

COP...เรื่อง อุณหภูมิร่างกาย



อุณหภูมิร่างกาย คือ อะไร?

- อุณหภูมิร่างกาย คือ อาการตัวเย็นตัวร้อน หรือมีไข้นั่นก็กลายเป็นอีกปัจจัยที่ผู้คนให้ความสำคัญอย่างมาก เพราะถือเป็นอาการบ่งชี้ขั้นต้นของการเจ็บป่วยของเรานั้นเอง โดยทั่วไป เรามักคุ้นชินกับคำว่า อุณหภูมิร่างกายปกติ จะอยู่ที่ 37 องศาเซลเซียส หรืออาจจะแตกต่างจากนี้เล็กน้อยแล้วแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน

โดยทั่วไป อุณหภูมิร่างกายปกติ คนเรานั้นไม่ได้คงที่ตลอดเวลา แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยในแต่ละช่วงของวัน โดยเฉพาะในช่วง 15.00 – 17.00 น. อุณหภูมิมักจะสูงสุด และจะค่อยๆ ลดลงจนต่ำสุดในเวลา 23.00 – 01.00 น. และจะเพิ่มสูงขึ้นอีกเช่นนี้ทุกวัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิร่างกายเช่นนี้ สังเกตเห็นได้ชัดในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่



ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของ อุณหภูมิร่างกาย

❖ เพศ

ร่างกายเพศหญิงจะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิได้รวดเร็วกว่าเพศชาย นอกจากนี้ ในช่วงที่ผู้หญิงมีรอบเดือนจะมีการหลั่งฮอร์โมนออกมาหลายชนิด ซึ่งอาจส่งผลให้ อุณหภูมิร่างกาย เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

❖ อายุ

เด็กและทารก อุณหภูมิร่างกายปกติจะอยู่ระหว่าง 36.6-37.2 องศาเซลเซียส

ผู้ใหญ่ มีอุณหภูมิปกติของร่างกายอยู่ระหว่าง 36.1-37.2 องศาเซลเซียส

ผู้สูงอายุ ที่อายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป จะมีอุณหภูมิร่างกายต่ำกว่า 36.2 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นระดับที่ต่ำกว่าคนวัยอื่นๆ

❖ อาหาร

อาหารที่มีรสชาติเผ็ดร้อน อย่างพริก พริกไทย ขิง ข่า เครื่องเทศ หรือวัตถุดิบอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ร้อนก็อาจส่งผลให้ อุณหภูมิร่างกายนั้นสูงขึ้น หลังจากการรับประทาน



อุณหภูมิแบบไหนถึงจะเรียกว่าผิดปกติ

ตำแหน่งที่ทำการวัดอุณหภูมิร่างกาย จะมี 4 ตำแหน่งหลัก

➤ ปาก อุณหภูมิเมื่อเป็นไข้จะอยู่ที่ 37.8 องศาเซลเซียส หรือมากกว่า



➤ หูและทวารหนัก อุณหภูมิเมื่อเป็นไข้จะอยู่ที่ 38 องศาเซลเซียส หรือมากกว่า



© Healthwise, Incorporated

➤ รักแร้ อุณหภูมิเมื่อเป็นไข้จะอยู่ที่ 37.2 องศาเซลเซียสหรือมากกว่า



การวัดอุณหภูมิที่ถูกต้องวิธี

วัดทางรักแร้

เหมาะกับเด็กทุกวัย แต่ต้องแน่ใจว่าปลายปรอทอยู่ใต้รักแร้ และสอดไว้นาน 2-3 นาที จึงจะได้ค่าที่แน่นอน เป็นวิธีที่ง่าย

วัดทางปาก

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 5 ปีขึ้นไป เพราะเด็กต่ำกว่า 5 ปี อาจยังอมปรอทไม่เป็นและอาจกัดปรอทแตก และควรให้ออมไว้ใต้ลิ้น เพราะมีเส้นเลือดจำนวนมาก จะทำให้ได้อุณหภูมิที่ถูกต้องที่สุดอมปรอทไว้นาน 3 นาที ขณะวัดไม่ควรหายใจทางปากและไม่ดื่มน้ำเย็นหรือน้ำร้อนก่อนจะวัดปรอท อย่างน้อย 10-15 นาที

วัดทางหู

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3 เดือนขึ้นไป เพราะรูหูมีขนาดใหญ่พอที่แสงอินฟราเรดจะเข้าไปถึงเยื่อแก้วหู ใช้เวลาสั้น 2-3 วินาทีและค่าค่อนข้างแม่นยำ ขณะวัดควรดึงใบหูไปทางด้านหลังเล็กน้อยเพื่อให้รูหูตรง ควรวัดอย่างน้อย 2 ครั้ง

วัดทางทวารหนัก

จะได้ค่าที่ใกล้เคียงอุณหภูมิแกนกลางร่างกายที่สุด เหมาะกับเด็กอายุน้อยกว่า 1 ปี โดยทาวาสลिनที่ปรอท แล้วใส่เข้าไปที่ทวารหนัก ลึก 1 นิ้ว นาน 2 นาที โดยต้องจับปลายไว้ให้แน่นเพื่อไม่ให้ปรอทไหลลึกเข้าไป

วัดทางผิวหนัง

โดยใช้แถบวัดไข้ สะดวกเหมาะกับทุกวัย โดยต้องเช็ดเหงื่อออกก่อน แล้วใช้แถบวัดไข้แปะที่หน้าผากนานประมาณ 15 วินาทีจนตัวเลขขึ้น แต่มีข้อเสียที่ค่าคลาดเคลื่อนได้ง่าย ไม่แม่นยำ



เครื่องวัดอุณหภูมิมีกี่แบบ และวิธีการใช้งาน

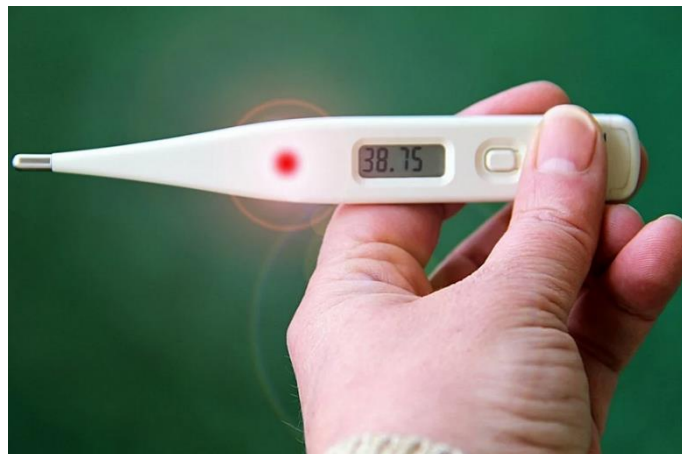
กองวิศวกรรมการแพทย์แนะนำหลักการของเครื่องวัดอุณหภูมิของร่างกาย 4 ประเภท ดังนี้



1. **เครื่องวัดอุณหภูมิแบบแท่งแก้ว** ใช้หลักการทางฟิสิกส์ในเรื่องการคุณสมบัติการขยายตัวของของเหลวในแท่งแก้ว เครื่องชนิดนี้นิยมใช้วัดอุณหภูมิทางปากหรือทางรักแร้ในผู้ใหญ่หรือเด็ก



2. **เครื่องวัดอุณหภูมิแบบดิจิตอล** ที่ พัฒนาต่อยอดมาจากแท่งแก้ว หน้าจอแสดงผลเป็นแบบตัวเลข ทำให้ง่ายต่อการอ่านค่า เครื่องมือชนิดนี้นิยมใช้ในการวัดอุณหภูมิทางปากหรือทางรักแร้ในผู้ใหญ่หรือเด็กโต



3. **เครื่องวัดอุณหภูมิในช่องหู** ใช้หลักการวัดอุณหภูมิความร้อนที่แผ่ออกมาของร่างกายโดยไม่สัมผัสกับอวัยวะ ที่วัด มีหน้าจอแสดงผลเป็นแบบตัวเลขทำให้ง่ายต่อการอ่านค่า



4. **เครื่องวัดอุณหภูมิทางหน้าผาก** เป็นเครื่องที่พัฒนามาเพื่อลดโอกาสในการติดเชื้อของเครื่องวัดอุณหภูมิใน ช่องหู แต่ยังคงวัดอุณหภูมิได้อย่างรวดเร็ว เพื่อใช้ในการคัดกรองผู้ป่วยจำนวนมาก มีหน้าจอแสดงผลเป็นแบบตัวเลข



แหล่งอ้างอิง

<https://www.mhesi.go.th/home/index.php/>

<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/872964>

<http://203.157.123.7/ssopanom/>

<https://mellow975.mcot.net/article/1004>

<https://www.pobpad.com/>

<https://www.samitivejhospitals.com/th>

Thank you

1. นาย กิตติพันธ์ ดวงดี
2. นาย อุดมพัฒน์ โพธิ์วัน
3. นางสาว กมลวรรณ ทองสุก