

# Suhu normal hanya 36.1 hingga 37.5°C

**Kuala Lumpur:** Suhu normal badan individu sihat mesti berada dalam lingkungan 36.1 hingga 37.5 darjah Celsius.

Pakar Perubatan Kecemasan Hospital Canselor Tuanku Muhriz, Dr Afliza Abu Bakar berkata, lazimnya suhu bayi atau kanak-kanak lebih tinggi berbanding dewasa manakala mereka yang berusia lebih 65 tahun cenderung memiliki suhu rendah.

"Suhu melebihi 37.5 darjah Celsius dianggap demam namun hanya suhu melebihi 38 darjah Celsius saja perlu diberi rawatan dan perhatian kerana ia signifikan.

"Suhu bawah 36 darjah Celsius dikira sebagai hipotermia tetapi kebanyakan orang tiada masalah dengan suhu itu manakala suhu bawah 28

darjah Celsius dikenali sebagai hipotermia teruk yang memerlukan rawatan agresif jika tidak jantung tidak boleh berdegup semula. Keadaan ini biasanya berlaku di negara sejuk atau lemas di tempat sejuk.

"Selain itu, suhu antara 34 hingga 36 darjah Celsius pula ialah hipotermia ringan dan boleh disebabkan oleh infeksi apabila badan tidak boleh mengawal suhu badan atau masalah kekurangan hormon tiroid," katanya ketika dihubungi Harian Metro.

Katanya, suhu badan manusia berbeza dalam satu hari disebabkan pelbagai faktor termasuk ritma circadian serta bergantung kepada

tempat ia disukat.

"Faktor penyebab suhu bacaan tidak tepat merangkumi jenis penyukat suhu, cara pengambilan suhu, tempat pada badan manusia di mana suhu diambil, berapa kali percubaan pengambilan suhu, hormon selain aktiviti dilakukan setiap individu.

"Permukaan badan mempunyai suhu berbeza dan akan menyebabkan bacaan suhu berbeza, contohnya suhu dubur adalah 0.4 darjah Celsius lebih tinggi daripada suhu dalam mulut.

"Suhu bawah ketiak juga adalah lebih rendah dari suhu dalam mulut atau dubur.

"Dari sudut perubatan, suhu badan yang lebih tepat

adalah menggunakan termometer perubatan di bahagian badan seperti mulut, bawah ketiak dan dubur," katanya.

Menurutnya, walaupun terdapat pelbagai percanggahan mengenai ketepatan bacaan penyukat suhu jenis infra merah yang banyak digunakan sekarang, namun alat itu paling ekonomikal, mudah dan pantas digunakan untuk penjarakan sosial.

"Ketepatan termometer infra merah berbeza mengikut jenis dan spesifikasi dan bergantung kepada nibah jarak ke titik (D:S).

"Kalau alat itu dihalakan jauh dari permukaan badan yang hendak disukat, ia mengambil purata semua permukaan atau suhu sekeliling permukaan sekali gus memberikan bacaan tidak tepat," katanya.

**Suhu bawah ketiak lebih rendah dari suhu dalam mulut atau dubur**