

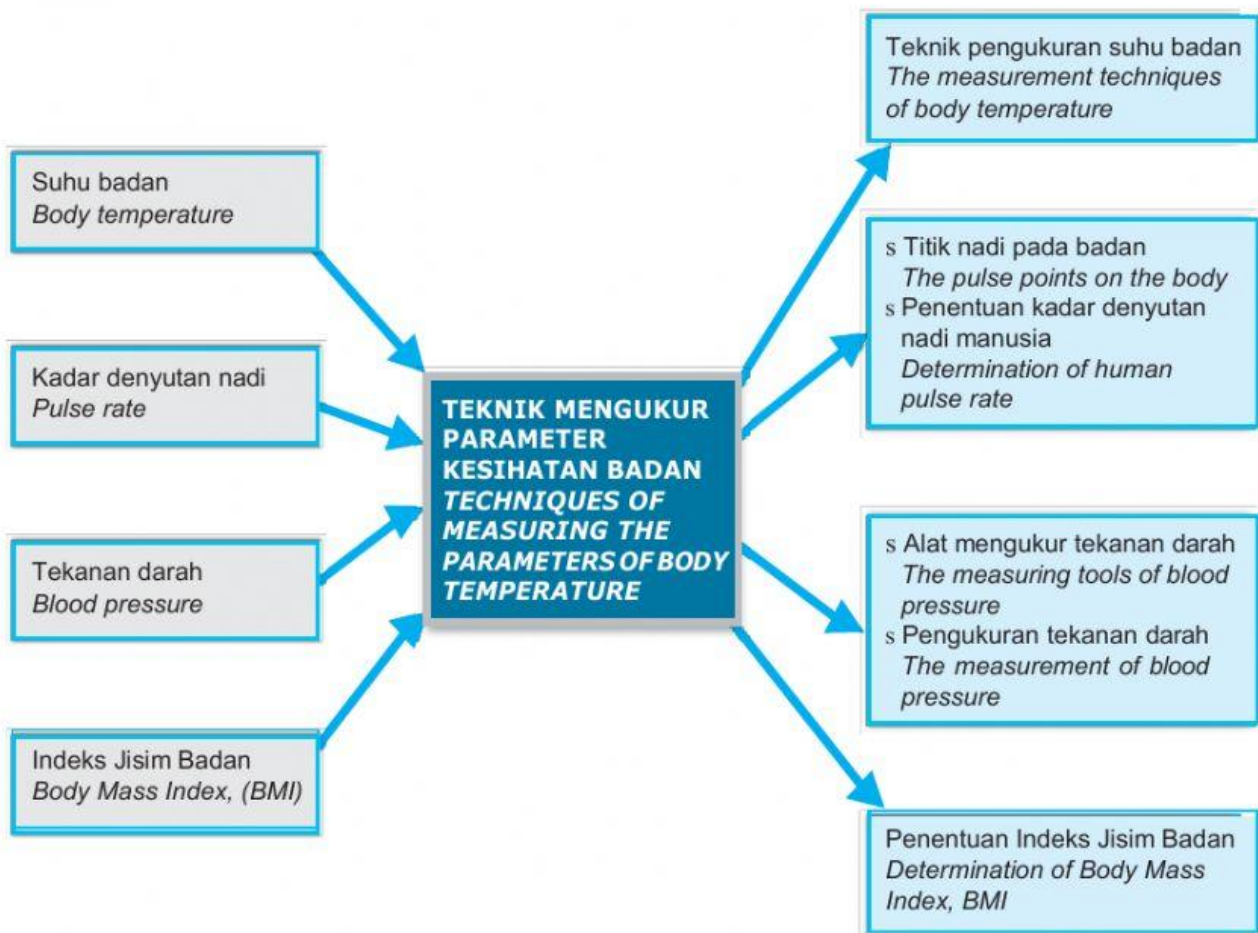
BAB 3

Teknik Mengukur Parameter Kesihatan Badan



ep **PENTING**

i-THINK



APAKAH ITU PARAMETER KESIHATAN?
WHAT IS HEALTH PARAMETER?

Parameter kesihatan adalah pengukuran luaran dan pemerhatian terhadap badan anda yang dapat memberikan beberapa idea tentang kesihatan dalaman anda. Pengukuran fizikal badan berhubung kait dengan status kesihatan anda.

Health parameters are external measurements and observations of your body which can provide some idea of your internal health. Physical body measurements are correlated to your health status.

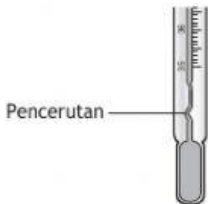
- 1 Kenal pasti jenis-jenis termometer yang berlainan. **TP1**

Termometer klinik	Termometer inframerah	Termometer makmal	Termometer rektal
			

- 2 Berdasarkan teknik penggunaan yang diberikan, kenal pasti jenis-jenis termometer. **TP1**

- (a) Letakkan di dalam dubur
- (b) Letakkan di bawah lidah atau ketiak ($35 - 42^{\circ}\text{C}$)
- (c) Masukkan ke dalam cecair dalam bekas ($-10 - 110^{\circ}\text{C}$)
- (d) Dekatkan ke dahi atau masukkan ke dalam salur telinga

- 3 Berdasarkan maklumat yang diberi, kenal pasti jenis-jenis termometer. **TP1**

- (a)  Pencerutan pada termometer ini menghalang merkuri daripada turun dengan cepat selepas pengukuran

- (b) Tiada pencerutan menyebabkannya tidak sesuai untuk mengukur suhu badan
- (c) Digunakan tanpa bersentuhan dengan badan
- (d) Biasanya digunakan pada bayi yang kurang daripada 3 bulan

Jawab soalan-soalan di bawah ini.

- 1 Bulatkan suhu badan normal manusia. **TP1**

36°C

36.9°C

37.5°C

38.0°C

- 2 Tandakan (✓) faktor-faktor yang menyebabkan suhu badan melebihi normal. Terangkan. **TP2**

☐

Jangkitan

☐

Kelapara

☐

Minum minuman panas

☐

Tidur

☐

Senaman

☐

Terdedah kepada keadaan panas yang melampau

Penerangan

Otot	Jangkitan	Strok	Berat	Rangka	Haba
------	-----------	-------	-------	--------	------

Suhu badan meningkat boleh disebabkan oleh bakteria atau virus yang menyebabkan penyakit seperti malaria, selesema, TB dan demam denggi. Haba akan berlaku kepada seseorang jika suhu badannya melebihi 40 oC untuk suatu tempoh yang panjang. Pengecutan dan gerakan akan menghasilkan yang menyebabkan suhu badan meningkat. Senaman juga boleh menyebabkan suhu badan melebihi normal.

- 3 Suhu badan lelaki yang terdedah kepada keadaan sejuk melampau boleh menyebabkan suhu badannya berada di bawah normal.



Praktis Kendiri

- (a) Apakah yang akan berlaku jika suhu badan lelaki itu turun menjadi 36°C atau lebih rendah? **TP1**

- (b) Nyatakan **dua** persekitaran yang mungkin menyebabkan keadaan di 3(a). **TP1**

3.3

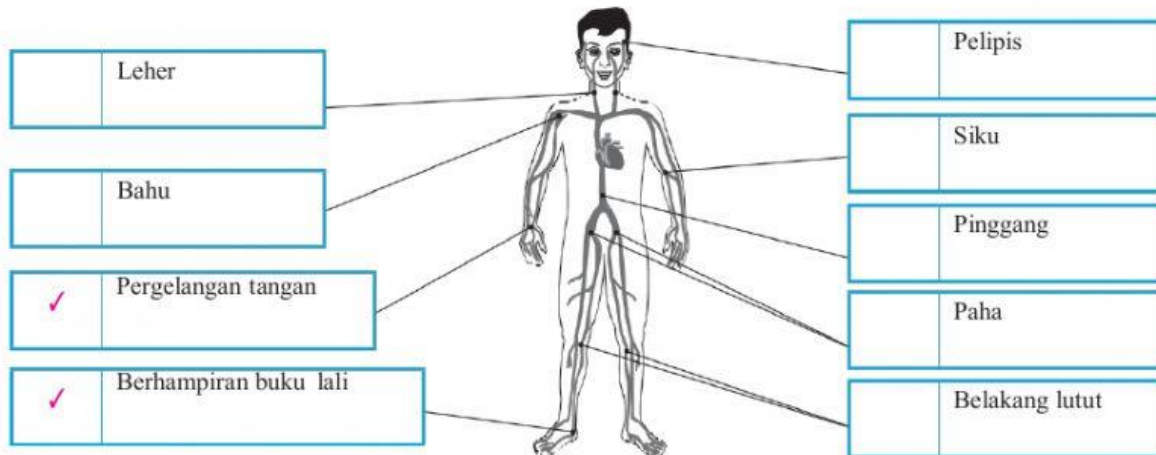
AKTIVITI
PERBINCANGAN

Kadar denyutan nadi dan tekanan darah



Buku teks m/s 37 – 42

- 1 Denyutan nadi terhasil oleh pengecutan dan pengenduran dinding arteri disebabkan oleh diastol dan sistol semasa degupan jantung. Tandakan (✓) titik-titik nadi pada badan. **TP1**



- 2 Namakan alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah. Kemudian, pilih jawapan yang betul.

TP1

(a)	(c)
(b)	Sfigmomanometer digital mobil Sfigmomanometer manual Sfigmomanometer digital

- (d) Tekanan darah normal ialah (100/60, 120/80) mmHg. Bacaan (100, 120) mmHg menunjukkan tekanan darah ketika otot jantung (**mengecut, mengendur**) iaitu semasa tekanan (**diastolik, sistolik**). Bacaan (60, 80) mmHg menunjukkan tekanan darah ketika otot jantung (**mengecut, mengendur**) iaitu semasa tekanan (**diastolik, sistolik**).