



## Cách Đo Nhiệt độ : Trẻ em và Người trưởng thành 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 bằng đường miệng)
- Ở tai (phương pháp qua màng nhĩ)
- Ở trực tràng/hậu môn (phương pháp qua trực tràng)

### Tôi nên dùng loại nhiệt kế nào?

Nhiệt kế kỹ thuật số là loại tốt nhất để đo nhiệt độ ở nách và miệng.

Nhiệt kế dán trán (fever strips) và nhiệt kế núm vú giả (pacifier thermometers) không cho nhiệt độ chính xác. Không sử dụng nhiệt kế thủy ngân. Thủy ngân chứa độc tố và nhiệt kế có thể bị vỡ.

### Qua trán (phương pháp đo động mạch thái dương)

Nhiệt kế hồng ngoại không tiếp xúc (Non-contact infrared thermometers - NCIT) đo nhiệt độ cơ thể từ một khoảng cách cụ thể bằng cách cảm nhận năng lượng do con người phát ra. NCIT cung cấp một cách để đo nhiệt độ của bạn mà không cần chạm vào, không giống như các nhiệt kế truyền thống đòi hỏi phải có tiếp xúc cơ thể. NCIT được coi là có khả năng cao hơn cho ra các số đo không chính xác so với các nhiệt kế khác (ví dụ, nhiệt kế đo bằng đường miệng và qua trực tràng, nhiệt kế đo qua màng nhĩ đã được hiệu chuẩn tốt). Một số yếu tố ảnh hưởng đến khả năng phát hiện tình trạng sốt chính xác của NCIT, bao gồm:

- Độ ẩm tương đối
- Đổ mồ hôi nhiều
- Chỗ đặt nhiệt kế trên trán
- Tiếp xúc với thời tiết lạnh hoặc nóng trước khi đo nhiệt độ

Làm theo các thực hành tốt nhất và hướng dẫn của nhà sản xuất khi sử dụng NCIT. Hãy nhớ rằng nhiều yếu tố ảnh hưởng đến độ chính xác của NCIT và bản thân các kết quả đọc NCIT không khẳng định hoặc loại trừ sự hiện diện của tình trạng nhiễm trùng. NCIT không phải là phương pháp đo nhiệt độ được khuyến nghị cho trẻ em.

Hãy trao đổi với dược sĩ nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào khi mua nhiệt kế. Dược sĩ có thể giúp bạn chọn loại nhiệt kế tốt nhất cho phương pháp bạn chọn sử dụng.

Cho dù bạn sử dụng loại nhiệt kế nào, hãy đảm bảo rửa sạch chúng (trừ nhiệt kế đo ở tai) bằng nước xà phòng mát và rửa sạch trước và sau khi sử dụng.

### Tôi nên đo nhiệt độ cho trẻ như thế nào?

Từ sơ sinh đến 5 tuổi, cách đo nhiệt độ phổ biến nhất là đo ở nách. Đối với trẻ trên 2 tuổi, nhiệt độ cũng có thể được đo qua

tai hoặc nếu trẻ có thể ngồi yên đủ lâu, qua đường miệng. Cách chính xác nhất để đo nhiệt độ là đo ở hậu môn (phương pháp qua đo qua trực tràng). Xem phần phương pháp đo qua trực tràng để biết cách đo nhiệt độ qua trực tràng một cách an toàn.

Luôn rửa tay trước và sau khi đo nhiệt độ cho trẻ. Để biết thêm thông tin về rửa tay, hãy xem [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chân Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#).

Đảm bảo đọc và làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất mỗi lần bạn sử dụng một loại hoặc nhãn hiệu nhiệt kế khác.

### Phương pháp đo ở nách (dưới nách)

Phương pháp kẹp nách thường được áp dụng để kiểm tra tình trạng sốt ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

- Đặt đầu nhiệt kế vào giữa nách
- Đặt cánh tay của con bạn áp chặt (áp sát) vào cơ thể chúng
- Giữ nguyên vị trí của nhiệt kế trong khoảng 1 phút, cho đến khi bạn nghe thấy tiếng “bíp”
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

### Phương pháp qua đường miệng (trong miệng)

Phương pháp qua đường miệng có thể được sử dụng cho trẻ em trên 5 tuổi. Phương pháp này không được khuyến nghị dùng cho trẻ em dưới 5 tuổi vì trẻ khó có thể ngậm nhiệt kế dưới lưỡi đủ lâu.

- Cẩn thận đặt đầu nhiệt kế dưới lưỡi của con bạn
- Khi con bạn ngậm miệng, giữ nguyên vị trí nhiệt kế trong khoảng 1 phút cho đến khi bạn nghe thấy tiếng “bíp”
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

### Phương pháp đo qua màng nhĩ (trong tai)

Phương pháp đo ở tai được khuyến nghị dùng cho trẻ trên 2 tuổi. Mặc dù sử dụng nhanh chóng nhưng phương pháp đo tai ở có thể cho ra kết quả đo nhiệt độ không chính xác, ngay cả khi tuân theo hướng dẫn của nhà sản xuất.

- Sử dụng đầu dò sạch mỗi lần và làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất một cách cẩn thận
- Nhẹ nhàng kéo tai, kéo về phía sau. Điều này sẽ giúp làm thẳng ống tai và tạo một đường bên trong tai dẫn thẳng đến màng nhĩ
- Nhẹ nhàng đưa nhiệt kế vào cho đến khi ống tai được bịt kín hoàn toàn
- Bóp và giữ nút trong 1 giây
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

## Phương pháp đo qua trực tràng (trong trực tràng hoặc hậu môn)

Phương pháp đo qua trực tràng có thể được sử dụng để kiểm tra các cơn sốt ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Chỉ sử dụng nhiệt kế đo trực tràng nếu bạn cảm thấy thoải mái khi làm như vậy và một chuyên gia chăm sóc sức khỏe đã chỉ cho bạn cách thực hiện việc này một cách an toàn.

- Bôi sáp dầu khoáng (chẳng hạn như Vaseline) lên phần đầu bực
- Đặt trẻ nằm ngửa, đầu gối co lại
- Nhẹ nhàng đưa nhiệt kế vào trực tràng, khoảng 2.5 cm (1 inch), giữ cố định bằng các ngón tay của bạn
- Giữ nguyên vị trí nhiệt kế trong khoảng 1 phút cho đến khi bạn nghe thấy tiếng “bíp”
- Lấy nhiệt kế ra và đọc nhiệt độ

Để được hướng dẫn chi tiết hơn về cách đo nhiệt độ bằng phương pháp đo qua trực tràng, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Sau khi nhiệt kế đã được sử dụng để đo nhiệt độ trực tràng, không được sử dụng nhiệt kế đó để đo nhiệt độ ở miệng. Đảm bảo rằng nhiệt kế trực tràng được đánh dấu rõ ràng để không được sử dụng qua đường miệng. Ví dụ: bạn có thể dán nhãn nhiệt kế đo qua trực tràng của mình bằng chữ “R” và nhiệt kế đo bằng đường miệng của mình bằng chữ “O”.

## Tôi nên đo nhiệt độ của người lớn như thế nào?

Đo nhiệt độ cho người lớn bằng đường miệng, ở tai hoặc dưới nách. Phương pháp đo ở nách kém chính xác hơn và thường chỉ được sử dụng nếu người đó cực kỳ buồn ngủ hoặc tinh thần không minh mẫn. Thực hiện theo các phương pháp tương tự được sử dụng để đo nhiệt độ cho trẻ.

## Nhiệt độ bình thường là gì?

Phạm vi nhiệt độ bình thường khác nhau, tùy thuộc vào phương pháp bạn sử dụng:

Phương pháp	Phạm vi nhiệt độ bình thường
Nách	36.5°C - 37.5°C (97.8°F - 99.5°F)
Miệng	35.5°C - 37.5°C (95.9°F - 99.5°F)
Tai	35.8°C - 38°C (96.4°F - 100.4°F)
Trực tràng (Hậu môn)	36.6°C - 38°C (97.9°F - 100.4°F)

Nhiệt độ có thể thay đổi trong ngày, tăng nhiều nhất là 1 độ vào buổi sáng và đạt nhiệt độ tối đa vào buổi chiều tối. Nhiệt độ tăng nhẹ có thể do tập thể dục, mặc quá nhiều quần áo hoặc đắp nhiều lớp chăn ga, tắm nước nóng hoặc ở ngoài trời nắng nóng.

Khi trẻ bị bệnh do nhiễm trùng, thông thường sẽ bị sốt (nhiệt độ cao hơn 38°C (100.4°F)). Sốt là một phần của quá trình bình

thường khi cơ thể xử lý việc nhiễm trùng. Thông thường, cơn sốt sẽ hết sau 3 ngày.

Nhiệt kế không phải lúc nào cũng chính xác, vì vậy điều quan trọng là phải theo dõi các dấu hiệu khác cho thấy con bạn có thể bị bệnh. Ngoài ra, mức độ sốt không phải lúc nào cũng cho biết mức độ nghiêm trọng của bệnh mà thay vào đó là hành vi, vẻ bề ngoài tổng thể của trẻ và các triệu chứng khác như nhức đầu, cứng cổ, buồn nôn/mất ói và nôn mửa/ói thường là những yếu tố quan trọng nhất. Sốt kèm theo các triệu chứng khác có thể là bệnh nghiêm trọng hơn.

## Tôi có thể làm gì nếu con tôi bị sốt?

- Cho bé uống nhiều chất lỏng
- Khuyến khích con bạn nghỉ ngơi
- Bỏ chăn hoặc quần áo thừa miễn là trẻ không bị quá lạnh hoặc run rẩy. Run có thể khiến nhiệt độ của cơ thể tăng lên
- Thuốc để hạ sốt không phải lúc nào cũng cần thiết
- Không khuyến nghị lau người bằng bột biển, lau người và kỳ cọ bằng chất có cồn

## Khi nào thì tôi cần gặp đưa con đi gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe?

Hãy gọi điện cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu con bạn:

- Bị sốt trong hơn 3 ngày
- Hiện không ăn uống đủ
- Lờ đờ (năng lượng thấp), quấy khóc hoặc cáu kỉnh quá mức
- Bị sốt và các dấu hiệu của bệnh khác (phát ban, ho, nôn mửa/ói, tiêu chảy)

Trẻ sơ sinh dưới 3 tháng tuổi phải được chuyên gia chăm sóc sức khỏe khám khi bị sốt. Trong 3 tháng đầu đời, không phải lúc nào trẻ sơ sinh cũng có khả năng chống lại các bệnh nhiễm trùng, vì vậy trẻ cần được thăm khám sớm hơn các em bé lớn hơn và trẻ nhỏ bị sốt.

Đối với trẻ sơ sinh từ 3 đến 6 tháng, cha mẹ nên nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ.

## Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin, hãy xem các Tờ thông tin của HealthLinkBC sau:

- [HealthLinkBC File #84 Hội chứng Reye](#)
- [HealthLinkBC File #112 Sốt Đông Kinh \(Đông Kinh Vì Sốt\)](#)

Để biết thêm thông tin về sốt và cách đo nhiệt độ, hãy truy cập Caring for Kids (Chăm sóc Trẻ nhỏ) tại [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).

**Thông tin có trong Tờ thông tin của HealthLinkBC này đã được chỉnh sửa với sự cho phép của Cơ quan Sức khỏe và Hạnh phúc Alberta (Alberta Health and Wellness)**

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