

Ochtendtemperatuur meting

De ochtendtemperatuur van het lichaam is een weerspiegeling van de snelheid van het metabolisme (stofwisseling) van het lichaam. Bij de verbranding van glucose in de lichaamscellen ontstaat o.a. warmte. De schildklierfunctie bepaalt grotendeels de snelheid van het metabolisme. Zo is de ochtendtemperatuur van het lichaam een weerspiegeling van de functie van de schildklier (thyroïd).

Onderstaand protocol is 'n manier om te ochtendtemperatuur op de juiste manier te meten. Vrouwen dienen rekening te houden met de menstruatiecyclus. Het meten van de ochtendtemperatuur op de eerste dag van de menstruatie en op het tijdstip van de ovulatie (meestal rond de 14^e en 15^e dag, geteld vanaf de eerste dag van de menstruatie) is niet gewenst.

Instructie:

- Neem bij voorkeur een kwikthermometer, of, indien niet voorradig een digitale thermometer.
- Sla, bij een kwikthermometer, de thermometer af en leg die op het nachtkastje.
- Zodra u wakker wordt brengt u met zo weinig mogelijk beweging de thermometer rectaal (in de anus) in. (alleen rectale metingen zijn betrouwbaar!) *
- Laat de thermometer 5 minuten zitten, lees de temperatuur af en noteer de waarde.
- Herhaal deze procedure op de drie opeenvolgende dagen (dus in totaal 4 keer)

Dagnummer	Temperatuur
Dag 1	
Dag 2	
Dag 3	
Dag 4	

Normale waarden: 36,4° tot 36,7° Celsius

Mogelijk hypothyreoïdie (trage schildklierfunctie: beneden 36,4° Celsius

Mogelijk hyperthyreoïdie (verhoogde schildklierfunctie: boven de 37°Celsius

Let op, deze meting is een indicatie, er kan op basis van deze metingen geen diagnose worden gesteld, maar kan reden zijn voor verder onderzoek.

* De okseltemperatuur is minder correct op te nemen dan de rectale temperatuur. De okseltemperatuur wordt relatief snel beïnvloed door de temperatuur van de huid. Als je bijvoorbeeld een kwartiertje met je handen onder je hoofd hebt gelegen kan dit resulteren in een koudere huid onder de oksel en dus een lagere temperatuur.

BELANGRIJK!

Het is belangrijk dat u een beetje vaseline aan de punt van de thermometer smeert. De thermometer moet zacht naar binnen kunnen glijden. U mag hem niet dieper inbrengen wanneer u weerstand ondervindt.