

## 「外佣护老培训试验计划」 量度血压、体温和血糖的技巧

本影片由卫生署和社会福利署联合制作，作为「外佣护老培训试验计划」参考资料。卫生署拥有影片内容的版权。本影片只供作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。

### 免責声明

本影片示范的量度血压、体温和血糖的技巧，旨在提供参考及作教育用途，或许不适用于所有人及所有情况。如对有关护理技巧及仪器的应用有任何疑问，请咨询医护人员的意见。

### 生命体征观察和测量技巧

生命体征的观察和测量技巧在日常护理中尤其是照顾体弱长者的时候十分重要  
重要的生命体征包括：  
体温、血压、脉搏、呼吸和血糖水平

### 测量血压基本技巧

血压是心脏收缩和放松时对血管产生的压力  
它是身体机能的重要指标  
有助于诊断高血压和监察治疗的效果  
所以测量的准确度非常重要

对于高血压人士  
建议每星期定期测量血压  
日后可供医生参考  
并且尝试在统一的时间测量血压

测量血压所需的设备包括：  
手臂式电子血压计、血压记录簿和笔  
并且需要在一个安静和温度适中的地方进行  
在测量血压前 30 分钟避免做运动、抽烟、喝酒、喝咖啡或茶  
保持冷静 静坐 5 至 15 分钟才能测量血压

将手肘放在桌子或垫子上面以支撑手臂  
在测量血压前  
请确保长者心脏、手臂和血压计全部在同一水平  
测量血压者事前要先用肥皂洗手  
或使用酒精搓手液清洁双手  
向长者解释测量血压程序  
如衣袖太紧請先鬆開  
确保长者放松和舒适  
告诉长者在过程中手臂会有不适  
测量过程中请长者不要说话

按‘开关’按钮启动血压计  
然后，按‘开始’按钮  
在测量过程中，臂带会自动充气 and 放气  
完成测量血压后  
显示屏上将显示收缩压、舒张压和脉搏的读数  
立即写下读数，不要依赖记忆  
告知长者测量结果  
测量血压后  
测量血压者要再清洁双手

### 测量体温基本技巧

测量身体温度是监测身体功能的另一个重要指标  
运用耳探型体温计  
通过测量鼓膜的温度  
可在 1 至 2 秒钟内测量身体温度  
但是，耳探型体温计不适合患耳道疾病人士  
或有过多耳垢的情况下使用  
耳内体温一般比口腔体温高摄氏 0.5 度

测量体温所需的设备包括：  
耳探型体温计、一次性探头护套、笔和记录簿  
长者应该在测量体温前 30 分钟避免做运动  
洗澡、抽烟、吃冷或热的食物或者情绪过度高涨  
向长者解释程序

测量体温者事前应该要先用肥皂洗手  
或使用酒精搓手液清洁双手  
将新的一次性探头护套套上耳探型体温计上  
按‘开关’按钮启动体温计  
轻轻地将长者的外耳向后和向上拉动  
以拉直耳道  
将耳探型体温计轻轻插入耳道  
将探头稍微向前和向下沿着耳道指向鼓膜方向  
保持稳定，然后按‘开始’按钮  
当听到哔声时，取出体温计并读取温度  
将探头盖弃掉  
然后将体温计放回  
测量体温后请清洁双手  
记录体温度数  
告知长者测量结果

### 护理体温计

每次都应使用新的探头护套  
切勿将体温计冲洗或浸入液体消毒剂或酒精中进行清洁  
研磨清洁剂或强力化学品会损坏体温计

应用柔软的棉布擦拭来清洁体温计

## 测量血糖基本技巧

糖尿病是一种身体无法有效利用葡萄糖的疾病  
持续的高血糖会导致广泛的血管损伤  
血糖过高或过低甚至可能危及生命  
因此，测量血糖水平对于监测糖尿病的控制是非常重要的  
可以为长者定期测量血糖  
例如在吃早餐、午餐或晚餐前  
饭后两小时和在就寝前的时间用血糖机测量血糖

测量血糖需要准备的设备包括：

血糖机  
试纸  
刺针  
酒精棉纸  
棉球或者纱布  
70-80%酒精度的洁手液  
一次性手套  
血糖记录表和笔

在开始测量血糖前先阅读使用手册  
向长者解释测量血糖程序以获得他们的同意和合作  
测量血糖前测量血糖者要先用肥皂洗手或使用酒精搓手液清洁双手  
用酒精棉纸清洁长者的指尖  
打开血糖机  
将试纸插入试纸端口  
清洁双手  
戴上一次手套  
使用刺针刺破长者的指尖侧  
将一滴血从指尖转移到试纸上  
用棉球或纱布按压长者伤口止血  
脱下手套和清洁双手  
记录结果  
告知长者测量结果  
关掉血糖机

本影片由卫生署和社会福利署联合制作