



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث
King Faisal Specialist Hospital & Research Centre
مؤسسة عامة Gen. Org.

مقاييس الحرارة Thermometers



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث

ص.ب 3354 الرياض 11211

المملكة العربية السعودية

هاتف: +966 114647272

www.kfshrc.edu.sa

ما هي الحمى؟



تُعرّف الحمى بانها ارتفاع في درجة الحرارة لتبلغ (38) درجة مئوية أي ما يعادل (100.4) درجة فهرنهايت عند البالغين، يمكن علاج الحمى في المنزل باستخدام الأدوية المخفضة والسوائل والتزام الراحة حتى التماثل للشفاء، ولكن عند تجاوز درجة الحرارة (38.8) درجة مئوية أي ما يعادل (102) درجة فهرنهايت فإنه يُنصح بالذهاب الى المستشفى لتلقي الرعاية الطبية العاجلة.

أنواع مقاييس الحرارة

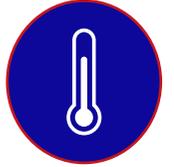
مقياس الحرارة الرقمي أو الإلكتروني

يُعتبر مقياس الحرارة الرقمي الطريقة الأكثر دقة وسرعة لقياس درجة الحرارة حيث تتوفر مقاييس الحرارة الرقمية في معظم الصيدليات ومحال المستلزمات الصحية، حيث يمكن استخدام مقياس الحرارة الرقمي بثلاث طرق مختلفة :

- عن طريق الفم: تُستخدم هذه الطريقة للبالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 4 أعوام ممن يمكنهم من وضع مقياس الحرارة في الفم. حيث يوضع مقياس الحرارة تحت اللسان تحديداً.
- داخل المستقيم: تُستخدم هذه الطريقة للأطفال حتى سن 3 سنوات، ولكن قد يكون من الصعب التحكم فيه عند الأطفال الأكبر سناً ممن تجاوزت أعمارهم 3 سنوات، حيث يتم ادخاله بلطف في المستقيم.
- تحت الإبط: تُستخدم هذه الطريقة للأطفال الصغار أو البالغين الذين لا يمكن أخذ درجة حرارتهم بدقة و أمان عن طريق الفم. حيث يوضع مقياس الحرارة تحت الإبط، وعلى الرغم من أن هذه الطريقة ليست دقيقة مثل الفم أو المستقيم ولكن يمكن استخدامها كإجراء أولي ثم يعقبها أخذ لدرجة الحرارة عن طريق الفم أو المستقيم.

تُعدّ درجة حرارة الجسم من أهم المؤشرات الحيوية على صحة الجسم. لذلك فإنّ للقياس الصحيح لدرجة حرارة الجسم دور هام في التشخيص و التحكم بالمرض.

لماذا يجب قياس درجة الحرارة؟



يُعدّ فحص قياس درجة الحرارة بأنه الطريقة المتبعة لمعرفة مدى الإصابة بارتفاع درجة الحرارة أو الحمى نتيجة الإصابة بمرض ما، حيث ترتفع درجة حرارة الجسم نتيجة مقاومة الجسم لهذا المرض. يوجد العديد من أنواع مقاييس الحرارة المختلفة، حيث يُنصح بقراءة واتباع التعليمات المرفقة من قبل الشركة المصنعة لها، والتأكد من صلاحية وجودة البطاريات المستخدمة والتي قد تؤثر على دقة نتائج الفحص.

ما هي درجة حرارة الجسم الطبيعية؟



تبلغ درجة حرارة الجسم الطبيعية حوالي (37) درجة مئوية أي ما يعادل (98.6) درجة فهرنهايت. مع الأخذ بعين الاعتبار أن درجة الحرارة قد تتفاوت خلال اليوم الواحد من ½ درجة إلى 1 درجة مئوية أي ما يعادل درجة إلى درجتين فهرنهايت، حيث عادةً ما تكون درجة الحرارة أقل في الصباح وتزداد خلال النهار حيث تصل الى الذروة في وقت متأخر بعد الظهر أو في المساء.

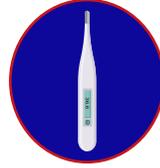
أنواع أخرى من مقاييس الحرارة

- في الأذن (الغشاء الطبلي): تُستخدم هذه الطريقة للأطفال ممن هم أكبر من عمر الثلاثة أشهر أو البالغين، حيث يقوم بقياس درجة الحرارة عن طريق ماسح بالأشعة تحت الحمراء لقياس درجة الحرارة داخل قناة الأذن، يتميز هذا النوع من مقاييس الحرارة بسرعة وسهولة الاستخدام، ومع ذلك لا يُنصح باستخدامها للأطفال ممن يعانون من شمع أو آلام في الأذن.
- الشريان الصدغي في الجبين: تُستخدم هذه الطريقة للأطفال و البالغين، حيث يقيس درجة الحرارة عن طريق الأشعة تحت الحمراء لقياس درجة حرارة الشريان الصدغي في الجبين، ولكن قد لا تكون ذات نتائج دقيقة مقارنة بمقاييس الحرارة الرقمية الأخرى وعادة ما تكون أكثر تكلفة مقارنة بغيرها من مقاييس الحرارة الأخرى.



أنواع مقاييس الحرارة التي لا يُنصح باستخدامها

- لا يوصى ببعض مقاييس الحرارة بسبب عدم دقتها مثل:
- مقاييس الحرارة ذات الشريط البلاستيكي اللاصق والتي تقيس درجة حرارة الجلد فقط.
- مقاييس الحرارة على هيئة المصاصة إذ يصعب استخدامها بشكل صحيح ودقيق لأنها يجب أن تبقى في فم الطفل لفترة كافية لتسجيل درجة حرارة.
- مقاييس الحرارة المصممة في تطبيقات الهواتف الذكية.
- مقاييس الحرارة الزجاجية الزئبقية إذ لا يجب استخدامها لعدم دقتها كما أن استخدامها غير آمن بسبب احتمال التسمم بمادة الزئبق.



مقياس الحرارة الفموي :

- (1) اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ.
- (2) نظّف مقياس الحرارة قبل الاستخدام وذلك بغسله بالماء والصابون ومن ثم قم بتنظيفه بالمعقم الكحولي ثم اشطفه مرة أخرى بالماء البارد.
- (3) امتنع عن الأكل والشرب لمدة خمس دقائق على الأقل قبل قياس درجة الحرارة للحصول على نتيجة دقيقة.
- (4) ضع طرف مقياس الحرارة تحت اللسان كما هو موضح في الإرشادات المرفقة مع الجهاز كما يجب الإبقاء على الفم مغلقاً خلال اجراء أخذ درجة الحرارة.
- (5) ابق مقياس الحرارة تحت اللسان لمدة 40 ثانية.
- (6) ستظهر الأرقام في الظهور والارتفاع بشكل تدريجي حيث تستمر القراءات في الزيادة وسيومض رمز الدرجة مئوية أو الفهرنهايت أثناء القياس.
- (7) عادة ما يصدر مقياس الحرارة تنبيهاً صوتياً عند الانتهاء من القراءة النهائية (عادة حوالي 30 ثانية).
- (8) نظّف مقياس الحرارة بعد الاستخدام وذلك بغسله بالماء والصابون ومن ثم قم بتنظيفه بالمعقم الكحولي ثم اشطفه مرة أخرى بالماء البارد.



مقياس الحرارة الشرجي:

- (1) اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ.
- (2) نظّف مقياس الحرارة قبل الاستخدام وذلك بغسله بالماء والصابون ومن ثم قم بتنظيفه بالمعقم الكحولي ثم اشطفه مرة أخرى بالماء البارد.
- (3) ضع كمية صغيرة من مادة مرطبة حيث يُنصح باستخدام الفازلين على طرف الاستشعار في مقياس الحرارة.

تعتبر مقاييس درجة الحرارة الشرجية من أكثر أنواع مقاييس درجة الحرارة دقة، وبالتالي يُنصح بإضافة (0.3 الى 0.6) درجة مئوية أي ما يعادل حوالي (½ ° إلى 1 °) درجة فهرنهايت الى نتيجة مقاييس الحرارة عن طريق الضم أو الإبط للحصول على نتائج أكثر دقة في هذا النوع من المقاييس.



مقياس الحرارة داخل الأذن (الغشاء الطبلي):

- 1) اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ.
- 2) اسحب برفق أعلى الأذن بهدف فتح قناة الأذن.
- 3) ضع الغطاء الواقي المرفق مع مقياس الحرارة على طرف المقياس.
- 4) أدخل مقياس الحرارة برفق داخل قناة الأذن بشكل كامل.
- 5) عند الانتهاء من الاجراء سيصدر مقياس الحرارة تنبيهاً صوتياً(قد تستغرق هذه الطريقة لمدة 1-2 ثانية).
- 6) قم بإخراج مقياس الحرارة برفق وتخلص مباشرة من الغطاء الواقي.



مقياس الحرارة عبر الشريان الصدغي في الجبين:

- 1) ضع الغطاء الواقي المرفق مع مقياس الحرارة على المقياس، مع ملاحظة أنه قد لا تتطلب بعض مقاييس الحرارة الحديثة للجبين أغطية إذ تكون لها القدرة على أخذ درجة الحرارة دون الحاجة للمس الجبين.
- 2) مرر مقياس الحرارة برفق على الجبين حتى يتمكن المساح الضوئي من قياس درجة حرارة الشريان الصدغي.
- 3) تخلص مباشرة من الغطاء الواقي فور الانتهاء من الإجراء.

4) ضع الطفل على بطنه على مكان مسطح ومريح كالسرير أو المتضدة مع وضع راحة يد واحدة على ظهره، أو قم بوضع الطفل على ظهره مع ثني أرجله برفق نحو صدره والإمساك بالجزء الخلفي من الفخذين بيد واحدة، مع ضرورة وضع حفاضة أو قطعة قماش تحت الطفل إذ قد يتغوط فوراً بعد إزالة مقياس الحرارة.

- 5) أدخل مقياس الحرارة برفق باستخدام اليد الأخرى في فتحة الشرج حتى يصبح طرف مقياس الحرارة داخل المستقيم بشكل كامل، وعند شعور الطفل بالانزعاج بشكل كبير وملاحظ فيجب هنا إزالة مقياس الحرارة بسرعة.
- 6) حافظ على ثبات مقياس الحرارة بيدك حتى تسمع صوت التنبيه (حوالي 30 ثانية) مما يعني نهاية اجراء أخذ الحرارة.
- 7) اسحب مقياس الحرارة برفق.
- 8) نظّف مقياس الحرارة بعد الاستخدام وذلك بغسله بالصابون والماء الدافئ ومن ثم قم بتنظيفه بالمعقم الكحولي ثم اشطفه مرة أخرى بالماء البارد.



مقياس الحرارة تحت الإبط:

- 1) اغسل يديك بالصابون والماء الدافئ.
- 2) اخلع قميص الطفل، و قم بوضع طرف مقياس الحرارة تحت الإبط، ومن المهم أن تكون هذه المنطقة جافة وغير رطبة للحصول على نتيجة دقيقة للمقياس.
- 3) أبق مقياس الحرارة في منطقة الإبط عن طريق طي ذراع الطفل على صدره.
- 4) عند الانتهاء من الاجراء سيصدر مقياس الحرارة تنبيهاً صوتياً(قد تستغرق هذه الطريقة أكثر من 30 ثانية).
- 5) قم بإزالة مقياس الحرارة.
- 6) نظّف مقياس الحرارة بعد الاستخدام وذلك بغسله بالصابون والماء الدافئ ومن ثم قم بتنظيفه بالمعقم الكحولي ثم اشطفه مرة أخرى بالماء البارد.

المراجع:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9959-thermometers-how-to-take-your-temperature>

كم مرة يجب علي قياس درجة حرارتي؟

- عند الشعور بالمرض.
- عند الشعور بالحمى.
- للتأكد من فعالية الخطة العلاجية بحسب تعليمات الطبيب المعالج.
- بحسب ارشادات الطبيب المعالج.

طرق تخزين وتنظيف مقاييس الحرارة:

- من المهم اتباع التعليمات والإرشادات المرفقة مع مقياس الحرارة من الشركة المصنعة في كل ما يخص تنظيفه وتخزينه.
- عادةً ما يتم استخدام الماء والصابون أو المعقمات الكحولية لتنظيف مقاييس الحرارة حيث يُنصح بتنظيفها قبل وبعد الاستخدام.
- من المهم تخزين مقاييس الحرارة في مكان مخصص بعيداً عن الحرارة والرطوبة وأن يُحفظ في مكان سهل الوصول اليه.
- من المهم تخزين مقاييس الحرارة بطريقة يتم فيها التمييز بين أنواعها المختلفة خصوصاً عند كبار السن.