



## 怎樣量體溫：兒童與成人

### How to Take a Temperature: Children and Adults

量體溫有四種方法：

- 腋窩下（腋下測溫法）
- 口中（口腔測溫法）
- 耳內（耳鼓測溫法）
- 直腸/肛門內（直腸測溫法）

#### 我該使用哪種體溫表？

數字體溫表最適合腋下和口腔測溫。

發熱貼和奶嘴體溫表不能準確測量體溫。不要使用水銀體溫表。水銀有毒，並且這種體溫表可能會破碎。

#### 前額（顳動脈測溫法）

非接觸式紅外測溫儀（NCIT）可以感應人體散發出的熱量，由此在特定距離之外測量體溫。與傳統溫度計不同，NCIT 毋須與人體接觸即可進行測溫。一般認為，相比其他測溫方法（例如口腔和直腸溫度計，以及經精確校準的耳溫計），使用 NCIT 較易出現不準確的測量結果。有若干因素會影響 NCIT 準確檢測發燒體溫的能力，包括：

- 相對濕度
- 受測者多汗
- 在前額的使用位置
- 測溫前 NCIT 是否暴露於寒冷或炎熱環境中

用 NCIT 測溫時，請您遵循最佳使用方法和製造商的產品說明。請記住，許多因素都會影響 NCIT 測量結果的準確度，僅憑單一的 NCIT 測量結果並不能斷定受測者是否感染。不建議用 NCIT 為兒童測量體溫。

購買體溫表時若有任何問題，請告訴藥劑師，他們能幫您挑選適合您使用的最佳體溫表。

不管使用哪種體溫表，確保在使用前後用涼肥皂水清洗（耳鼓體溫表除外）並沖洗乾淨。

#### 我該怎樣給孩子量體溫？

給 5 歲以下的孩子測量體溫，最常用的是腋下測溫法。2 歲以上的孩子也可以用耳鼓測溫法，如果孩子能坐定足夠長的時間，也可以通過口腔來測溫。通過直

腸測溫法所得的結果最為準確。請查看下文中有關直腸測溫法的說明，瞭解如何安全測量直腸體溫。

給孩子測量體溫前一定要洗手。如需瞭解有關正確洗手的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)。

每次使用不同類型或品牌的體溫表前，都務必要閱讀並遵守製造商指示。

#### 腋下測溫法（腋窩下）

腋窩測溫法常用於檢查新生兒和幼兒是否發燒。

- 把體溫表頂端放入腋窩中心部位
- 讓孩子的胳膊緊貼著身體
- 讓體溫表在此位置停留大約 1 分鐘，直到您聽到「嗶」的一聲
- 取出體溫表，查看體溫度數

#### 口腔測溫法（口中）

口腔測溫法可用於 5 歲以上的孩子。不建議 5 歲以下的孩子使用此法，因為他們很難長時間在舌下含住體溫表。

- 把體溫表頂端小心地放在孩子的舌下
- 等孩子閉上嘴後，讓體溫表在此位置停留大約 1 分鐘，直到您聽到「嗶」的一聲
- 取出體溫表，查看體溫度數

#### 耳鼓測溫法（耳內）

建議 2 歲以上的兒童使用此法。雖然使用快捷，但即使遵守製造商的指示，耳鼓測溫法測出的體溫度數仍不太準確。

- 每次都使用清潔的探頭，並仔細遵循製造商的指示
- 輕輕地把耳朵往後拉，這樣有助於把耳道拉直，從而在耳朵內部的耳鼓前形成無障礙的通道
- 輕輕插入體溫表，直到耳道被全部封住
- 捏住按鈕並持續 1 秒鐘
- 取出體溫表，查看體溫度數

## 直腸測溫法（直腸或肛門內）

直腸測溫法可用於檢查新生兒和幼兒是否發燒。只有在您能輕鬆自如地使用直腸測溫法、並且醫護人員已為您演示測量方法的前提下，才可使用這一方法。

- 用礦脂（例如凡士林）塗在溫度計的銀色端
- 讓孩子屈膝仰臥
- 輕輕地把體溫表插入直腸內 2.5 釐米（1 英吋）深處，用手指捏住體溫表不動
- 讓體溫表在此位置停留大約 1 分鐘，直到您聽到「嗶」的一聲
- 取出體溫表，查看體溫度數

若需瞭解有關直腸測溫法的操作詳情，請與醫護人員溝通。

體溫表用於直腸測溫后，不得再用於口腔測溫。確保在直腸體溫表上做清晰的標識，以免與口腔測溫表混淆。例如，可以在直腸體溫表上貼字母「R」，在口腔體溫表上貼字母「O」。

## 我該怎樣給成人量體溫？

使用口腔、耳內或腋下測溫法給成人量體溫。腋下測溫法準確度較低，通常只有在被測量者極為困倦或神志不清時才可使用。操作步驟與給兒童測溫一致。

## 何為正常體溫？

正常體溫範圍因您使用的測溫法而不同：

方法	正常體溫範圍
腋下	36.5°C - 37.5°C (97.8°F - 99.5°F)
口腔	35.5°C - 37.5°C (95.9°F - 99.5°F)
耳內	35.8°C - 38°C (96.4°F - 100.4°F)
直腸	36.6°C - 38°C (97.9°F - 100.4°F)

人的體溫在一整天里都會有起伏，早上可升高多達 1 度，在下午晚些時候達到最高值。運動、穿衣或蓋被褥過多、洗熱水澡或熱天待在戶外，均會導致體溫輕微升高。

孩子因感染生病時，發燒（體溫高過 38°C (100.4°F)）是正常現象。發燒是抵抗感染這一正常過程中的一部分，通常 3 天后孩子就會退燒。

體溫計讀數時有誤差，所以務必要留意孩子的其他患病跡象。此外，發燒時的體溫度數不能表明病情嚴重程度，孩子的行為、整體表象，以及頭痛、脖頸僵硬、惡心和嘔吐等其他症狀通常才是最關鍵的因素。伴有其他症狀的發燒可能意味著病情較為嚴重。

## 如果孩子發燒，我該怎麼做？

- 讓孩子大量飲用液體
- 鼓勵孩子休息
- 只要孩子不感到冷或不打寒顫，您可以讓他們少蓋些毯子、少穿些衣服。寒顫可導致體溫升高
- 並非每次都需要服用退燒藥
- 不建議用酒精擦身或揉搓身體

## 何時應帶孩子就醫？

如果您的孩子出現以下情況，請致電醫護人員：

- 發燒超過3天
- 飲食狀況不佳
- 昏昏沈沈（無精打采）、過分挑剔或煩躁
- 發燒，並伴有其他疾病跡象（皮疹、咳嗽、嘔吐、腹瀉）

3個月以下的嬰兒如發燒，則必須由醫護人員診治。在出生後的頭三個月，嬰兒並不能抵抗感染，與同樣發燒的年齡較大的嬰兒和兒童相比，他們更需要馬上去見醫生。

3至6個月大的嬰兒如發燒，其父母應諮詢醫護人員。

## 更多資訊

如需瞭解更多資訊，請參閱以下 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #84 雷伊氏綜合症](#)
- [HealthLinkBC File #112 熱性驚厥（發熱性驚厥）](#)

欲瞭解有關發燒和量體溫的更多資訊，請瀏覽關愛兒童機構（Caring for Kids）網站：

[www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever\\_and\\_temperature\\_taking](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/health-conditions-and-treatments/fever_and_temperature_taking)。

本 HealthLinkBC 文檔中的資訊係經  
艾伯特省衛生保健局（Alberta Health and Wellness）  
同意後改編而成