc khó chịu
 - bị sốt và có các dấu hiệu khác của việc bị bệnh (nổi sài, ho, ói mửa, tiêu chảy)

Trẻ sơ sinh dưới 3 tháng tuổi phải gặp bác sĩ nếu các em bị sốt. Trong 3 tháng đầu đời, trẻ không thể luôn luôn chống lại được các sự nhiễm trùng, vì vậy các em phải sớm được gặp bác sĩ hơn so với các trẻ em lớn hơn bị sốt.

Với trẻ em từ 3 đến 6 tháng tuổi, cha mẹ nên hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con họ.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin, xin xem các tài liệu HealthLinkBC Files sau đây:

- [HealthLinkBC File #84 Hội Chứng Reye](#)
- [HealthLinkBC File #112 Sốt Động Kinh \(Động Kinh Vi Sốt\)](#)

Để biết thêm thông tin về sốt và cách lấy nhiệt độ, xin truy cập mạng Chăm Sóc cho Trẻ Em (Caring for Kids) tại www.caringforkids.cps.ca/handouts/fever_and_temperature_taking.

Thông tin trong tài liệu HealthLinkBC File này đã được chuyển thể với sự cho phép của cơ quan Alberta Health and Wellness (Y Tế và Sức Khỏe Alberta)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.