

Udfyldelse af spørgeskemaet

Følgende spørgeskema er det vigtigste redskab i denne bog til afgørelse af, om du har hypoadreni (binyretræthed). Gennem de seneste to årtier har jeg sammen med andre læger indsamlet de indikationer på binyretræthed, som spørgeskemaet dækker. Selv om det ikke er blevet standardiseret, er det min erfaring, at det klinisk er ekstremt værdifuldt, og det har gang på gang bevist sit værd. Det dækker de fleste af de tegn og symptomer, som vidner om binyretræthed. Dine svar på spørgsmålene vil give et billede af, hvor godt eller dårligt fungerende dine binyrer er, og hjælpe dig med at finde frem til de mulige kilder til problemet i dit liv.

Ofte bliver binyretræthed mere ekstrem efter en afgørende begivenhed, for eksempel en ulykke, en operation, en sygdom eller et følelsesmæssigt traume. Derfor er det nyttigt at tænke på, hvornår du sidst følte sig rask og under hvilke omstændigheder, når du udfylder spørgeskemaet. Det er ikke afgørende, at du kan huske en bestemt dato, men en periode, efter hvilken du kan huske, at dit helbred begyndte at blive dårligere. Hvis du ikke kan finde et bestemt tidsrum, der gik forud for forandringen, er det lige meget. Binyretræthed kommer ofte lidt efter lidt, uden at man kan sætte en bestemt dato på, hvornår den begyndte.

Vejledning

Dette spørgeskema er let at bruge. Du skal blot læse hvert udsagn, afgøre sværhedsgraden, og derpå skrive et tal ved siden af hvert udsagn. Bemærk, at 0 står for aldrig eller sjældent, 1 er lejlighedsvis eller lidt, 2 er moderat i hyppighed og intensitet, og 3 er alvorligt, konstant og griber ind i din dagligdag. Der kan være nogle udsagn, som du har lyst til at skrive 5 ved. Modstå denne fristelse og indskrænk dig

til at skrive 3 som maksimal værdi. Ellers skaber det uklarhed i det samlede pointtal. Forsøg at være så objektiv som muligt; marker et symptom sådan, som det virkelig er, ikke værre eller bedre. Jo mere objektiv, du kan være med hensyn til dig selv, jo mere realistisk bliver resultatet. Lad være med at gå for meget i detaljer med de enkelte udsagn, da det er det samlede pointtal, der betyder mest.

Der er en kolonne i spørgeskemaet, der hedder 'før', og en, der hedder 'nu'. Før refererer til dit liv inden den dato, du skrev under 'sidste gang jeg havde det godt'. Hvis du ikke kan fastlægge en bestemt dato, skal du vælge et tidspunkt, hvorefter dine symptomer tilsyneladende blev mærkbart værre. Skriv denne dato øverst i kolonnen 'før', så du ikke glemmer den. Alle dine svar i kolonnen 'før' skal handle om, hvordan du havde det før denne dato. Kolonnen 'nu' handler ikke nødvendigvis om i dag, men om hvordan du i almindelighed har det nu, på dette tidspunkt eller efter den dato, du noterede øverst i kolonnen 'før'.

Når du har udfyldt spørgeskemaet, skal du lægge tallene i hver kolonne sammen som anvist, så du kan finde dit samlede pointtal. Så går du videre til afsnittet med 'fortolkning af spørgeskemaet' for at finde ud af, hvordan dit binyrehelbred er.

Du opdager måske, at du har symptomer, som ikke er nævnt i dette spørgeskema. Meningen med det er ikke, at det skal være udtømmende, men det dækker så mange tegn og symptomer, at det er nok til at fastslå tilstedeværelsen og graden af binyretræthed præcist. Dette spørgeskema har gennem de seneste tyve år vist sig at være ekstremt nyttigt klinisk set. Husk, at dette spørgeskema er der for at hjælpe dig. Jo mere nøjagtig og objektiv, du kan være, jo mere værdifulde bliver dine resultater. Hvis du besvarer spørgeskemaet ærligt, kan du ikke alene bruge dine svar til at fastslå graden af binyretræthed, men også til at få nyttige oplysninger om og indsigt i din aktuelle tilstand.

Binyrespørgeskema

Dags dato: _____

Vejledning: Skriv det relevante tal som svar ved hvert udsagn i nedenstående kolonner.

0 = aldrig/sjældent

1 = lejlighedsvis/svagt

2 = moderat i intensitet eller hyppighed

3 = intenst/svært eller hyppigt

Jeg har ikke haft det godt siden _____ da _____
 (dato) (beskriv en eventuel begivenhed)

Faktorer der gør dig modtagelig

	Før	Nu	
1	_____	_____	Jeg har haft lange perioder med stress, der har påvirket mit velbefindende.
2	_____	_____	Jeg har oplevet en eller flere belastende begivenheder, der har påvirket mit velbefindende.
3	_____	_____	Jeg har presset mig selv, til jeg blev udmattet.
4	_____	_____	I lange perioder arbejder jeg for meget med kun lidt fornøjelse og afslapning.
5	_____	_____	Jeg har haft længerevarende, alvorlige eller tilbagevendende luftvejsinfektioner.
6	_____	_____	Jeg har fået længerevarende eller kortsigtet intensiv behandling med steroider (kortikosteroider).
7	_____	_____	Jeg er tilbøjelig til at tage på, især rundt om livet (reservedæk).
8	_____	_____	Jeg har været alkoholiker og/eller stofmisbruger.
9	_____	_____	Jeg er miljøoverfølsom.
10	_____	_____	Jeg har diabetes (type 2, aldersdiabetes, NIDDM).
11	_____	_____	Jeg lider af posttraumatisk stressyndrom.
12	_____	_____	Jeg lider af anorexi.*
13	_____	_____	Jeg har en eller flere kroniske lidelser eller sygdomme.
	_____	_____	Facit

Vigtige tegn og symptomer

	Før	Nu	
1	___	___	Min evne til at håndtere stress og belastninger er taget af.
2	___	___	Jeg er mindre produktiv på mit arbejde.
3	___	___	Det virker, som om mine åndsevner er svækkede. Jeg tænker ikke så klart som før.
4	___	___	Min tænkning er forvirret, når jeg har travlt eller er under pres.
5	___	___	Jeg er tilbøjelig til at undgå følelsesladede situationer.
6	___	___	Jeg har en tendens til at ryste, når jeg er nervøs eller under pres.
7	___	___	Jeg lider af nervøs mave og dårlig fordøjelse, når jeg er anspændt.
8	___	___	Jeg oplever megen uforklarlig frygt/angst.
9	___	___	Min sexlyst er væsentlig mindre end før i tiden.
10	___	___	Jeg bliver svimmel eller ør, når jeg rejser mig hurtigt op fra siddende stilling.
11	___	___	Jeg har en følelse af at tage ud eller miste bevidstheden.
12	___	___	Jeg er kronisk træet, en træthed, der ikke altid forsvinder, heller ikke selvom jeg lige har sovet.*
13	___	___	Jeg føler mig utilpas meget af tiden.
14	___	___	Jeg har lagt mærke til, at mine ankler sommetider hæver – det er værst om aftenen.
15	___	___	Jeg har som regel brug for at lægge mig ned og hvile mig efter situationer med psykologisk og følelsesmæssigt pres/stress.
16	___	___	Mine muskler føles sommetider svagere, end de burde.
17	___	___	Mine hænder og ben bliver rastløse – jeg oplever meningsløse kropsbevægelser.
18	___	___	Jeg er blevet allergisk, eller mine allergiske reaktioner er taget til i hyppighed/voldsomhed.
19	___	___	Når jeg klør mig, bliver der en hvid streg, som først forsvinder efter et minut eller mere.
29	___	___	Der er dukket små, uregelmæssige mørke pletter op på panden, i ansigtet, på halsen og skuldrene.
21	___	___	Jeg føler mig sommetider generelt udmattet.*
22	___	___	Jeg lider af uforklaring og hyppig hovedpine.

- 23 _____ Jeg fryser hyppigt.
- 24 _____ Jeg har nedsat evne til at tåle kulde.*
- 25 _____ Jeg har lavt blodtryk.*
- 26 _____ Jeg bliver ofte sulten, forvirret, rystende eller i nogen grad lammet under stress.
- 27 _____ Jeg har tabt mig uden grund og følt mig meget træt og mat.
- 28 _____ Jeg har en følelse af håbløshed eller fortvivlelse.
- 29 _____ Min tolerance er mindre. Mennesker irriterer mig mere.
- 30 _____ Lymfekirtlerne på halsen er ofte hævede (kirtlerne på min hals hæver op).
- 31 _____ Der er tidspunkter, hvor jeg har kvalme og kaster op uden nogen indlysende grund.*
- _____ **Facit**

Energimønstre

- | | Før | Nu | |
|----|------------|-----------|---|
| 1 | _____ | _____ | Jeg er ofte nødt til at tvinge mig selv for at holde mig i gang. Alt virker som en ubehagelig opgave. |
| 2 | _____ | _____ | Jeg bliver nemt træt. |
| 3 | _____ | _____ | Jeg har svært ved at komme op om morgenen (jeg er ikke rigtig vågen, før klokken er 10:00). |
| 4 | _____ | _____ | Pludselig har jeg ikke mere energi. |
| 5 | _____ | _____ | Som regel får jeg det meget bedre og føler mig helt vågen efter at have spist frokost. |
| 6 | _____ | _____ | Jeg dykker ofte i energiniveau om eftermiddagen mellem klokken 15:00 og 17:00. |
| 7 | _____ | _____ | Hvis jeg ikke spiser regelmæssigt, daler min energi, og jeg bliver i dårligt humør eller uklar. |
| 8 | _____ | _____ | Jeg har det som regel bedst efter klokken 18:00. |
| 9 | _____ | _____ | Jeg er ofte træt omkring klokken 21:00 til 22:00, men jeg har ikke lyst til at gå i seng. |
| 10 | _____ | _____ | Jeg kan godt lide at sove længe om morgenen. |
| 11 | _____ | _____ | Min bedste og mest forfriskende søvn er mellem klokken 7:00 og 9:00. |
| 12 | _____ | _____ | Jeg arbejder ofte bedst sent om aftenen (tidligt om morgenen). |

13 _____ Hvis jeg ikke går i seng omkring klokken 23:00, får jeg en ny bølge af energi omkring klokken 23:00, der ofte varer til klokken 1:00 til 2:00 om morgenen.

_____ **Facit**

Hyppigt observerede symptomer

	Før	Nu
1	_____	_____ Jeg bliver forkølet/får hoste, som varer adskillige uger.
2	_____	_____ Jeg har hyppig eller tilbagevendende bronkitis, lungebetændelse eller andre luftvejsinfektioner.
3	_____	_____ Jeg får astma, bliver forkølet eller rammes af andre luftvejslidelser to eller flere gange om året.
4	_____	_____ Jeg får ofte udslæt, eksem eller andre hudsygdomme.
5	_____	_____ Jeg har reumatoid arthritis (leddegigt).
6	_____	_____ Jeg er allergisk over for flere ting i omgivelserne.
7	_____	_____ Jeg lider af kemisk overfølsomhed i stort omfang.
8	_____	_____ Jeg har kronisk træthedssyndrom.
9	_____	_____ Jeg får ondt i musklerne i den øverste del af ryggen og den nederste del af nakken tilsyneladende uden grund.
10	_____	_____ Jeg får ondt i musklerne på siden af halsen.
11	_____	_____ Jeg lider af søvnløshed eller søvnbesvær.
12	_____	_____ Jeg har fibromyalgi.
13	_____	_____ Jeg lider af astma.
14	_____	_____ Jeg lider af høfeber.
15	_____	_____ Jeg lider af nervøse sammenbrud.
16	_____	_____ Mine allergier forværres (mere alvorlige, hyppige eller forskelligartede).
17	_____	_____ Puderne på mine håndflader og/eller mine fingerspidser er ofte røde.
18	_____	_____ Jeg får lettere blå mærker end før i tiden.
19	_____	_____ Jeg får ondt i ryggen i nærheden af rygsøjlen neden for brystkassen, når jeg er presset.
20	_____	_____ Jeg har hævelse under øjnene, når jeg står op, men det forsvinder, når jeg har været oppe nogle timer.

De næste to spørgsmål er kun for kvinder

- | | Før | Nu | |
|----|------------|-----------|---|
| 21 | _____ | _____ | Jeg har tiltagende symptomer på præmenstruelt syndrom (PMS), for eksempel kramper, oppustethed, humørsyge, irritabilitet, manglende følelsesmæssig stabilitet, hovedpine, træthed og/eller intolerance, før min menstruation (kun nogle af disse ting behøver at være til stede). |
| 22 | _____ | _____ | Mine menstruationer er som regel kraftige, men de standser ofte helt eller delvis på fjerdedagen, kun for at tage voldsomt til på femte- eller sjattedagen. |
| | _____ | _____ | Facit |

Kostvaner

- | | Før | Nu | |
|---|------------|-----------|--|
| 1 | _____ | _____ | Jeg har brug for kaffe eller andre stimulanser for at komme i gang om morgenen. |
| 2 | _____ | _____ | Jeg trænger ofte til fede spiser og føler mig bedre tilpas, når jeg får fedtholdig mad. |
| 3 | _____ | _____ | Jeg bruger fedtholdig mad til at holde mig i gang. |
| 4 | _____ | _____ | Jeg bruger ofte fedtholdig mad og koffeinholdige drikkevarer (kaffe, cola, chokolade) til at holde mig i gang. |
| 5 | _____ | _____ | Jeg føler ofte trang til salt og/eller saltholdig mad. Jeg kan godt lide salte fødemidler. |
| 6 | _____ | _____ | Jeg får det værre, hvis jeg spiser fødemidler med højt kaliumindhold (for eksempel bananer, figner, rå kartofler), især hvis jeg spiser dem om morgenen. |
| 7 | _____ | _____ | Jeg føler trang til meget proteinholdige fødemidler (kød, ost). |
| 8 | _____ | _____ | Jeg føler trang til søde ting (tærter, kager, wienerbrød, tørret frugt, slik eller desserter). |
| 9 | _____ | _____ | Jeg får det værre, hvis jeg springer et måltid over. |
| | _____ | _____ | Facit |

Forværende faktorer

- | | Før | Nu | |
|---|------------|-----------|---|
| 1 | _____ | _____ | Jeg er under konstant stress i mit liv eller på mit arbejde. |
| 2 | _____ | _____ | Mine spisevaner tenderer i retning af det sporadiske og uplanlagte. |

- | | | | |
|----|-------|-------|--|
| 3 | _____ | _____ | Mine relationer på arbejdet og/eller hjemme er ulykkelige. |
| 4 | _____ | _____ | Jeg motionerer ikke regelmæssigt. |
| 5 | _____ | _____ | Jeg spiser masser af frugt. |
| 6 | _____ | _____ | Mit liv rummer ikke tilstrækkelig mange fornøjelige aktiviteter. |
| 7 | _____ | _____ | Jeg har ringe kontrol over, hvordan jeg tilbringer min tid. |
| 8 | _____ | _____ | Jeg begrænser min saltindtagelse. |
| 9 | _____ | _____ | Jeg har infektioner eller bylder i gummer og/eller tænder. |
| 10 | _____ | _____ | Jeg spiser uregelmæssigt. |
| | _____ | _____ | Facit |

Lindrende faktorer

- | | Før | Nu | |
|---|------------|-----------|--|
| 1 | _____ | _____ | Jeg får det straks bedre, når en belastende situation er løst. |
| 2 | _____ | _____ | Regelmæssige måltider gør mine symptomer mindre alvorlige. |
| 3 | _____ | _____ | Jeg får det ofte bedre, når jeg har været i byen med mine venner en aften. |
| 4 | _____ | _____ | Jeg får det ofte bedre, når jeg lægger mig ned. |
| 5 | _____ | _____ | Andre faktorer, der giver lindring _____ |
| | _____ | _____ | Facit |

Copyright – november 2000, dr. James Wilson

Pointtal og fortolkning af Spørgeskemaet

Man kan hente meget information ud af dette spørgeskema. Følg omhyggeligt nedenstående anvisninger på, hvordan du regner dit pointtal ud. Gå derefter videre til afsnittet om fortolkning.

Det samlede antal besvarede spørgsmål

1. Først tæller du det samlede antal spørgsmål i hvert afsnit, som du har besvaret med alle andre tal end nul. Du skal skrive tallene for *Før* og *Nu* hver for sig, idet du sætter dem ind i de relevante felter i hvert afsnit af diagrammet over *Samlede antal besvarede spørgsmål* på næste side. Hvis du for eksempel har besvaret 21 spørgsmål i 'før'-kolonnen og 27 spørgsmål i 'nu'-kolonnen i *Vigtige tegn og*

symptomer med 1, 2 eller 3, vil pointtallet for det samlede antal besvarede spørgsmål i dette afsnits 'før'-kolonne være '21', mens det for 'nu'-kolonnen ville være '27'. Bemærk, at der ikke er nogen rubrik for spørgeskemaets første afsnit *Faktorer der gør dig modtagelig*. Dette afsnit behandles særskilt og indgår ikke i nedenstående opsummering. Derfor vil det første, du skriver i opsummeringsfelterne, gælde afsnittet *Vigtige tegn og symptomer*.

2. Når du er færdig med at notere antallet af besvarede spørgsmål i begge kolonner for hvert afsnit, skal du tælle tallene i hver kolonne sammen og skrive facit i 'samlede facit – totale antal svar'-felterne nederst i diagrammet over pointtallet.

3. Alle felterne i *Samlede antal besvarede spørgsmål*-diagrammet skal nu være udfyldt.

Gå så videre til næste del af pointtallet.

Samlede antal besvarede spørgsmål		
Navn på afsnit	Samlede antal svar	
	FØR	NU
Vigtige tegn og symptomer Antal spørgsmål – 31		
Energimønstre Antal spørgsmål – 13		
Hypeligt observerede symptomer Antal spørgsmål – 20 for mænd 22 for kvinder		
Kostvaner Antal spørgsmål – 9		
Forværende faktorer Antal spørgsmål – 10		
Lindrende faktorer Antal spørgsmål – 4		
Endelige facit – samlede antal svar		

Samlede pointtal: I denne del af den samlede beregning lægges de faktiske tal sammen (0, 1, 2, 3), som du skrev ved siden af spørgsmålene, da du besvarede spørgeskemaet. Læg tallene i hver kolonne i hvert afsnit sammen og skriv dem i de relevante felter i nedenstående diagram. Læg så tallene i hver kolonne sammen for at få det samlede-pointtal-før og det samlede-pointtal-nu. Når du har skrevet disse to facitter i de nederste to felter, er du færdig med denne del af pointberegningen.

Samlede pointtal		
Navn på afsnit	Samlede pointtal	
	Før	Nu
Vigtige tegn og symptomer Samlede mulige pointtal – 93		
Energimønstre Samlede mulige pointtal – 39		
Hypigt observerede symptomer Samlede mulige pointtal – 60 for mænd 66 for kvinder		
Kostvaner Samlede mulige pointtal – 27		
Forværende faktorer Samlede mulige pointtal – 30		
Lindrende faktorer Samlede mulige pointtal – 12		
Endelige facit – samlede pointtal		
Samlede antal svar = sværhedsgrad		

Fortolkning af spørgeskemaet

Spørgeskemaet er et værdifuldt redskab til at fastslå, om du har binyretræthed, og, hvis du har, hvor alvorligt dit sygdomsbillede er. Selvfølgelig afhænger fortolkningens nøjagtighed af, at du udfylder hvert afsnit så præcist og ærligt som muligt. Fordi der er så stor forskel på, hvordan mennesker oplever binyretræthed, er der medtaget mange forskellige tegn og symptomer. Nogle mennesker har kun et minimalt antal symptomer, men de symptomer, de har, er alvorlige.

Andre har et højt antal symptomer, men de fleste af deres symptomer er relativt milde. Det er derfor, der anvendes to forskellige pointtal til at angive binyretræthed.

Det samlede antal besvarede spørgsmål: Dette giver dig et generelt 'ja eller nej'-svar på spørgsmålet: 'Lider jeg af binyretræthed?' Se på pointtallet i dit *Endelige facit – samlede antal svar* i det første diagram over point (*Samlede antal besvarede spørgsmål*). Formålet med denne udregning er at se det samlede antal tegn og symptomer på binyretræthed, du har. Der er i alt 87 spørgsmål for mænd og 89 spørgsmål for kvinder i spørgeskemaet. Hvis du svarede på mere end **26** (mænd) eller **32** (kvinder) af spørgsmålene (uden hensyn til, hvilket tal du tildelte det for sværhedsgrad), lider du i nogen grad af binyretræthed. Jo flere spørgsmål, du svarede på, jo mere udtalt er din binyretræthed. Hvis du svarede bekræftende på mindre end 20 af spørgsmålene, er det usandsynligt, at dit problem er binyretræthed. Mennesker, som ikke lider af binyretræthed, kan stadigvæk opleve nogle af indikationerne i deres liv, men ikke ret mange. Hvis dine symptomer ikke omfatter træthed eller nedsat evne til at håndtere stress, lider du formentlig ikke af binyretræthed.

Samlede pointtal: Det samlede pointtal bruges til at afgøre, hvor alvorlig din binyretræthed er. Hvis du gav alle spørgsmålene et 3-tal (det værste), ville dit totale pointtal som mand være 261 og som kvinde 267. Hvis du fik under **40** point, lider du enten af binyretræthed i mild grad eller slet ikke. Hvis du fik **44-87** point som mand eller **45-88** point som kvinde, har du i det store og hele binyretræthed i mild grad. Dette betyder ikke, at nogle af de enkelte symptomer ikke er alvorlige, men overordnet set afspejler dit symptombillede binyrer, som er en smule trætte. Hvis du fik **88-130** point som mand eller **89-132** point som kvinde, er din binyretræthed moderat. Hvis du fik over **130** point som mand eller **132** point som kvinde, skal du betragte dig selv som en, der lider af alvorlig binyretræthed.

Derpå sammenligner du det samlede pointtal i de forskellige afsnit med hinanden. Dette giver dig mulighed for at se, om et eller to afsnit skiller sig ud ved at rumme flere tegn og symptomer end de andre.

Hvis du har en fremherskende gruppe af symptomer, er det dem, der er vigtigst at holde øje med for at se, om du får det bedre. At se, hvilke afsnit der skiller sig ud, vil også hjælpe dig til at udforme din egen kur.

Sværhedsindeks: Sværhedsindekset udregnes meget simpelt ved at dividere det samlede pointtal med det samlede antal spørgsmål, du svarede bekræftende på. Det giver et mål for sværhedsgraden af de symptomer, du oplever, hvor **1,0 – 1,6** er mild, **1,7 – 2,3** er moderat, og **2,4** og opefter er alvorlig. Dette tal er især nyttigt for den, der kun lider af nogle få af disse tegn og symptomer, men ikke desto mindre er temmelig svækket af dem.

Før versus nu: Nu sammenligner du det samlede pointtal i 'før'-kolonnen med det samlede pointtal i 'nu'-kolonnen. Forskellen viser den retning, dit binyrehelbred har. Hvis tallet i 'før'-kolonnen er større end tallet i 'nu'-kolonnen, er du langsomt ved at komme dig af hypoadreni. Det er et godt tegn, at du er ved at blive rask, men du kan stadig have glæde af at læse de følgende kapitler for at fremskynde helbredelsesprocessen. Hvis tallet i 'nu'-kolonnen er større end tallet i 'før'-kolonnen, er dine binyrer på vej nedad, og du er nødt til øjeblikkelig at tage dine forholdsregler for at forbygge en yderligere forværrelse og sørge for at blive rask. Udfyld nu afsnittet nedenfor, før du læser resten af bogen.

Samlede stjernemærkede: Til sidst lægger du de tal sammen, du skrev ud for de med stjerne (*) markerede spørgsmål i 'nu'-kolonnen. Hvis det samlede tal er mere end **9**, lider du sandsynligvis af en relativt alvorlig form for binyretræthed. Hvis dette samlede tal er mere end **12**, og du kan svare ja til mere end to af nedenstående spørgsmål, har du mange kendetegn på Addisons sygdom og bør, ud over at følge anvisningerne i denne bog, søge læge. Sørg for at læse afsnittet nedenfor *At henvende dig til din læge*, samt andre relevante afsnit i bogen, før du rådfører dig med en læge.

Du skal kun besvare følgende spørgsmål, hvis du fik mere end 12 point på de spørgsmål, der var markeret med stjerne (*).

Yderligere symptomer (som du har nu)

De områder af kroppen, som er nævnt nedenfor, har fået en blåsort farve.

- Indersiden af læber og mund har fået en blåsort farve.
- Vagina har fået en blåsort farve.
- Huden omkring brystvorterne har fået en blåsort farve.
- Jeg har *hyppigt* uforklarlig diarre
- Huden bliver tiltagende mørk omkring områder tæt på knogle, i hudfolder, ar og furer ved leddene.
- Jeg har lyse pletter på huden, hvor den har mistet sin oprindelige farve.
- Jeg bliver let dehydreret.
- Jeg har det med at besvime/jeg lider af besvimelsesanfald.

Fortolkning af afsnittet om *Faktorer der gør dig modtagelig*: Dette afsnit er en hjælp til at fastslå, hvilke faktorer der har ført til udviklingen af din binyretræthed. Der har måske kun været en enkelt faktor, eller der har måske været flere, men antallet er ikke det vigtige. En meget belastende begivenhed kan være nok til, at en person udvikler binyretræthed, selv om der typisk skal mere til. Denne liste er ikke udtømmende, men de ting, der er opregnet i dette afsnit, er de mest almindelige faktorer, der fører til binyretræthed. Brug dette afsnit til at få en bedre forståelse af, hvordan din binyretræthed er opstået. Når du kan se, hvordan det begyndte, bliver det ofte klarere, hvad du skal gøre for at få held med at komme dig. Dette afsnit fører også frem til et senere afsnit, der går mere i dybden med en undersøgelse af, hvordan din binyretræthed har udviklet sig.

At henvende dig til din læge

Nu, hvor du er blevet klar over, at du har en form for binyretræthed, er det kun naturligt, at du vil skynde dig til lægen og fortælle det. Eller du vil måske gerne have din læge til at tage yderligere prøver. Hvis du sprang det foregående kapitel over, skal her lyde nogle advarende ord, før du indvier ham eller hende i de opdagelser, du lige har gjort. For det første kan det være, at din læge ikke tror på, at binyretræthed eksisterer. For det andet kan det, hvis han kun vagt genkender udtrykket, være, at han vil have dig undersøgt for Addisons sygdom. Eftersom kun fire personer ud af 100.000 har Addisons

sygdom, er der store chancer for, at prøven ikke viser noget, og han vil drage den slutning, at du ikke fejler noget. Han giver dig måske noget beroligende, sender dig til en psykiater, fortæller dig, at du skal holde op med at læse selvhjælpsbøger eller giver dig andre unyttige råd. Selv mange alternative læger er endnu ikke opmærksomme på binyretræthed. Tro det eller ej, den kendsgerning, at binyretræthed er så udbredt og så omsiggribende, gør den vanskeligere at genkende. Men uanset hvad din læge siger, er binyretræthed virkelig, og spørgeskemaet i denne bog er et værdifuldt redskab til at sætte fingeren på lidelsens tilstedeværelse og sværhedsgrad. Selv om denne bog er skrevet for mennesker uden lægevidenskabelig baggrund, bygger den på et solidt fundament af over 2.400 videnskabelige og kliniske referencer vedrørende binyretræthed. Men det virkelig vigtige spørgsmål er ikke, hvor mange undersøgelser der forholder sig til binyretræthed, eller om din læge kan genkende lidelsen. Det vigtige spørgsmål er, om du lider af binyretræthed, og i bekræftende fald, hvad du kan gøre ved det. Hvis du vil have hjælp til at finde svaret på disse spørgsmål, så læs videre. Det næste kapitel vil hjælpe dig med at finde ud af, hvordan det gik til, at du fik binyretræthed.