

## 測量生命徵象-體溫量測標準步驟

### 測血壓

#### ■ 目的

1. 了解個案血壓值，評估動脈功能及心臟效能，以確立診斷。
2. 藉此觀察個案病青變化，作為醫療上及護理上的依據。

#### ■ 用物及設備

1. 治療盤內鋪治療巾 1 個
2. 血壓計 1 個
3. 聽診器 1 副
4. 小枕或被單或毛巾 各 1
5. 筆及記錄紙張 各 1
6. 體溫單或血壓、脈搏及呼吸記錄單 1 張

#### ■ 步驟及要點說明

準備病人及用物

1. 核對醫囑。
2. 核對床頭卡，向個案或家屬解釋測量血壓的目的。
3. 詢問個案在 30 分鐘內有無運動、進食冷熱飲、抽菸或沐浴等影響因素。
4. 評估預測量血壓的肢體。
5. 工作前洗手。
6. 準備用物，將用物置放於治療盤上。
7. 將用物攜至病人單位，放在床旁桌上。
8. 再次核對床頭卡，稱呼個案全名。
9. 護理人員坐於個案面前或站在床旁。

確認醫囑。

確認個案及獲得配合。

若有運動、進食冷熱飲、抽菸、沐浴或情緒變化，應間隔 30 分鐘後再測量。

以便選擇合宜的壓脈帶。

檢查血壓計是否有損壞、壓脈帶大小是否合宜、有無漏氣、及聽診器是否可聽到聲音。

以方便測量。

### Chhek-niū hoeh-ap

#### ■ Bók-ték

1. Liáu-kái kò-àn hiat-ap, pêng-kó tōng-mèh kong-lêng kap sim-chōng hāu-lêng, lâi khak-líp chín-toàn.
2. Lī-iōng chit-piàn ê koan-chhat kò-àn pī<sup>n</sup> ching piàn-hoà, choè i-liâu siōng kap hō-lí siōng ê i-kù.

#### ■ Iōng mih kap siat-pī

1. Tī-liâu-poann lâi pho tī-liâu-kin 1 ê
2. Hoeh-ap-kè 1 ê
3. Thia<sup>n</sup>-chín-khì 1 hù
4. Sió-chím-thâu hék-sī phoē-toann iah-sī mô-kin kok 1
5. Pit kap ki-liók chuá kok 1
6. Thé-un-toann hék-sī hoeh-ap, mèh-phok kap hō-kip ki-liók-toann 1 tiu<sup>n</sup>

#### ■ Pō-sò kap iàu-tám soat-bêng

Chún-pī pī<sup>n</sup>-lâng kap ēng mih

1. Hék-tui i-chiok.
2. Hék-tui chhng-thâu-khah, hiòng kò-àn iah-sī ka-siok kái-sek chhek-niū hiat-ap ê bók-ték.
3. Sùn-būn kò-àn tī 30 hun cheng lâi ū ün-tōng bô, chia̍h léng chia̍h sio ê im-liâu, pok-hun, sé-ék téng éng-hióng in-sò.
4. Phêng-kó ū-chhek-niū hiat-ap ê ki-thé.
5. Kang-chok chêng soé-chhiú.
6. Chún-pī ēng mih, chiong ēng mih hē tī tī-liâu-poann téng-bīn.
7. Chiong ēng mih toà-kàu pī<sup>n</sup>-lâng tan-uī, khng tī chhng pi<sup>n</sup> toh téng.
8. Koh chà hék-tui chhng-thâu-khah, chheng-hō kò-àn choân miâ.
9. Hō-lí jîn-oân chē tī kò-àn bīn-ching iah-sī khiā tī chhng pi<sup>n</sup>.

Khak-jīn i-chiok.

Khak-jīn kò-àn kap tit-tiòh phoē-háp.

Nā ū ün-tōng, chia̍h léng chia̍h sio ê im-liâu, pok-hun, sé-ék iah-sī chêng-sū piàn-hoà, tō ài koh-tán 30 hun cheng āu chiah-koh chhek-niū.

Thang-hó soán-ték háh-su ê ap-méh toà.

Kiám-cha hoeh-ap-kè sī-m-sī ū phá<sup>n</sup>--khì, ap-méh toà toā sió sī-m-sī háh-su, ū lāu-khì bô, kap thia<sup>n</sup>-chín-khì thia<sup>n</sup> ū tiòh sia<sup>n</sup>-im bô.

Thang-hó hong-piàn chhek-niū.

## 測量生命徵象-體溫量測標準步驟

### 測量體重

準備工具：體重計/磅秤

測量步驟/說明：

1. 核對身分
2. 確認已脫掉厚重衣物和身上配件
3. 確認體重計歸零，並請測量者站上磅秤
4. 測量完畢，紀錄數值
5. 請患者下來可以離開

紀錄：

1. 站上磅秤後靜止數秒後，確認數字在紀錄於病歷上，供醫師參考

注意事項：

1. 測量體重時，請脫掉身上厚重的衣服(盡量剩下輕薄的上衣和褲子)
2. 身上的鞋子、手錶、鑰匙、手機、錢包盡量去除。
3. 測量前要注意體重計是否歸零。
4. 身體站立不可靠牆、應自然站於磅秤上。

BMI = 體重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>

成人的體重分級與標準

分級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生署食品資訊網/肥胖及體重控制

### ■ Pōng thé-tāng

chún-pī kang-kū: pong-á

chhek-liông soat-bêng:

1. háp tui sin-hūn
2. chhiá<sup>n</sup> thng tiāu káu ê gōa-thò kap sin-khu téng kî-tha<sup>n</sup> phòe-kiā<sup>n</sup>.
3. khak-jīn pong-á chiam tī 0 ê só-chai, chhiá<sup>n</sup> hoān-chiá (tong-hák) khiā khi pōng-á téng.
4. khò<sup>n</sup> pong-á chiam thêng-chí ê sò-jī, sūn-sòakì-lók.
5. thé-tāng niū hó chhiá<sup>n</sup> hoān-chiá lí-khui.

kì-lók:

1. pong-á chiam thêng-chí liáu-āu, khak-jīn sò-jī kì-lók tī pē<sup>n</sup>-lèk téng-bīn, thang hō i-seng chham-khó.

chù-ì sū-hāng:

1. Pong thé-tāng ê sí chù-ì khò<sup>n</sup> hoān-chiá kám-ū chhēngchin-chē sa<sup>n</sup> á-sī chin káu ê sa<sup>n</sup>, long ài chhiá<sup>n</sup> in thng tiāu, khah bián éng-hióng thé-tāng ê cheng-khak sèng.
2. Siōng-hó sī chhūn kan-tan ê lāi-sa<sup>n</sup> tiòh hó, ê-á, chhiú pió-á, só-sí, chhiú ki-á, chí<sup>n</sup> tē-á, chīn-liōng seng thèh kí-lái.
3. Khak-jīn pong-á chiam kám-ū tī 0 ê só-chai.
4. chū-jián khiā hō hó mài khiau-ku á-sī phēng tī piah.

## 測量生命徵象-體溫量測標準步驟

### 測量身高

#### 準備工具:

布尺抑是身高表

#### 測量步驟/說明:

- 1.請患者將鞋子脫掉
- 2.背靠牆壁緊貼身高尺
- 3.再用一把尺押於頭頂與身高表垂直.

#### 紀錄:

測得身高並記錄已供醫師參考

#### 注意事項:

- 1.注意將鞋子脫掉
- 2.勿彎腰駝背
- 3.背部貼緊牆壁,

### ■ Chhek sin-koân

#### Chún-pī kang-kū:

pò chhioh á-sī sin-koân pió

#### chhek-liông soat-bêng:

1. chhiá<sup>n</sup>hoân-chiá kā ê-á thng khí-lái
2. sin-khu khò piah tah tī sin-koân pió téng-bīn khiā hō tít.
3. koh iōng chhī-kí chhioh té-tī thau khak téng kap sin-koân pió tú hō pē<sup>n</sup>.

#### kì-lòk:

chhek niū hó kā sò-jī kì-lòk khí-lái, thang hō i-seng chham-khó.

#### chù-ì sū-hāng:

1. ài khak-jīn kám-ū kā ê-á thng lòh-lái
2. khiā hō tít, mài khiau-ku.
3. kha-chiah-phia<sup>n</sup> tah piah.

## 測量生命徵象-體溫量測標準步驟

### 測量腰圍

#### 準備工具:

布尺, 計算機或手機

要計算 BMI 值

#### 測量步驟/說明

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右至肋骨下緣，同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。

#### 紀錄:

維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍(建議可在學生面前置放一張 A4 紙吹起後再測量)。

#### 注意事項:

正常比值：男性  $< or = 1.0$ ，女性  $< or = 0.8$

成人 性別	腰臀圍比 (腰圍/臀圍)	健康 風險
男	超過 0.9	健康風險增加
女	超過 0.85	健康風險增加

### ■ Niú io ùi

#### Chún-pī kang-kū:

pò chhioh.

kè-sng-ki, á-sī chhiú ki-á. bē sng BMI iōng

#### chhek-liōng soat-bêng:

1. thng-tiāu pō-hūn kā kāu ê gōa sa<sup>n</sup>, pàng khin-sang, siang-chhiú chū-jian sōe lōh-lái.
2. pò chhioh sèh-kòe io, chha-put-to khng tī pín-á kut ē-bīn, khin-khin-á tah tī sin-khu tiòh hó. mā chù-ì chhioh kap thô-kha-bīn ū pē<sup>n</sup> bō!

#### ki-lók:

Ūi-chhi cheng-siōng ê hō-kihip, tán khui pūn-liáu kā chhek tiòh ê sò-jī ki lōh-lái thang hō i-seng chham-khó.

#### chù-ì sū-hāng:

Cheng-siōng pi-lē:

cha-pō ê  $< á-sī=1.0$  cha-bó ê  $< á-sī=0.8$

Sèng-piát	Io kap kha-chhng-thâu ê pi-lē	Kiān-khong hong-hiám
Cha-pō	Chhiau-kòe 0.9	Ē cheng-ka kiān-khong ê hong-hiám
Cha-bó	Chhiau-kòe 0.85	Ē cheng-ka kiān-khong ê hong-hiám

## 測量生命徵象-體溫量測標準步驟

### 測量體溫

#### 定義:

體溫即身體內產生的熱量與消失的熱量所維持的差額，而體溫之平衡，則為維持生命之要素，故體溫亦被稱為「生命徵象」之一。

了解病人的體溫變化.來評估病人的健康狀況.協助診斷而且評量疾病的變化.作為醫療上的依據.

正常範圍 35.0°C~37.0°C

測量時間 2 秒鐘

#### 準備工具:

耳溫槍一支 紅藍黑筆各一支 登記表

#### 測量步驟/說明

1. 核對患者(模擬學生)資料.對患者說解說測量時間約 2 秒鐘.問有無不舒服發燒嘔吐等不舒服的症狀
2. 洗手.準備耳溫槍.
3. 確認溫度計度數甩到 35°C 以下。
4. 聽到嗶一聲停止.讀取溫度數據後,以酒精消毒擦拭體溫計。

#### 紀錄:

1. 測量數據記錄於病例紙上,提供醫師參考。
2. 溫度太高者記得通報醫師.安撫病人情緒
- 3.

#### 注意事項

1. 喝熱飲、劇烈運動、情緒激動及洗澡需待 30 分鐘後再測量。

#### ■ Niū thè-ún

Tēng-gī:

Thé-un tiòh-sī thé-lāi sán-seng ê jiát-liōng kap sit-khì ê jiát-liōng só ûi-chhî ê chha giáh, pó-chhî thé-un pēng-hoài<sup>n</sup> sī ûi-chhî sè<sup>n</sup>-miā ê iàu-sò.

Liáu- kái pē<sup>n</sup>-lâng thé-un ê piàn-hòa, lái pēng-kó pē<sup>n</sup>-lâng ê kiān-khong chōng-hóng, hiáp-chō chìn-toàn pēng-kó chhī-pē<sup>n</sup> piàn-hòa, chò ûi i-liâu siōng ê kin-kù.

Chèng-siōnghoān-ûi 35.0°C ~37.0°C

Chhek niū sī-kan 2bió-cheng

#### Chún-pī kang-kū:

hī-khang un-tō chhèng. âng, nâ ơ sek ê pit koh chhī-ki. teng-kì pió

#### chhek-liōng soat-bêng:

1. háp tui hoān-chiá(hák-seng)chu-liáu, soat-bêng chhek niū sī-kan tãi-iok 2 bió cheng.sūn sòa mng hoān-chiá kám-ū tó-ûi bô sóng-khoài, á-sī hoat-sio, beh thờ bô, kap kī-tha<sup>n</sup> kan-khó ê chêng-hêng.
2. sé-chhiú, chún-pī hī un chhèng.
3. Khak-jīn hī un chhèng un-tō tī 35°C i-hā
4. Thia<sup>n</sup> tiòh “pi”chhī sia<sup>n</sup>, thak chhut sò-jī, sūn-sòa iōng chiú-cheng siau-tók hī un chhèng.

#### kì-lók:

1. chiòng niū hó ê un-tō kì-lók khí-lâi thang hō i-seng chham-khó
2. un-tō nā siū<sup>n</sup>koân ài thong-pò i-seng ,sūn-sòa an-tah pē<sup>n</sup>-lâng

#### chù-ì sū-hāng:

- 1.chù-ì hoān-chiá nā ũ lim sio ê, ũn-tōng, chêng-sū kek-tōng á-sī sé-ék liáu, ài tán 30hun-cheng í-āu khah koh chia<sup>n</sup> ē-tàng chhek niū un-tō.

## 測量生命徵象-體溫量測標準步驟

### 測量脈搏

測量時間

10 秒在乘 6

正常脈搏：每分鐘 60-90 次（成人）。

脈搏變動之原因：

1. 年齡：嬰幼兒較快，尤其新生兒，每分鐘約 135 次。
2. 性別：女性比男性稍快。
3. 運動、興奮、情緒激動，體溫上升皆可使脈搏增快。
4. 疾病及藥物的影響：甲狀腺功能異常、休克、心臟病及傳染病等，均會引起脈搏增快或減慢。

測量步驟/說明

1. 核對病人身分，詢問是否有運動。觀察患者壓力反應
2. 洗手/請患者保持平靜穩定的狀態
3. 以食指、中指、無名指三指端按在病人橈動脈上大約 10 秒鐘。

紀錄：

1. 測量位置和結果紀錄

注意事項：

1. 先讓患者坐下休息數分鐘後在量。
2. 脫掉手腕的手錶或首飾，手肘略微彎曲

### ■ Niû mēh thiàu

Chát mēh sí-kan:

10 bió cheng chia h koh sēng í 6 pōe tiòh hó.

Chèng-siōng mēh thiàu: 60-90 kái (sēng-liân-lāng)

Mēh thiàu piàn-hòa ê goân-in:

1. ní-lēng: âng-i<sup>n</sup>-á khah kín, múi hun-cheng 135 ē.
2. Sēng-piát: cha-bó pí cha-pō khah-kín
3. Ūn-tōng, kek-tōng, thé-un chhèng-koân mā-ē hō mēh thiàu khah-kín
4. chhít-pē<sup>n</sup> kap iòh-bùt éng-hióng: kah-chōng-sòa<sup>n</sup> bō chèng-siōng, sim-chōng pē<sup>n</sup> kap thoân-jiám pē<sup>n</sup> lóng ē éng-hióng mēh thiàu.

chhek-liōng soat-bēng:

1. háp tui hoân-chiá sin-hūn, mng kám-ū ūn-tōng, koan-chhat hoân-chiá ê chēng-sū kap ap-lék ê hoân-èng
2. sé-chhiú, chhiá<sup>n</sup> hoân-chiá pó-chhi sim-chēng khin-sang
3. i-hō jīn-goân kā kí-chái<sup>n</sup>, toing-chái<sup>n</sup> kap tē sì chái<sup>n</sup> khin-khin-á khng tī hoân-chiá ê chhiú-oán téng-bīn sió-khóa-á chhut-lát jīh leh.

kì-lók:

kì-lók chat mēh ê ūi-ti kap mēh thiàu.

chù-i sū-hāng:

1. seng hō hoân-chiá chē lōh-lái hiòh-khùn kui hun-cheng āu chia niū.
2. Pak-tiāu chhiú-piò-á, liān-á, chhiú-kut sió-khóa-á oan-khiau.

測量結果 姓名: \_\_\_\_\_

血壓	_____ SBP mm Hg _____ DBP mm Hg
體重	_____ 公斤
身懸	_____ 公分
腰圍	_____ 公分
體溫	_____ 度
脈搏	_____ 下

BMI 值 = 體重(公斤) / 身懸<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>) \_\_\_\_\_