**对称平衡测量操作及注意事项**

**一．体温测量的要素和意义：体温高低和两侧体温差是我们体温测量两大要素。**

**二． 体温测量时间：**

1. **测量基础体温:早晨醒来(空腹，不喝水，不排二便，引导患者大脑放空，放松及时测量),测量必须在基本相同的外部条件下，这是确定体质的基础。**
2. **如果醒来大小便很急，排便后再次测量，两次数字多记录在基础体温表上。**
3. **如需要了解该运动对你健康是否有利，运动前后测量，两侧体温、血压、脉搏，并在运动量化表上记录。**
4. **运动后15-20分钟后再次测量，并在运动量化表上记录。以便了解该运动对你健康是否有利。**
5. **睡前测量。**

**三．体温测量操作及注意事项：**

1. **测量定位：温度计银色尖端朝腋下中极方向，垂直上推至中极（双侧推力相同）。**
2. **按温度计註明的左右符号，显示屏幕朝外，一对温度计用双手同时打开，插入双腋(以減少时间差带耒的测量误差) 五分钟后听到蜂呜声后, 即取出, 观看数据并输入电子表格。**
3. **当用户双侧温差达0.3℃以上，某侧温差低于35℃或高于38℃，或双侧脉搏差达3次以上A，可能反映病情变化较大，B,可能测量位置不对称，C,夹的松紧不一。应再测一次, 如波动较大，可测3次，如果三次都接近，都保留。如果三次都大不相同，再加测，保留两次接近的值。所有保留值都应加註,输入电子表格。**
4. **如其差确超0.3℃则是病情变化较大的反映，应询问患者病情有无特殊表现，在备注中註明并报告医生。**
5. **测量体温时应保持基本相似空间，姿势，室温，衣着，盖被状况。情绪稳定时进行。**
6. **加强无菌观念，每次测体温前后用酒精消毒体温计，测量血压前用无菌纸包裹病人双手。**

**2018年11月23日对称平衡治疗室**