

给宝宝量体温也是技术活



什么时候量,用什么
温度计量,隔多久量……

近段时间,天气反复、雨水不断,各大医院被感冒发烧的患者挤爆门诊。不仅大人们容易“中招”,脆弱的小宝宝们,也常常出现发热症状。许多家长一发现孩子身体很热,就着急送医院就诊,担心高烧让宝宝痛苦,甚至对身体造成更加严重的后果。当医院人员问及发烧度数时,大部分家长却都一脸茫然。

其实,当宝宝出现发烧迹象时,家长可以学会为孩子量体温,一方面可以更好地判断宝宝的病情,另一方面,到医院就诊时可以提供参考数据。

宝宝发烧症状:脸红、唇干、哭闹、尿少、食欲不佳

“正常人体的体温是受体温调节中枢调控,并通过神经、体液因素使产热、散热过程呈动态平衡而让体温保持在相对恒定的范围内。”专家指出,也就是说,这个正常体温是一个范围,而不是一个具体的点。

一般来说,口腔温度为 36.2℃~37.2℃,腋窝温度为 36℃~37℃,肛温为 36.5℃~37.7℃。由于受昼夜、年龄、性别、饮食、运动、情绪等因素的影响,体温在一天内又会有一个波动

范围,一般这个波动范围在 1℃内,都算正常。

对于小宝宝来说,他们虽然还不会表达自己的不适,但会通过一些表现来向爸爸妈妈们发出他们体温异常的信号:如宝宝的小脸蛋潮红、嘴唇干热、哭闹不安、食欲减退、尿量减少、尿色加深、额头热度较高等。如果宝宝出现了上述症状,家长们就要警惕宝宝是不是发烧了。此时,建议爸爸妈妈们,先借助温度计,判断宝宝的病情。

红外测体温仪、水银温度计、电子温度计,用法不同

宝宝不同于大人,不会乖乖地坐着给宝宝量体温。在发烧时,宝宝甚至还会哭闹,不合作,这时候,要给宝宝量体温并不是一件易事。

专家表示,使用温度计有一定的技巧,只要掌握了技巧,给宝宝量体温也不难。“市面上常见的温度计有三类。”专家介绍,其中,红外测体温仪也算是电子温度计的一种,但其操作更简单,只需接近耳道皮肤或靠近前额,按下检测键,体温就出来了,尤其在孩子好动、易哭闹、不肯安静时,更是测量体温的一种好选择。

传统的水银体温计有用于测量腋下、口腔或肛门的类型。小儿测量体温,因方便也多采用腋表测量。在使用时,要先将体温计度数甩到 35℃以下(最好是每次使用完

后先把它甩到 35℃以下,再消毒收好)。如果是刚运动完,要让宝宝先安静 30 分钟后,再测量为宜。腋下有汗水时,也应擦干后再测,然后将体温计水银端夹紧在腋窝下。小一点的宝宝,父母可以帮助其将手臂固定在胸前夹紧。测量 5~10 分钟,然后拿出体温计放在两眼前方,与两眼处于同一水平线,旋转体温计,使有颜色的水银柱正对双眼,读出度数。在使用水银温度计时,要注意谨防小儿咬破或摔烂体温计而造成危险。

目前更多家庭常备的笔式电子体温计则比水银温度计容易操作一些,测量时间也更短一些。只需要打开温度计,用同样的方法夹于宝宝腋下,测量 3~5 分钟后,即可获得数据。

发热的情况不同,测体温的间隔时间不同

发烧是一种病情进展较快的疾病,宝宝发热时,温度也会不断变化。该多久时间给宝宝复测体温呢?颜斐斐建议,一般来说,如果宝宝只是低烧(37.3℃~38℃),每 6 个小时给他测一次体温即可,或怀疑有体温上升时监测即可。

测得太过于频繁,反而会影响到宝宝休息,甚至会让他们感到厌烦。尤其是水银体温计,刚插入腋窝时,会让孩子感觉不舒服。宝宝高热(39.1℃~41℃)时,则需要比低热时稍微测得密一点点。在吃完退烧药或物理降

温半个小时后,测一次体温。如果宝宝有过抽搐等其他情况,体温监测间隔要比一般的发烧要短一点。

最后还需要提醒家长的是,测量体温只是帮助了解宝宝疾病的情况。当宝宝发烧时,爸爸妈妈不能只是盯着体温数字,还应该多关注孩子的行为表现,如果孩子的精神状态还好,就不必太过于担心。如果孩子出现高热,或者精神状态较差,连玩都不想玩了,则需要及时就诊。

(林恒华)

