北京中医药大学东直门医院

基 础 体 温 测 定 表

门诊号

姓　名　　住院号

诊　断　　月经周期

子宫内膜

月/日																																															
周期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
体温 37.1																																															
37.0																																															
36.9																																															
36.8																																															
36.7																																															
36.6																																															
36.5																																															
36.4																																															
36.3																																															
36.2																																															
36.1																																															
36.0																																															
备注																																															

月/日																																															
周期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
体温 37.1																																															
37.0																																															
36.9																																															
36.8																																															
36.7																																															
36.6																																															
36.5																																															
36.4																																															
36.3																																															
36.2																																															
36.1																																															
36.0																																															
备注																																															

月/日																																															
周期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
体温 37.1																																															
37.0																																															
36.9																																															
36.8																																															
36.7																																															
36.6																																															
36.5																																															
36.4																																															
36.3																																															
36.2																																															
36.1																																															
36.0																																															
备注																																															

基 础 体 温 测 定 表

测定基础体温为不育诊疗步骤之一，用以测知排卵日期及卵巢功能情况，一般妇女于下次月经前十四日左右排卵，但月经不规则者，周期变化较大，排卵日颇难估计。是以确定排卵日期，及时性交，保使精卵遇合，对不育之诊疗甚属重要。

通常妇女之体温于经期后稍低，排卵日可能更低，排卵后则升高。所以根据每日体温测定即可间接获知排卵日期，于排卵日及其前后一二日内性交，以增加受孕机会。由于周期内之体温波动甚小，仅华氏0.5-1度，因此读表务求精确，并应严格遵守下列各项:

1.置备一华氏体温表，掌握读表方法。如为摄氏温度表请按下列公式折成华氏温度填表。

$$F=9/5\times C+32$$

2.将温度表放于床侧小几上，每晚临睡前将水银柱挥低。

3.每晨醒后，即刻测量体温(应放置口内5分钟)如能于每晨固定时间(5时-7时)测温更佳，测温前严禁起床，大小便、吸烟、进食、谈话等，测量后将体温记入本表内。

4.如有性生活，应于表内注明。

5.感冒，饮酒，迟睡，失眠等等情形，往往影响体温，应于备注项内写明，以作参考。

6.周期中如有短暂之下腹隐痛，阴道点滴渗血、白带突增、性感增强等情形，可能与排卵有关，亦应于备注项内注明。

7.应坚持每日测量体温两月或两月以上，对不育之诊疗始能有助。

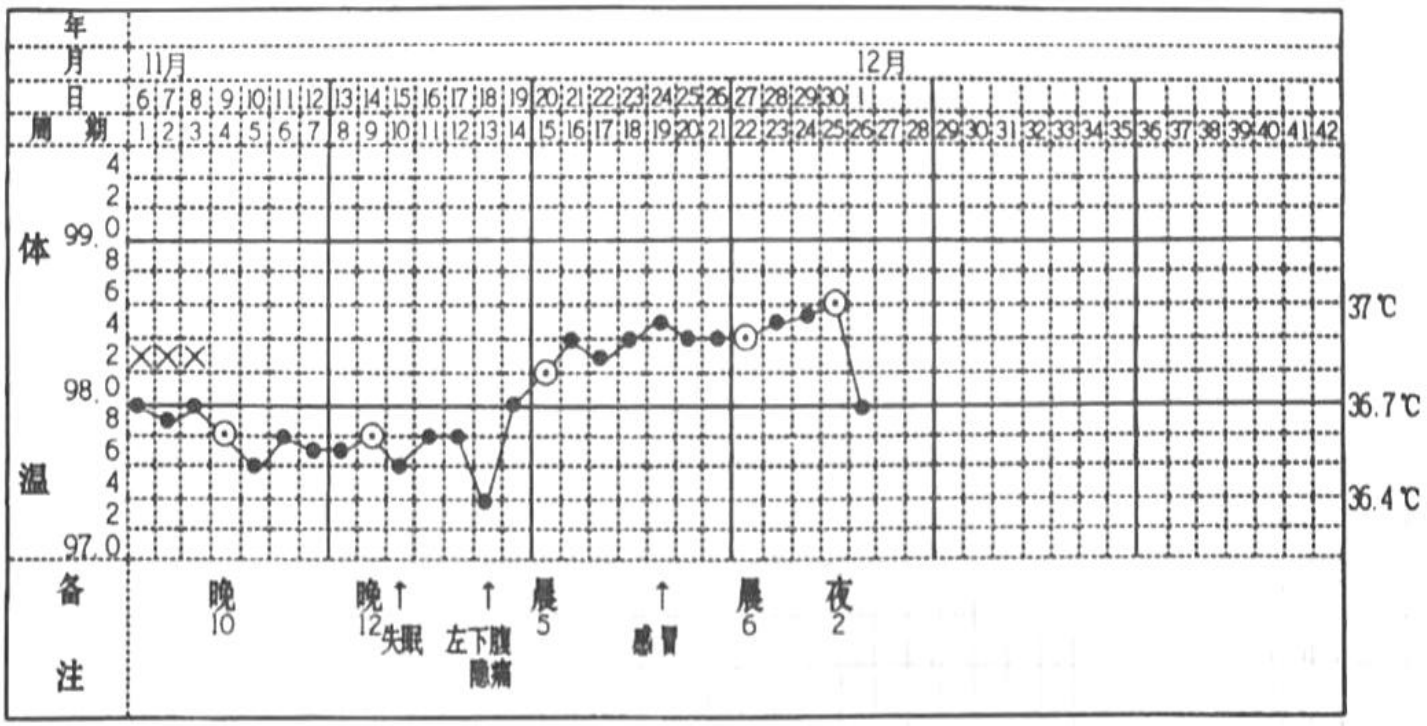
8.每一月经周期使用一表格，自表格之左侧开始记载，并以X表示经期开始，前页表格可供三次周期之用。

图表应于下列方式记载

●表示体温

⊙表示是日有性生活，注明时间

×表示经期



如于测定基础体温期中怀孕或测定基础体温后未能来院复查，请务必将此表寄回东城区海运仓5号中医学院东直门医院妇产科，以作为研究统计及今后改进工作之用