



養和醫院
家庭醫學專科醫生
關俊文醫生



每當我們感到忽冷忽熱或全身發熱時，都會懷疑自己是否發燒，此時便會用探熱針來量度體溫。然而市面上探熱針有很多款式，探熱的方法亦各有不同，大家懂得如何分辨，以及正確使用嗎？今期關俊文醫生會講解不同款式探熱針的正確使用方法。

撰文：文樂軒 設計：楊存孝

探熱針 正確使用你要知



▶ 口探時應將探熱針放於舌頭底下，維持兩至三分鐘，過程中避免開口說話。



判斷發燒溫度大不同

探熱針分為很多種類，養和醫院家庭醫學專科醫生關俊文醫生指出：「水銀式和電子式的探熱針是最為常見的款式，適合用於口探、腋探及肛探，較新款的亦有紅外線探熱針，可用於耳探及額探。

但要注意，以上各種探熱方式量度出來的體溫，對於判斷是否發燒也有差異，例如用額探的方式，我們會以高於攝氏三十六度作為判斷發燒的標準，而腋探是三十七點三度以上為之發燒；但若果是口探，判斷發燒的體溫是高於攝氏

三十七點五度；耳探和肛探則是以攝氏三十八度為標準。」

關醫生解釋，因為額探和腋探是量度皮膚組織的表面溫度，對於量度體溫的準確度會較低，所以判斷發燒的標準相對訂得較為保守，只能作為簡單和快速的檢查。相反，口、耳和肛探是量度屬於身體核心的體溫，其測量結果較少受外來環境影響。因此如發現額探或腋探溫度不正常，最好再量核心溫度核實。

口探時避免開口說話

關醫生指不少人口探的方法有錯誤，他說：「正確的口探方法是將探熱針放於舌頭底下，盡量避免移動探熱針，維持兩至三分鐘。但是部分患者經常一邊含着探熱針，一邊開口說話，又或是剛進食後便立即口探，都會降低量體溫的準確性。其次，如果小童或嬰兒咬斷探熱針，有機會產生危險，所以口探不建議應用於六歲以

下或未能合作的兒童。」

至於額探和腋探，由於屬於表面皮膚量度，較容易受到外在環境影響準確性，例如患者會隔着退熱貼或頭髮進行額探，會令量度結果受影響。關醫生又表示患者不應隔着衣服進行腋探，並需持續五至七分鐘，量度的結果才會準確。



腋探時應避免隔着衣服進行，並需持續五至七分鐘。



探熱針放於耳膜前

耳探是家庭較常見的探熱方式，關醫生表示：「耳探的限制較少，適合任何年齡人士使用，但很多人耳探時只是將探熱針隨意放進耳洞中，其實並不適當，會影響測量準確性。正確而言，患者應該用手將耳朵稍為向後和上拉，然後方可將探熱針感應器 (sensor) 對準耳膜位置。」

其次，如果患者的耳垢過多、洗澡後有水積聚於耳內、耳朵內正發炎或佩帶助聽器等因素，都會影響其量度體溫的準確性。」

◀耳探時應用手將耳朵稍為向後和上拉，讓探熱針感應器對準耳膜位置。

肛探勿過度用力

肛探的方式較常用於小童和嬰兒身上，關醫生說：「部分家長會在家中為嬰兒進行肛探，家長應將探熱針緩慢地放進嬰兒肛門內，當遇到阻力時便應停下，切勿強行用力，導致嬰兒受傷。一般而言，探熱針只需進入肛門兩厘米至一寸的位置，持續一至兩分鐘便能夠量度體溫。」

他提醒為嬰兒進行肛探時必須注意衛生，以免探熱針有細菌，經肛門感染。

若進行肛探，將探熱針放進肛門前，家長應用凡士林稍為潤滑，避免因乾燥令嬰兒受傷。若果發現肛門附近有傷口，家長更應小心處理，或尋求醫生幫助。



市面上探熱針款式眾多，使用時應了解正確使用方法，並確保探熱針的清潔和衛生。

▼額探方式是量度皮膚組織的表面溫度，準確度較低，適合作為簡單和快速的檢查。



▲使用紅外線耳探式探熱針時應套上保護膠套。

定時清潔探熱針

探熱針定時清潔和消毒同樣重要，關醫生指出若需要與其他人共用探熱針，必須在每次使用前後徹底清潔和消毒。

不同種類的探熱針清潔方法略有不同，水銀式探熱針可以先用紙巾抹乾，然後用含百分之七十的消毒酒精將其清潔，風乾後妥善儲存，而清潔電子式探熱針時則應留意說明書上的清潔指引。

紅外線探熱針由於未必需要直接接觸，較少需要逐次清潔，但也要留意衛生情況，例如使用紅外線耳探式探熱針時應套上保護膠套，一來確保衛生，同時部分探熱針在設定溫度標準時，已計算需與膠套同時使用，將其拔走反而影響結果的準確性。☹

