

判斷生命徵象

PHÂN ĐOÁN DẤU HIỆU

SINH TỒN

列印日期： 年 月 日

單位：

05-2756000 分機：

體溫、脈搏、呼吸、血壓此四項指標，稱之為生命徵象，
代表著每個人目前身體狀況。

Bốn chỉ tiêu gồm: thân nhiệt, mạch đập, nhịp thở và huyết áp được gọi là dấu hiệu sinh tồn, biểu hiện tình hình cơ thể hiện tại của mỗi người.

由於這四個項目指標，在照顧上是非常重要的依據，建議每個項目每天至少都要測量一次，且在測量前30分鐘，應避免運動、洗澡（擦澡）、進食（灌食）、及發生情緒激動情形，若有上述情況發生，請間隔30分鐘後再行測量，以免影響測量值，造成數據上判讀之誤差。

Bốn chỉ tiêu này là căn cứ vô cùng quan trọng trong quá trình chăm sóc, kiến nghị mỗi một chỉ tiêu mỗi ngày ít nhất phải đo 1 lần, 30 phút trước khi đo, nên tránh vận động, tắm rửa (lau người), cho ăn (cho ăn qua ống bơm), có phát sinh tình trạng tâm trạng kích động, nếu có những tình huống nêu trên xảy ra, xin hãy đợi sau 30 phút sau mới tiến hành đo, để tránh ảnh hưởng đến kết quả đo, dẫn đến đo đạc sai số liệu.

記得測量前後，請記得洗手喔！避免相互感染，保護自己也保護被看護人喔！

Xin ghi nhớ trước và sau khi đo, cần phải rửa tay! Để tránh lây nhiễm lẫn nhau, bảo vệ bản thân cũng là bảo vệ cả người được chăm sóc!

如何測量體溫、脈搏、呼吸、血壓，以下有簡易操作

說明：

Cách đo thân nhiệt, mạch đập, nhịp thở và huyết áp ra sao, sau đây là nội dung hướng dẫn thao tác đơn giản:

【測量體溫ĐO THÂN NHIỆT】

用物準備：

Vật dụng cần chuẩn bị:

體溫計（耳溫槍、耳套或電子體溫計）

、紀錄本。

Nhiệt kế (Nhiệt kế đo qua tai, vỏ bọc đầu đo hoặc nhiệt kế điện tử), sổ ghi chép.

步驟：

Các bước thực hiện:

以使用耳溫槍為例：

Sử dụng nhiệt kế đo qua tai làm ví dụ:

1. 先檢查耳朵有無耳垢，耳垢過多，會干擾紅外線熱能，影響測量。

Trước tiên kiểm tra tai xem có ráy tai không, ráy tai quá nhiều, sẽ gây nhiễu nhiệt năng tia hồng ngoại của nhiệt kế, gây ảnh hưởng việc đo nhiệt độ.

2. 若有耳垢則用棉棒清潔。

Nếu có ráy tai phải dùng tăm bông lau sạch.

3. 套上耳套並打開電源。

Lắp vỏ bọc đầu đo và bật công tắc điện của nhiệt kế.

4. 放置耳溫槍時，拉直原本彎曲的耳腔，使耳溫槍能正確偵測到耳朵鼓膜，以獲得標準溫度。

Khi đặt nhiệt kế đo qua tai, kéo thẳng phần vỏ bọc tai trong, giúp nhiệt kế đo qua tai có thể chính xác dò được nhiệt độ màng nhĩ, để đo được nhiệt độ chính xác.

5. 將耳溫槍置入外耳道，長按測量鈕，待聽到嗶嗶聲，便可得到耳溫。

Đặt nhiệt kế đo qua tai vào vỏ bọc tai ngoài, bấm giữ nút đo, đợi tới khi nghe thấy tiếng bíp-bíp, là đo được thân nhiệt qua tai.

6 紀錄數據，如：37°C。

Ghi chép số liệu: ví dụ 37°C.



以使用電子體溫計為例：

Sử dụng nhiệt kế điện tử làm ví dụ:

1. 打開電子體溫計，讓金屬端置於腋下夾緊。

Bật nhiệt kế điện tử, đưa đầu đo bọc kim loại kẹp chặt vào dưới nách.

2. 當出現嗶嗶二聲，螢幕上之數據即為腋溫。

Khi phát ra 2 tiếng bip-bíp, số liệu hiển thị trên màn hình nhiệt kế là thân nhiệt đo qua nách.

3. 紀錄數據，如：37°C。

Ghi chép số liệu: ví dụ 37°C.

注意：Chú ý:

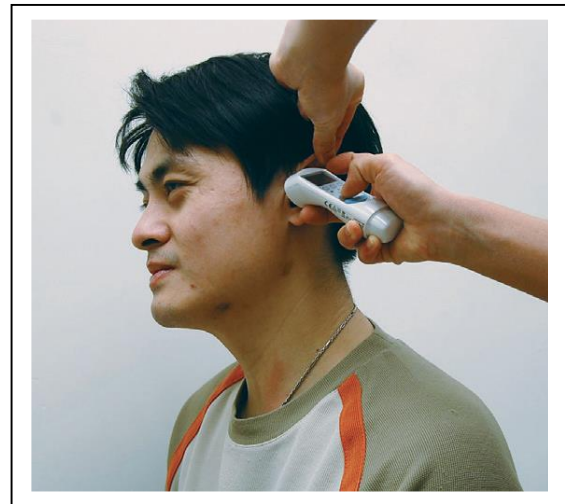
1. 拉直耳道對測溫準確與否很重要，三歲以下，要把耳朵往下往後拉，三歲以上要把耳朵向上向後拉。

Kéo thẳng vòm ống tai rất quan trọng đối với việc đo nhiệt độ chính xác hay không, trẻ dưới

3 tuổi, phải kéo tai xuống dưới về phía sau, trên 3 tuổi (gồm người lớn) phải kéo tai lên trên về phía sau.

2. 當耳溫超過38°C、腋溫37.5°C以上，即表示開始有發燒情形，請予多補充水份，同時聯繫雇主，評估是否就醫。

Khi nhiệt độ đo qua tai trên 38°C, nhiệt độ đo nách trên 37.5°C, biểu hiện bắt đầu bị sốt, hãy bổ sung nhiều nước cho người bệnh, đồng thời liên lạc với chủ sử dụng, xem xét có phải đưa đi khám hay không.



【測量脈搏ĐO MẠCH ĐẬP】

用物準備：

Vật dụng cần chuẩn bị:

使用有秒針的錶（或是電子錶、手機等）、筆、紀錄本。

Sử dụng đồng hồ có kim giây (hoặc đồng hồ điện tử, điện thoại di động..v.v), bút, sổ ghi chép.

步驟：

Các bước thực hiện:

1. 協助被看護人採舒適的姿勢，
2. 如坐姿或平躺，手肘與心臟同高或維持水平後測量血壓。

Giúp người được chăm sóc ở tư thế thoải mái, như tư thế ngồi hoặc tư thế nằm ngửa.

Sau khi đã t khuỷu tay cao ngang tim hoặc giữ ở mức ngang bằng nhau sẽ đo huyết áp.

2. 手臂給予支托，以食指、中指、無名指輕壓橈動脈(以能清楚感覺搏動的力道為宜)。
Tạo điểm tựa cho cánh tay, dùng ngón tay trỏ, ngón giữa, ngón áp út ấn nhẹ động mạch ló n (để có thể rõ ràng cả m nhận được độ đập của động mạch là được).

3. 計時測量1分鐘之脈動次數。

Bấm giờ để đo số lần mạch đập trong vòng 1 phút.

4. 紀錄數據，如：70 下／分。

Ghi chép số liệu: ví dụ 70 lần / phút.

注意：Chú ý:

1. 橈動脈位於『手腕靠大拇指側的下方，是最常測量之脈搏點』。

Động mạch ló n nằm ở: “Cổ tay phàn sát dưới ngón tay cái, là điểm mạch đập thường được đo nhất”

2. 當脈搏跳動每分鐘超過100次或小於50次，伴隨有胸口悶、心臟不適感、呼吸急促，請予情緒安撫、提供氧氣，同時請盡快聯繫雇主並協助送醫。

Khi số lần mạch đập mỗi phút quá 100 lần hoặc ít hơn 50 lần, kèm theo các triệu chứng như tức ngực, tim cảm thấy khó chịu, thở gấp, hãy xoa dịu tâm trạng người bệnh, cung cấp ô-xy, đồng thời nhanh chóng liên lạc với chủ sử dụng và hỗ trợ đưa đi khám.



3. 如有2. 不適情況，需測量頸動脈，以確保生命徵象狀態。

Nếu có tình trạng khó chịu như mục 2, cần phải đo mạch đập cổ, để đảm bảo trạng thái dấu hiệu sinh tồn.

【測量呼吸ĐO NHỊP THỞ】

用物準備：

Vật dụng cần chuẩn bị:

使用有秒針的錶（或是電子錶、手機等）、紀錄本、筆。

Sử dụng đồng hồ có kim giây (như đồng hồ điện tử, điện thoại di động..v.v), sổ ghi chép, bút.

步驟：

Các bước thực hiện:

1. 被看護人採坐姿或平躺，情緒應平穩，且30 分鐘內不能有任何活動，如有上述情況應休息15-30 分鐘，再測量。

Để người được chăm sóc ở tư thế ngồi hoặc nằm ngửa, phải trong tâm trạng ổn định, trong vòng 30 phút không được làm bất cứ vận động gì, nếu có các tình trạng trên phải nghỉ ngơi thêm 15-30 phút, rồi lại tiến hành đo.

2. 用眼睛觀察被看護人之胸腹部起伏1 分鐘（上下起伏計算為一次）。

Dùng mắt quan sát cử động lên xuống lồng ngực của người được chăm sóc trong 1 phút (lồng ngực cử động lên xuống được coi là một lần).

3. 仔細測量呼吸之深度、速率和節律及呼吸的聲音。

Đo kỹ độ sâu, tốc độ, nhịp độ của hơi thở và tiếng thở.

4. 紀錄數據，如：15 次／分。

Ghi chép số liệu: ví dụ 15 lần / phút.

5. 被看護人如為6 歲以下，60 歲以上者及孕婦等為腹式呼吸，其他成人者為胸式呼吸，監測呼吸時需留意部位。

Khi đo nhịp thở phải chú ý vị trí, như nếu người được chăm sóc dưới 6 tuổi, trên 60 tuổi và người có thai thì hít thở bằng bụng, những đối tượng người lớn khác hít thở bằng ngực.

注意：Chú ý:

當呼吸次數每分鐘超過30次或小於12次、伴隨呼吸費力、胸腹部起伏不規則情形，請抬高床頭，同時盡快聯繫雇主並協助送醫。

Khi số lần n hịp thở mỗi phút quá 30 lần hoặc ít hơn 12 lần, kèm theo tình trạng thở khó, có tình trạng lồng ngực cử động lên xuống không đều, hãy nâng cao đầu giường lên, đồng thời nhanh chóng liên lạc với chủ sử dụng và hỗ trợ đưa đi khám.

【測量血壓ĐO HUYẾT ÁP】

用物準備：

Vật dụng cần chuẩn bị:

電子血壓計、紀錄本、筆。

Máy đo huyết áp điện tử, sổ ghi chép, bút.

步驟：

Các bước thực hiện:

1. 協助被看護人採舒適的坐姿或臥姿，手臂可用小枕頭、小浴巾或被單支托。

Giúp người được chăm sóc ở tư thế ngồi hoặc nằm dễ chịu, có thể dùng chiếc gối nhỏ, khăn tắm nhỏ hoặc vỏ chăn gấp lại để kê cánh tay.

2. 將被看護人衣袖捲至上臂或將袖子拉平順，找出肱動脈位置，使肱動脈位置與心臟同高。

Xắn cao tay áo của người được chăm sóc lên tới nửa trên cánh tay hoặc kéo phẳng tay áo, tìm ra vị trí của động mạch cánh tay, để vị trí của động mạch cao ngang bằng với tim.

3. 血壓計放於平穩之處，讓被看護人手心朝上，將壓脈帶纏繞在上臂，壓脈帶下緣位置須距肘關節窩2-3 cm處。壓脈帶鬆緊以伸入兩平指為宜，若壓脈帶上有♯之記號（充氣囊之施力中點），則將之對準肱動脈。

Đặt máy đo huyết áp ở chỗ bằng phẳng chắc chắn, để lòng bàn tay của người bệnh hướng lên trên, quấn băng đo huyết áp vòng quanh phần trên của cánh tay, mép dưới của băng đo huyết áp phải cách hõm khớp khuỷu tay 2-3 cm. Độ chặt của

băng đo huyết áp có thể luồn hai ngón tay đặt theo chiều ngang là vừa, nếu trên băng đo huyết áp xuất hiện ký hiệu ♂ (trung điểm tạo lực của túi bơm hơi), như vậy là đã đặt đúng vị trí mạch cánh tay.



4. 按下測量鍵。

Bấm nút đo huyết áp.

5. 確定測量結果，取下壓脈帶。

Xác định kết quả đo được, lấy băng đo huyết áp ra.

6. 紀錄數據，例如：120/80 mmHg。

Ghi chép số liệu, ví dụ: 120/80mmHg.

注意：注意：

1. 評估被看護人是否適合測量，確定被看護人30 分鐘內有無運動或情緒激動等情況，若有，則休息20-30 分鐘後再測量。

Phải xem xét có người bệnh có thích hợp đo huyết áp hay không, xác định trong vòng 30 phút người bệnh có tình trạng như có vận động hay không hoặc bị kích động tâm trạng, nếu có, phải nghỉ ngơi 20-30 phút sau rồi tiến hành đo huyết áp.

2. 注意被看護人的姿勢，測量時手臂應有適當的支托。

Chú ý tư thế của người bệnh, khi đo cả 2 tay phải được kê lên tới độ vừa phải.

3. 選擇適當的測量部位，最好每次測量同一部位。

Chọn điểm đo thích hợp, tốt nhất mỗi lần đo đều cùng một vị trí.

4. 測量血壓，露出手臂時，要注意保暖，測量完畢後也要盡快整理衣袖，以免著涼。

Cần chú ý giữ ấm cho cánh tay bị hở ra khi đo huyết áp, sau khi đo xong cũng phải nhanh chóng sửa sang tay áo, để tránh bị nhiễm lạnh.

5. 儘量測量赤膊的手臂，天冷時，可穿薄內衣或長袖測量，但須將衣服撫平整。

Tốt nhất nên đo huyết áp trên cánh tay để trần, nếu trời lạnh, có thể mặc áo lót hoặc áo dài tay mỏng để đo, nhưng phải vuốt áo thật phẳng.

6. 視情況，若需重複測量時，最好暫停1-2 分鐘或活動一下手後再測，且壓脈帶要放鬆，並壓出氣囊內空氣。

Tùy theo tình hình, nếu cần phải đo lại, tốt nhất tạm ngừng 1-2 phút hoặc vận động tay một chút rồi mới đo lại, băng đo huyết áp phải tháo lỏng, và bóp cho không khí trong túi khí thoát ra.

7. 首次測量被看護人血壓應雙手都量，之後以數值較高那側為主，若雙手舒張壓相差 10 mmHg 或收縮壓相差 20 mmHg 以上，應再確認一次，並了解是否主動脈狹窄或其它問題。另次監測時，確認壓脈帶監測，是否確實對準肱動脈最大搏動點。

Lần đầu đo huyết áp cho người bệnh phải đo cả hai bên tay, về sau chủ yếu đo bên tay có kết quả đo cao hơn, nếu huyết áp tâm trương hai tay chênh lệch trên 10 mmHg hoặc huyết áp tâm thu hai tay chênh lệch trên 20 mmHg, phải xác nhận lại một lần nữa, đồng thời phải tìm hiểu xem động mạch chủ có nhỏ hẹp hay không hoặc do các vấn đề khác. Nếu đo thêm một lần, khi đo phải xác định băng đo huyết áp, đã chắc chắn áp đúng vào điểm đập mạnh nhất của động mạch cánh tay hay chưa.

8. 一般血壓正常值為收縮壓：90-140 mmHg、舒張壓：60-90 mmHg (50-90 mmHg)。

Kết quả huyết áp thông thường là huyết áp tâm thu:

90-140 mmHg, huyết áp tâm trương: 60-90 mmHg

(50-90 mmHg).

9. 測量血壓時，造成血壓測量誤差的因素可分：血壓假性偏高、血壓假性偏低。

Khi đo huyết áp, các yếu tố gây nên kết quả đo sai lệch có thể phân thành: huyết áp tăng cao, tụt huyết áp.

(1) 假性偏高

Huyết áp tăng cao

A. 被測者手臂位置低於心臟。

Vị trí cánh tay của người được đo thấp hơn vị trí của tim.

B. 未能使用大小合宜之壓脈帶：太窄時，測出的值較高。

Sử dụng kích thước băng đo huyết áp to nhỏ không thích hợp: khi băng đo quá hẹp, kết quả đo được sẽ cao.

C. 壓脈帶包裹得太鬆或不平均（則需要更大的壓力才能壓住肱動脈血流）。

Băng đo huyết áp cuộn quá lỏng hoặc không đều (cần áp lực càng lớn mới có thể ép chặt dòng máu của động mạch cánh tay).

D. 被測者抽煙時、膀胱脹時、尿急時、或進餐後、運動完或情緒焦慮緊張時測量，測出的數值較高。

Tiến hành đo huyết áp trong các tình huống như người được đo hút thuốc, căng bàng quang, buồn đi tiểu hoặc sau khi ăn, sau khi vận động hoặc khi tâm trạng lo lắng căng thẳng, kết quả đo được sẽ cao.

(2) 假性偏低

Tụt huyết áp

A. 被測者手臂位置高於心臟。

Vị trí cánh tay của người được đo cao hơn vị trí của tim.

B. 壓脈帶太寬，測出的值較低。

Băng đo huyết áp quá rộng, kết quả đo được sẽ thấp.

10. 當血壓值持續偏高，大於160/100 mmHg，或伴隨有意識改變、全身無力、口齒不清；血壓值持續偏低，小於90/60 mmHg，或伴隨四肢冰冷、頭暈等不適症狀，請立刻告知雇主，儘速就醫。

Khi trị số huyết áp liên tiếp tăng, cao quá 160/100 mmHg,

hoặc kèm theo các tình trạng như không tỉnh táo, toàn thân rã rời, nói ngọng lắp; hoặc khi trị số huyết áp liên tiếp giảm, dưới 90/60 mmHg, hoặc có kèm theo các triệu chứng khó chịu như tay chân lạnh ngắt, chóng mặt, phải i thông báo ngay cho chủ sử dụng ng biế t, và nhanh chóng đưa đi khám.

主辦單位：臺北市勞動力重建運用處

承辦單位：中華民國家庭照顧者關懷總會

Đơn vị tổ chức: Phòng tái thiế t vận dụng nguồn lao động thành phố Đài Bắc

Đơn vị thực hiện: Tổng hiệ p hội quan tâm người chăm sóc gia đình Trung Hoa Dân Quốc

參考資料：

北市勞動力重建運用處(2017). 臺北市外籍看護照顧手冊引自：

https://fd.gov.taipei/News_Content.aspx?n=67945D18DB76BA5D&sms=973FD07C716974AB&s=6B2018866462E18F