

# 选好家用体温计 准确测量体温

孩子额头发烫,家长的心也跟着悬了起来。准确测量体温是判断孩子健康状况的第一步。面对各类体温计,家长该如何选择?怎样测量体温才准确?这份指南助您科学测量体温。

## 家用体温计怎么选

### 1.电子体温计(首选推荐)

优点:安全(无汞),测量速度快(几十秒),可测腋温、口温,或使用专用探头测肛温,读数清晰,价格适中。

最佳使用场景:测量腋温(各年龄段皆宜,尤其适合婴幼儿)、口温(配合度较好的大孩子)、肛温(测量结果最准,需谨慎操作,适合婴幼儿)。

注意:需定期按说明书校准。

### 2.红外线额温枪

优点:非接触式测量,测量速度极快(1秒至2秒),卫生,适合测量睡觉时或哭闹中的孩子体温。

缺点:易受额头汗液、环境风、测量距离及角度影响,准确性稍低。

注意事项:测量时确保孩子额头干燥,按说明书操作;可多次测量后取平均值,结果更可靠。

### 3.红外线耳温计

优点:测量快(几秒内完成),测量结果相对准确(接近核心体温)。

缺点:测量结果易受耳道内耳垢、探头放置方向、耳道弯曲度影响,操作需掌握技巧;6月龄以下婴儿因耳道窄且弯曲,探头难以精准放置,测量准确性可能降低。

注意事项:使用时要轻轻拉直孩子耳道,确保探头与耳道紧密贴合,并对准鼓膜。

### 4.水银体温计(不建议使用)

缺点:容易破碎,其中汞具有剧毒,会危害人体与环境,且测量时间较长。

## 如何精准测量体温

### 测量前

让孩子静息15分钟~30分钟,避免进食、洗澡、剧烈活动;清洁测温部位(如擦干腋下汗液)和体温计探头。

### 测量中

腋温(常用):将探头放入腋窝深处并让孩子夹紧,直至测量完毕。正常体温范围为36.0℃~37.4℃。

肛温(最准):在专用体温计探头上涂抹润滑剂,轻柔插入孩子肛门1.25cm~2.5cm(婴儿插入0.6cm~1.25cm),固定体温计直至测量完毕。正常体温范围为36.6℃~38.0℃。

口温(大孩子):将探头放在孩子舌下深处,让孩子闭紧嘴巴。正常范围为35.5℃~37.5℃。

耳温/额温:严格按照说明书操作,多次测量后取平均值。

### 测量后

记录体温数值、测量时间及部位;清洁消毒体温计(尤其肛温计),并妥善收纳。

## 读懂体温数值 识别就医信号

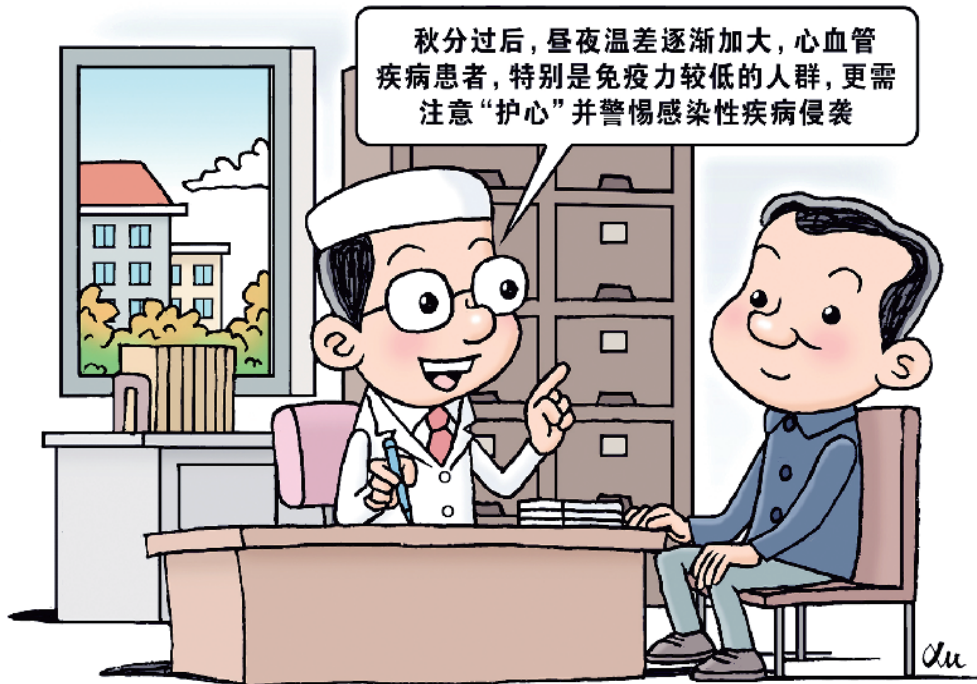
发热定义:肛温/耳温 $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$ ;口温 $\geq 37.8^{\circ}\text{C}$ ;腋温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 。

孩子基础体温存在个体差异,了解其平时健康状态下的体温很重要;不同部位测量的体温不可直接比较。

孩子出现以下情况都应立即就医:高热不退(体温超过39℃或服用退烧药无效),发热持续超过3天,精神萎靡、嗜睡、烦躁不安、抽搐、呼吸困难、身体出现皮疹、剧烈头痛等。

(周口市中心医院 贾一佳 周祥)

本版组稿 郑伟元



9月29日是世界心脏日,今年的主题为“律动不息”。对于中老年人来说,一颗健康有力、规律跳动的“心脏”,一套平稳运行的血管系统,是保障晚年生活质量的重要基础。专家提醒,秋分过后,昼夜温差逐渐加大,心血管疾病患者,特别是免疫力较低的人群,更需注意“护心”并警惕感染性疾病侵袭。

新华社发 徐骏 作

## 入秋心燥体乏? 可能是秋季焦虑症

入秋后,精神科门诊多了些特殊患者:有人“最近提不起劲”,有人莫名心慌、夜里翻来覆去睡不着,还有人明明没做什么事,却总觉得“累得慌”,这些症状看似是“秋乏”的表现,很可能是秋季焦虑症在作祟。

很多人以为焦虑只和压力有关,却忽略了季节对情绪的影响。秋季易诱发焦虑,主要有两个原因:一是光照减少,会导致大脑分泌的“快乐激素”血清素减少,调控睡眠和情绪的褪黑素分泌紊乱,让人变得敏感、低落;二是环境变化,树叶凋零的景象对敏感、压力大的人来说,会放大内心的不安。

### 三类人群需警惕秋季焦虑症

压力敏感人群:如面临考试压力的学生,需应对年底任务冲刺或工作变动的职场人士。这类人群本就处于高压状态,秋季环境变化会进一步加重焦虑情绪。

既往有情绪问题者:此前患过焦虑症、抑郁症或经常陷入情绪低谷的人,容易在秋季出现睡眠变差、情绪波动加剧等症状。

“宅家型”人群:长期待在室内、缺乏户外活动的人,平时光照摄入不足,秋季更不愿出门,会进一步减少血清素分泌,陷入“越宅越焦虑,越焦虑越宅”的恶性循环。

### 四个“接地气”方法缓解秋季焦虑

每天晒太阳15分钟至20分钟。光照是

调节血清素分泌最直接的方式。人们无需特意去户外暴晒,只需让身体接触自然光照,即可促进身体分泌“快乐激素”,缓解焦虑情绪。

吃点“暖情绪”的食物。人们无需刻意进补,选择温和、能稳定情绪的食物即可。比如,燕麦、小米等谷物能缓慢释放能量,避免人们因血糖波动引发情绪起伏;南瓜、红薯等橙黄色食物富含维生素B6,是合成血清素的“原料”;核桃、杏仁等坚果可以补充镁元素,帮助人们放松肌肉和神经。

动一动。用出汗代替胡思乱想,能将心理压力转化为身体能量。人们每天快走30分钟,跳一段简单的操,做一做家务,都能促使大脑分泌内啡肽,“冲散”焦虑感。

给生活增加“小确定”。对抗季节带来的“失控感”,能稳定人们的情绪。比如,每天睡前读10页书、喝一杯温牛奶,会让人感觉“生活在自己掌控中”,从而减轻焦虑感。

精神科医生提醒人们,别等“熬不住”了才求助。若出现以下情况,说明焦虑已影响正常生活,需及时寻求专业帮助:连续2周以上睡不好(入睡难、早醒、多梦),白天没精神;情绪低落、烦躁,对工作、家人失去兴趣,甚至不想说话、不想出门;出现心慌、胸闷、头晕等身体症状,但医院检查未发现问题。②12

(周口精神康复医院 李振)

