

Barnes-temperatuurtest – Schildkliertest

Een geschikte thermometer is te koop via <http://www.novygen.nl/klasseke-klinische-thermometer-van-geratherm>

Dokter Barnes heeft een eenvoudige lichaamstemperatuurtest ontwikkeld die moet worden uitgevoerd voordat u 's ochtends uit uw bed stapt. De test gaat als volgt:

- Leg voordat u gaat slapen een thermometer klaar. Als u een kwikthermometer gebruikt sla hem dan alvast naar beneden.
- Meet de volgende morgen, voordat u op staat, uw lichaamstemperatuur door de thermometer 10 minuten onder de oksel te klemmen. Beweeg zo min mogelijk, sta dus nog niet op uit bed, blijf rustig liggen.
- Doe deze test op twee verschillende dagen

NB Menstruerende vrouwen moeten de Barnestest, vanwege temperatuurschommelingen in hun maandelijkse periode, op de tweede en derde dag na het begin van hun menstruatie uitvoeren.

Uitslag:

- 36,6-36,8 C: uw schildklier werkt goed
- Lager dan 36,6 C: u heeft met 85% zekerheid hypothyreoïdie

Heeft u naast een lage lichaamstemperatuur ook last van een aantal van de specifieke klachten die horen bij hypothyreoïdie, dan heeft u, ongeacht de uitslag van uw bloedtest, met een 100% zekerheid hypothyreoïdie of een subclinische hypothyreoïdie. Overleg met uw arts of hij u op basis van uw klachten en de temperatuurtest wil behandelen.