

Pakilusi kūno temperatūra – vienas iš svarbiausių užklupusio peršalimo ar gripo simptomų, o būtent nuo tikslaus temperatūros išmatavimo priklauso ir tai, kokių gydymo priemonių reikėtų skubiai imtis. Atsisakius senųjų gyvsidabrio termometrų, vaistinėse galima rasti bent kelių rūšių naujų prietaisų. Jie kūno temperatūrą matuoja taip pat tiksliai, kaip ir senieji termometrai, bet tik tuo atveju, jei naudojame juos teisingai.

Daugėjant peršalimo ir gripo atvejų, termometras tampa vienu iš svarbiausių prietaisų namuose. O jei senasis termometras neveikia, ar, dar blogiau, sudužo, dažnas klausimas – kurį iš visų galimų variantų naudingiausia pasirinkti, nes technologijų ir modelių yra net keletas.

„Paprasčiausi vaistinėje esantys termometrai – įprasti termometrai, savo forma panašūs į senuosius, tik be gyvsidabrio. Kiek modernesni yra skaitmeniniai termometrai, kurie gali būti su lanksčiu galiuku, kad padėtų lengviau matuoti temperatūrą kūdikiams ar vaikams išangėje. Naujausia technologija – bekontaktiniai termometrai, kuriais galima pamatuoti kūno, aplinkos ar skysčio paviršiaus temperatūrą“, – skirtingas technologijas aptaria „Eurovaistinės“ farmacininkė Miglė Kazakevičienė.

Pasak jos, elektroniniai termometrai šiuo metu yra patys populiariausi, jų teiraujamasi dvigubai dažniau nei visų kitų termometrų modelių. Įprasti stikliniai termometrai be gyvsidabrio taip pat yra dažnas pasirinkimas, tačiau dalis žmonių skundžiasi, kad pasinaudojus tokiu termometru sunkiau nei buvo įprasta nukratyti pakilusią skalę į pradinę padėtį, tad šie esą nėra tokie patogūs. Bekontaktis termometras dar daugeliui yra naujovė, nors jis gana patogus, ypač auginant mažus vaikus – šiuo prietaisu galima išmatuoti ne tik kūno, bet ir skysčių (pieno buteliuke ar vandens maudynėms) paviršiaus temperatūrą.

Dažniausia klaida - neparuošta oda

Nors gajus mitas, kad gyvsidabrio termometras matuoja tiksliausiai, pasak vaistininkės, naudojamas teisingai bet kuris termometras parodys tikslūs duomenis. Visi prietaisai yra skirtingi, todėl, prieš naudojant pirmą sykį, svarbu nepamiršti laiko ir būtinai perskaityti naudojimo instrukciją.

M. Kazakevičienė atkreipia dėmesį, kad daugelis turbūt net nesusimąsto, tačiau rezultatą gali iškreipti mūsų pačių veiksmai. Pavyzdžiui, ant odos esantis prakaitas.

„Norint gauti tikslų rezultatą, prieš pradedant matuoti temperatūrą būtina nusausinti kaktą ar pažastį. Prakaitas mažina odos paviršiaus temperatūrą, tad, priešingu atveju, parodytas rezultatas nebus tikslus“, – sako „Eurovaistinės“ vaistininkė.

Jei temperatūrą matuoti skubate ką tik atėję iš šalto lauko arba iš labai šiltos patalpos, rezultatai taip pat gali būti klaidingi. Reikėtų bent pusvalandį pabūti įprastoje kambario temperatūroje. Jei termometrą ką tik įsigijote ir atsinešėte iš lauko, palaikyti kambario temperatūroje reikia ir jį.

„Matuojant su skaitmeniniu termometru, rezultato ir supypsėjimo laukti reikia apie minutę, tačiau jei matuotumėte 3–5 min., rezultatas būtų tikslesnis. Jeigu temperatūra kyla, skaitmeninis termometras ją matuoja ir po to, kai pasigirsta garso signalas“, – pataria M. Kazakevičienė.

Gyvsidabrio pavojus

Nors pagal Europos Sąjungos direktyvas, senieji gyvsidabrio termometrai vaistinėse nebeparduodami jau dešimtmetį, dalis žmonių savo namų vaistinėlėje tokią termometrą vis dar turi. Net ir atsargiausiai naudojamas toks termometras bet kada gali dūžti, o tokiu atveju svarbu greitai reaguoti ir išvengti pavojaus sveikatai.

„Gyvsidabris kambario temperatūroje yra laki medžiaga, ji skyla į mažyčius rutuliukus, kuriuos visus reikia kuo skubiau surinkti. Geriausia tą padaryti su duonos ar batono riekele, o surinktas daleles sandariai įdėti į stiklainį, užsukti ir pristatyti atsakingai tarnybai, kuri sunaikins pavojingas atliekas“, – primena „Eurovaistinės“ specialistė.

Jei nežinote ar nesate tikri, kaip surinkti gyvsidabrį, verta skambinti pagalbos telefonu 112. Kadangi gyvsidabris yra pavojinga cheminė atlieka, sudužusio termometro dalių ir pačios medžiagos negalima tiesiog išmesti į atliekų konteinerį. Jas reikėtų pristatyti į specialias stambiagabaričių atliekų surinkimo aikštes.

