

ER ALVORLIGT SYG

9 skjulte årsager til træthed

Bare uden energi - eller alvorligt syg? Ved følgende sygdomme er træthed et vigtigt symptom

FOR LAVT STOFSKIFTE: Skjoldbruskkirtlen producerer for lidt hormon. Kroppen fungerer dårligere - fordøjelsen fungerer ikke osv.

Symptomer: Træthed, tristhed, koncentrationsbesvær, tør hud o.a.

Behandling: Hormontilskud. Diæt o.a.

ANÆMI: Mangel på hæmoglobin, der transporterer ilt til kroppens celler.

Symptomer: Træthed, svaghed, svimmelhed, føleforstyrrelse o.a.

Behandling: Afhængig af årsag. Evt. jern, B12, folinsyre.

SØVNA PNØ: Kortvarige åndedrætsstop under søvnen. Kan skade hjertet.

Symptomer: Træthed om dagen, hovedpine. Vågner ofte med tør hals, hovedpine og en træthed, der varer ved det meste af dagen. Har svært ved at holde sig vågen. Er ofte meget træt om dagen.

Behandling: Tilkobling til CPAP-maskine og sovemaske om natten.

INFEKTIONER: Smitte med virus eller bakterier. F.eks. er influenza, bihulebetændelse, borrelia og gulsot forbundet med længerevarende træthed.

Symptomer: Træthed, feber. Trætheden kan vare ved en uge efter f.eks. influenza.

Behandling: Bakterier kan behandles med antibiotika. Ved virus findes ingen effektiv medicin.

DEPRESSION: Vedvarende tristhed og nedsat livslyst uden sikker årsag.

Symptomer: Træthed, dårligt humør, dårlig appetit, søvnbesvær, selvmordstanker o.a.

Behandling: Terapi. Medicin.

ME/KRONISK TRÆTHEDSSYNDROM: Sygdom med ukendt årsag. Viser sig ofte efter en kraftig infektion.

Symptomer: Langvarig, voldsom træthed, ofte også smerter i muskler, led, lymfekirtler, hovedpine, dårlig hals, huskebesvær o.a.

Behandling: Kan lindres med medicin, men der findes ingen helbredende medicin.

DIABETES: For højt sukkerindhold i blodet.

Symptomer: Tørst, træthed, væggtab, hyppig vandladning o.a.

Behandling: Oftest insulin sammen med

diæt og motion.

MS: Neurologisk sygdom, som forstyrrer hjernens signaler til forskellige funktioner i kroppen.

Symptomer: Ensidig synsnedsettelse, dobbeltsyn, træthed, nedsat balance, muskelsvaghed o.a.

Behandling: Flere lindrende behandlinger, men ingen helbredende.

CANCER: En række sygdomme, hvor celler i kroppen vokser ukontrolleret.

Symptomer: Forskellige, alt efter kræftform, men træthed er af de mest udtalte symptomer. Nedsat appetit og væggtab er andre vigtige tegn.

Behandling: Forskellige, afhængig af kræftform.

● ANDRE SKJULTE ÅRSAGER TIL TRÆTHED

DU ER DEHYDRERET: Væskemangel dræner dig for energi. Drik 1,5 liter vand om dagen - endnu mere, hvis du træner.

DU MANGLER JERN: Jernmangel giver tydelig træthed. Få tjekket blodet hos lægen.

DU HAR EN URINVEJSINFEKTION: Mange kvinder, der har en urinvejsinfektion, bliver samtidig meget trætte. Gå til læge ved mistanke.

DU HAR SVAGT HJERTE: Træthed er et typisk forvarsel, når et hjerteanfald er på vej. Du vil også oftest få smerter i brystet.

● FAKTA OM VINTERTRÆTHED

Det er svært at komme op om morgenen, når det er koldt, koldt og mørkt. Vintertrætheden viser sig typisk i perioden oktober-januar og kan vare ved i to-fire måneder.

Mange magter ikke at dyrke motion, spiser usundt og tager på, mister lysten til sex, socialt samvær osv. Havner ofte i en ond cirkel.

En del får oveni en vinterdepression. Den adskiller sig fra almindelig depression ved, at den forsvinder igen, når den lyse tid kommer.

ver du frisk igen

FIND VINDUET: OPHOLD DIG INDENDØRS DE STEDER, HVOR DER ER BEDST LYS OM DAGEN. FLYT EVT. SPISEBORDET OG SKRIBEORDET HEN TIL VINDUET. FJERN TUNGE GARDINER OG STORE PLANTER FRA VINDUESKARMEN.

PAS PÅ MAD FØR SENGETID: HVIS DU INDTAGER MANGE HURTIGE KULHYDRATER (OGSÅ ALKOHOL) INDEN SENGETID, PÅVIRKER DET DIT BLODSUKKER OM NATTEN. DET KAN MASKE FA DIG TIL AT FØLE DIG TRÆT NÆSTE MORGEN. HVIS DU ABSOLUT SKAL SPISE FØR SENGETID, SÅ VÆLG HELLERE F.EKS. AT SPISE LIDT NØDDER (PROTEINRIGE).

SLUG SOLSKINS-VITAMINER: DET ER DOKUMENTERET, AT DE FLESTE DANSKERE FÅR FOR LIDT D-VITAMIN OM VINTEREN. MANGLEN FORSTÆRKES AF, AT VI FÆRDES SA LIDT UDENDØRS, OG FORDI VI VÆLGER DE MAGRE MEJERI-PRODUKTER.

SPIS NØDDER: OM EFTERMIDDAGEN, HVOR DU MASKE NORMALT SPISER KAGE ELLER SLIK, KAN DU PRØVE I STEDET AT SPISE ENTEN EN HANDFULD NØDDER, EN LILLE PROTEINBAR, EN PORTION YOGHURT ELLER LIDT FRUGT. GIVER GOD ENERGI.

FORKÆL DIG SELV: TAG FLERE PAUSER, HVOR DU HENGIVER DIG TIL REN NYDELSE, DET KAN F.EKS. VÆRE ET SPA-OPHOLD MED KÆRESTEN. FIND OGSÅ GERNE YOGA-MATTEN FREM. YOGA HAR I FLERE VIDENSKABELIGE STUDIER VIST SIG AT KUNNE REDUCERE VINTERTRÆTHEDEN. DET SAMME MED MEDITATION OG ANEDRÆTSØVELSER.

GIV DEN EN PÅ LAMPEN: OVERVEJ AT INVESTERE I EN LYSTERAPILAMPE. TAG LYS, LIGE NÅR DU VÅGNER - ELLER OM FORMIDDAGEN. DU KAN FINDE LYSTERAPILAMPER PÅ NETTET OG I BUTIKKER SOM F.EKS. MATAS TIL EN PRIS PÅ OMKRING 1500 KR. OG OP. ELLER FIND EVT. EN BRUGT I DEN BLÅ AVIS. DER FINDES SMÅ BÆRBARE MODELLER, DU KAN HAVE MED PÅ JOBBET - OG EN LYSBRILLE. EFTER BARE EN-TO UGER FÅR DE FLESTE MERE ENERGI, VISER EN UNDERSØGELSE FRA RIGSHOSPITALET I KØBENHAVN.

HAV DET SJOVT MED ANDRE: GØR MERE AF DET, DU FØLER STØRST GLÆDE VED. SLUK TV'ET OG TILBRING AFTENEN SAMMEN MED FAMILIEN.

FA DIN SKØNHEDSSØVN: DET ER I EN RÆKKE STUDIER PÅVIST, AT REGELMÆSSIG SØVN HAR ENORM BETYDNING FOR ENERGI-NIVEAU OG HUMØR. SPRING SA VIDT MULIGT TIL KØJS PÅ SAMME TID HVER DAG - OG STÅ OP PÅ SAMME TID. FÅ DINE 7-8,5 TIMERS SØVN HVER NAT.

POWERFOOD: SPIS STORE MÆNGDER GRØNT. MANGE GRØNNE BLADGRØNTSAGER ØGER F.EKS. INSULINPRODUKTIONEN OG ER RIGE PÅ BLA. E-VITAMIN, DER STIMULERER PRODUKTIONEN AF DET VIGTIGE SIGNALSTOF SEROTONIN. DET GIVER BÅDE ENERGI OG HUMØR ET 'BOOST'.

FASTE SPISEVANER: SPIS PÅ SÅ FASTE TIDSPUNKTER SOM MULIGT OG KLEM OGSÅ LIDT NED TIL MORGENMAD, SELVOM DU IKKE ER SULTEN. SPIS EVT. ET LILLE MELLEMMÅLTID FOR AT TRODSE SUKKERTRANGEN.