

درجه حرارت



تفاوت بین مقدار دمای تولید شده توسط بدن و میزان حرارت از دست رفته در محیط را درجه حرارت بدن میگویند. مرکز تنظیم درجه حرارت بدن در غده هیپوتالاموس مغز قرار دارد.

عوامل موثر بر تنظیم درجه حرارت عبارتند از: سن، دمای محیط، مصرف غذا و نوشیدنی، متابولیسم بدن، ورزش و فعالیت جسمانی، دمای محیط، تغییرات عروقی پوست، و هورمون ها در تنظیم دمای بدن موثرند.

تب: هنگامی که درجه حرارت زیر زبان و زیر بغل بیشتر از $37,6^{\circ}\text{C}$ درجه و درجه حرارت مقعدی و گوش بیشتر از $37,5^{\circ}\text{C}$ درجه باشد تب محسوب می شود.

علائم بالینی افزایش درجه حرارت بدن

برافروختگی چهره، گرمی پوست، تنفس سریع و عمیق، ضربان قلب سریع، کم اشتها، لرز، رنگ پریدگی و کبودی ناخن ها، دانه دانه شدن پوست و شکایت از احساس سرما، در کودکان معمولاً دستها و پاها سرد شده و شکم و پیشانی و زیر بغل گرم می شود. تب را می توان با مصرف فراوان مایعات خنک، کم کردن لباس ها، تهویه اتاق، پاشویه و دادن داروهای تب بر کاهش داد.

انواع درجه حرارت های موجود

درجه حرارت جیوه ای، درجه حرارت دیجیتالی، درجه حرارت پوستی و کاغذی و درجه حرارت پستانکی

درجه حرارت جیوه ای



با استفاده از این دماسنج می توان دمای زیر بغل، دهان و مقعد را اندازه گیری کرد. به این ترتیب که دماسنج جیوه ای را به حدی تکان می دهیم که درجه آن به زیر $35,5^{\circ}\text{C}$ درجه برسد و سپس درجه را از قسمت مخزن جیوه زیر زبان یا زیر بغل می گذاریم. زیر زبان مدت ۲ الی ۳ دقیقه و زیر بغل ۵ دقیقه می باشد و سپس بدون دست زدن به مخزن، درجه حرارت را بخوانید. در صورت استفاده از درجه حرارت جیوه ای از طریق دهان بیمار نباید ۲۰-۳۰ دقیقه قبل از آن مایعات گرم و سرد خورده باشد و درجه حرارت را بدون گاز گرفتن زیر زبان نگه دارد.

چک کردن درجه حرارت از طریق مقعد



با استفاده از درجه حرارت جیوه ای مقعدی می توان این کار را انجام داد به این ترتیب که ابتدا باید محیط خلوتی را برای بیمار فراهم کنید و سپس بیمار را به وضعیت خوابیده به پهلو به طوری که پای فوقانی حالت خمیده داشته باشد قرار دهید و دماسنج را تمیز کنید و حدود ۴ سانتی متر ژل محلول در آب به آن بزنید و از بیمار بخواهید که نفس عمیق بکشد و بدنش را شل کند و به آرامی دماسنج را به داخل مقعد وارد کنید در صورت مقاومت در هنگام وارد کردن دماسنج سریعاً آنرا خارج کنید مدت زمان ۲-۳ دقیقه می باشد و سپس دماسنج را بیرون آورده و تمیز کنید و بخوانید. استفاده از آن در بیمارانی که دچار اسهال، زخم در ناحیه مقعد می باشند، ممنوع است.



درجه حرارت دیجیتالی

چند نوع می باشد. یک نوع آن زیر زبانی و زیر بغل می باشد که کودک باستی آرام باشد و تکان نخورد و مدت ۲ ثانیه نگه می داریم و روشن میکنیم باصدای بوق درجه حرارت را نشان می دهد. نوع دیگر آن پیشرفته تر میباشد با فاصله ۲ سانتی متر از پیشانی گرفته دستگاه را روشن میکنیم و دکمه اسکن را فشار می دهیم و نگه میداریم پس از شنیدن صدای بوق دستگاه درجه را نشان می دهد. نوع دیگر آن برای گرفتن درجه حرارت از طریق گوش می باشد به این ترتیب که پس از مطمئن شدن از تمیز بودن آن پوشش یکبار مصرف را روی آن قرار میدهید و سر بیمار را ثابت نگه می دارید و برای کودکان ۰-۱ سال گوش را به آرامی به سمت پایین و عقب بکشید و در کودکان بالاتر از یک سال گوش را به سمت بالا و عقب بکشید، دماسنج را طوری در گوش قرار دهید که کانال گوش را مسدود کند و سپس دکمه فعال ساز را نگه دارید تا درجه حرارت روی صفحه نمایان شود. مدت زمان ۱ تا ۲ ثانیه می باشد.



درجه حرارت پوستی و کاغذی

به شکل نوار پلاستیکی یا کاغذی می باشد که جهت استفاده زیر بغل زیر زبان و یک نوع آن روی پیشانی چسبانده می شود و با چراغ سبز و عدد روی آن مشخص شده است که تا همان جا که تب دارد چراغ های روی آن مشکی می شود.

نکته:

- دمای بدن در ساعات اولیه صبح کمترین مقدار و در ساعات پایانی روز بیشترین مقدار دارد.
- درجه حرارت بطور طبیعی در کودکان بالاترین حد در سالمندان و نوزادان نارس پایین ترین حد را دارد.
- گریه کردن می تواند باعث افزایش درجه حرارت بدن کودک شود.
- دمای پوستی قابل اطمینان نیست زیرا تحت تاثیر دمای محیط و جریان هوا قرار دارد.
- در کودکان بهتر است از دماسنج زیر بغل استفاده شود.
- گرفتن درجه حرارت از راه دهان در افراد بیهوش، کودکان و نوزادان و بیمارانی که از راه دهان نفس می کشند ممنوع است.
- درجه حرارت مقعدی نیم درجه از درجه حرارت دهانی بیشتر و درجه زیر بغل نیم درجه از درجه دهانی کمتر است.

منبع: پرستاری وونگ ۲۰۲۴

تهیه کننده: زینب دهقان کارشناس پرستاری

تایید کننده: دکتر صدیقه حمزوی فوق تخصص عفونی کودکان

ناظر کیفی: فاطمه غالبی سوپروایزر آموزش سلامت

تابستان ۱۴۰۴