

## اندازه‌گیری دمای بدن

درجه‌ی تب از چندین راه تعیین می‌شود و بدین منظور از تب‌سنج‌های دیجیتالی و جیوه‌ای و تب‌سنج‌های غیر تماسی می‌توان استفاده کرد.

✚ روش دهانی: اندازه‌گیری دما از طریق دهان

✚ روش رکتال: اندازه‌گیری دما در مقعد

✚ اندازه‌گیری دما در زیر بغل

✚ روش پیشانی: اندازه‌گیری دما در شریان تمپورال

✚ روش تیمپانیک: اندازه‌گیری دما در مجرای گوش

### ملاحظات زمان تب‌سنجی:

- ۱- در بررسی دمای بدن افراد ترجیحاً از تب‌سنج‌های غیر تماسی استفاده شود. حتماً قبل از استفاده از تب‌سنج کاتالوگ آن مطالعه شود.
- ۲- در صورتی که تب‌سنج غیر تماسی موجود نیست برای هر یک از افراد تب‌سنج جداگانه استفاده شود و در موارد استثنایی که تب‌سنج مشترک استفاده می‌شود، حتماً بعد از هر بار استفاده با الکل ۷۰ درصد به خوبی ضد عفونی شود.
- ۳- اولویت بعدی تب‌سنج‌های دیجیتالی و در موارد استثنایی و عدم دسترسی به آنها استفاده از تب‌سنج جیوه‌ای است. قبل از استفاده از تب‌سنج جیوه‌ای باید آن را تکان داده بطوری که جیوه در تب‌سنج به دمای زیر  $35/3$  پایین بیاید. تب‌سنج جیوه‌ای را به مدت ۳ دقیقه زیر زبان نگه دارید و سپس دما را بخوانید.
- ۴- علاوه بر کنترل دمای بدن به سایر علائم چون بی‌حالی بی‌اشتهایی سرفه مخصوصاً سرفه‌های خشک و تنگی نفس توجه داشته باشید. در ضمن تب‌سنج کارکنان از سایر افراد جدا باشد.
- ۵- اگر در هنگام بررسی سلامت خدمت‌گیرندگان افراد را معاینه می‌کنید، حتماً هر بار قبل و پس از معاینه دستان خود را ضد عفونی کنید.

کدام یک از روش‌های اندازه‌گیری تب مناسب‌تر است:

روش درست اندازه‌گیری به سن بستگی دارد. اندازه‌گیری دقیق مهم است. از چارت ذیل برای انتخاب روش مناسب استفاده کنید:

سن	روش توصیه شده
تولد تا ۲ سالگی	انتخاب اول: روش رکتال (به منظور دقت بالا) انتخاب دوم: زیر بغل
بین ۲ تا ۵ سالگی	انتخاب اول: روش دهانی انتخاب دوم: از طریق گوش یا زیر بغل
۵ سال به بالا	انتخاب اول: از طریق دهان (به منظور دقت بالا) انتخاب دوم: از طریق گوش یا زیر بغل

### نکاتی برای اندازه گیری دمای بدن:

- ۱- از تب سنجی که برای روش رکتال استفاده شده برای روش دهانی استفاده نکنید.
  - ۲- تب سنج دیجیتال را می توان برای هر دو روش رکتال و روش دهانی به کار برد. این تب سنج ها از پلاستیک نشکن ساخته شده است و اندازه گیری و خواندن دما با این تب سنج سریع است. مقاومت کودک شما در برابر آن کمتر است.
  - ۳- تب سنج دیجیتالی پیشانی مخصوص خواندن درجه حرارت پیشانی با گذاشتن تب سنج روی پیشانی ارائه می شود که در عرض چند ثانیه دما را اندازه گیری می کند. البته اندازه گیری تب از روش رکتال و روش زیر بغل به ویژه برای زیر ۲ سال از دقت بالاتری برخوردار است.
  - ۴- تب سنج نواری که از راه تماس با پوست دمای بدن را اندازه می گیرند به علت دقت کم توصیه نمی شوند.
- ✓ برای اینکه درجه ی حرارت بدن را به درستی اندازه بگیرید باید نحوه استفاده از تب سنج و خواندن صحیح را بدانید .

### شرح خواندن تب سنج :

#### الف- روش رکتال

این روش قابل اطمینان ترین روش برای خواندن دمای بدن است.

- ۱- تب سنج را با محلول آب و صابون شسته و آبکشی و ضد عفونی نمایید.
- ۲- قسمت نقره ای تب سنج را با وازلین پیوشانید. کودک را در حالت دمر با زانوی خم بگذارید.

- ۳- به آرامی تب سنج را به اندازه‌ی ۲/۵ سانتیمتر در منفذ رکتوم وارد نمایید و با انگشتان خود در همین جا به مدت یک دقیقه نگه دارید.
- ۴- تب سنج را برداشته و دما را بخوانید.
- ۵- تب سنج را تمیز کنید.

### ب- روش دهانی

روش دهانی برای کودکان کوچکتر از ۵ سال توصیه نمی‌شود زیرا برای کودکان در این سنین نگه داشتن تب سنج در زیر زبان برای زمان طولانی سخت است.

- ۱- تب سنج را با محلول آب و صابون شسته و آبکشی و ضد عفونی نمایید.
- ۲- به دقت نوک تب سنج را در زیر زبان قرار دهید.
- ۳- از فرد بخواهید بدون جابجا کردن تب سنج دهان خود را ببندد و یک دقیقه تب سنج را در دهان نگه دارد
- ۴- تب سنج را برداشته و دما را بخوانید.
- ۵- تب سنج را تمیز کنید.

### ج- روش زیر بغل

روش زیر بغل (آگزیلاری) معمولاً برای بررسی کردن دمای بدن نوزادان و کودکان کوچک‌تر استفاده می‌شود. دقت این روش از روش رکتال کمتر است. اگر روش آگزیلاری وجود تب را تأیید نکرد اما حس می‌کنید کودک تب دارد، تب را با روش رکتال اندازه بگیرید.

- ۱- از تب سنج دهانی یا رکتال استفاده کنید.
- ۲- تب سنج را با محلول آب و صابون شسته و آبکشی و ضد عفونی نمایید.
- ۳- نوک تب سنج را در مرکز زیر بغل کودک بگذارید.
- ۴- مطمئن شوید فرزند شما بازوی خود را محکم در کنار تنه قرار دهد.
- ۵- تب سنج را به مدت ۱ دقیقه در محل نگه دارید
- ۶- تب سنج را برداشته و دما را بخوانید.
- ۷- تب سنج را تمیز کنید.

## د- روش گوش

- ۸- اگرچه این روش سریع است اما حتی در زمانیکه روش خواندن درجه حرارت دقیقاً مطابق روش پیشنهادی سازنده است، دمای خوانده شده همیشه کمتر از دمای واقعی است.
- ۹- هر بار از تمیز بودن سر تب سنج مطمئن شوید و دستورالعمل ذکر شده را دنبال کنید.
- ۱۰- به ملایمت سر تب سنج را داخل مجرای گوش وارد کنید و کمی به سمت عقب بکشید. این کار باعث باز شدن مسیر مستقیمی برای تب سنج به طرف پرده‌ی گوش می‌شود.
- ۱۱- به آرامی تب سنج را وارد مجرا کنید تا جایی که دهانه‌ی مجرا به نرمی با تب سنج بسته شود.
- ۱۲- دکمه‌ی تب سنج را برای یک ثانیه فشار دهید.
- ۱۳- تب سنج را بردارید و دمای بدن را بررسی کنید.