

「外傭護老培訓試驗計劃」 量度血壓、體溫和血糖的技巧

本影片由衛生署和社會福利署聯合製作，作為「外傭護老培訓試驗計劃」參考資料。衛生署擁有影片內容的版權。本影片只供作非商業用途，嚴禁租售及作其他牟利用途。

免責聲明

本影片示範的量度血壓、體溫和血糖的技巧，旨在提供參考及作教育用途，或許不適用於所有人及所有情況。如對有關護理技巧及儀器的應用存在任何疑問，請諮詢醫護人員的意見。

生命體徵觀察和量度技巧

生命體徵的觀察和量度技巧在日常護理中尤其是照顧體弱長者的時候十分重要
重要的生命體徵包括：
體溫、血壓、脈搏、呼吸和血糖水平

量度血壓基本技巧

血壓是心臟收縮和放鬆時對血管產生的壓力
它是身體機能的重要指標
有助診斷高血壓和監察治療的效果
所以測量的準確度非常重要

對於高血壓人士
建議每星期定期量度血壓
日後供醫生參考
並且嘗試在統一的時間測量血壓

量度血壓所需的設備包括：
手臂式電子血壓計、血壓記錄簿和筆
並且需要在一個安靜和溫度適中的地方進行
在量度血壓前 30 分鐘避免做運動、吸煙、飲酒、喝咖啡或茶
保持冷靜 靜坐 5 至 15 分鐘才能量度血壓

將手肘放在桌子或墊子上以支撐手臂
在量度血壓之前
請確保長者心臟、手臂和血壓計全部在同一水平
量度血壓者事前要先用肥皂洗手
或使用酒精搓手液清潔雙手
向長者解釋量度血壓程序
如衣袖太緊請先鬆開
確保長者放鬆和舒適
告訴長者在過程中手臂會有不適
量度過程中請長者不要說話

按‘開關’按鈕啟動血壓計
然後，按‘開始’按鈕
在量度過程中，臂帶會自動充氣和放氣
完成量度血壓後
顯示屏上將顯示收縮壓、舒張壓和脈搏的讀數
立即寫下讀數，不要依賴記憶
告知長者量度結果
量度血壓後
量度血壓者要再清潔雙手

量度體溫基本技巧

量度身體溫度是監測身體功能的另一個重要指標
運用耳探型體溫計
通過測量鼓膜的溫度
可在 1 至 2 秒鐘內量度身體溫度
但是，耳探型體溫計不適合患耳道疾人士
或有過多耳垢的情況下使用
耳內體溫一般比口腔體溫高攝氏 0.5 度

量度體溫所需的設備包括：
耳探型體溫計、一次性探頭護套、筆和記錄簿
長者應該在量度溫度前 30 分鐘避免做運動
洗澡、吸煙、吃冷/熱的食物和情緒過度高漲
向長者解釋程序

量度體溫者事前應該要先用肥皂洗手
或使用酒精搓手液清潔雙手
將新的一次性探頭護套套上耳探型體溫計上

按‘開關’按鈕啟動體溫計
輕力地將長者的外耳向後和向上拉動
以拉直耳道
將耳探型體溫計輕輕插入耳道
將探頭稍微向前和向下沿著耳道指向鼓膜方向
保持穩定，然後按‘開始’按鈕
當聽到嗶聲時，取出體溫計並讀取溫度
將探頭蓋棄掉
然後將體溫計放回
量度體溫後請清潔雙手
記錄體溫度數
告知長者量度結果

護理體溫計

每次都應使用新的探頭護套
切勿將體溫計沖洗或浸入液體消毒劑或酒精中進行清潔

研磨清潔劑或強力化學品會損壞體溫計
應用柔軟的棉布擦拭來清潔體溫計

量度血糖基本技巧

糖尿病是一種身體無法有效利用葡萄糖的疾病
持續的高血糖會導致廣泛的血管損傷
血糖過高或過低甚至可能危及生命
因此，量度血糖水平對於監測糖尿病的控制是非常重要的
可以為長者定期量度血糖
例如在吃早餐、午餐或晚餐之前
飯後兩小時和在就寢之前的時間用血糖機量度血糖

量度血糖需要準備的設備包括：

血糖機
試紙
刺針
酒精棉紙
棉球或紗布
棉球或者紗布
70-80%酒精潔手液
一次性手套
血糖記錄表和筆

在開始量度血糖之前先閱讀使用手冊
向長者解釋量度血糖程序以獲得他們的同意和合作
量度血糖前量度血糖者要先用肥皂洗手
或使用酒精搓手液清潔雙手
用酒精棉紙清潔長者的指尖
打開血糖機
將試紙插入試紙端口
清潔雙手
戴上一次性手套
使用刺針刺破長者的指尖側
將一滴血從指尖轉移到試紙上
用棉球或紗布按壓長者傷口止血
脫下手套和清潔雙手
記錄結果
告知長者量度結果
關掉血糖機

本影片由衛生署和社會福利署聯合製作