

## Niewydolność nadnerczy

### Czy występuje u Ciebie niedoczynność nadnerczy?

Aby pomóc Ci ustalić, czy niewydolność nadnerczy odgrywa jakąś rolę, poniżej znajdziesz kwestionariusz z objawami. Przejrzyj to teraz, aby uzyskać jasność, czy istnieje potrzeba podjęcia działań w tym zakresie.

Objaw	✓
Mam niskie ciśnienie krwi.	
Kiedy wstaję, mam zawroty głowy.	
Mam niski poziom cukru we krwi (muszę jeść bardzo regularnie).	
Mam apetyt na słone rzeczy.	
Mam apetyt na słodkie.	
Mam ciemne kręgi pod oczami.	
Mam problemy ze snem (albo z zasypianiem, albo z przespaniem całej nocy).	
Nie śpię dobrze w nocy i rano budzę się wyczerpana.	
Mam trudności z koncentracją.	
Boli mnie głowa.	
Często miewam infekcje (przeziębienia, grypa, infekcje przewodu pokarmowego, pęcherza moczowego).	
Źle znoszę ćwiczenia i czuję się po nich wyczerpana.	
Przez większość czasu czuję się zestresowana.	
Czuję się zmęczony.	
Mam zatrzymanie wody w organizmie.	
Miewam ataki paniki lub łatwo się boję.	
Mam kołatanie serca.	
Muszę zacząć dzień od kofeiny.	
Raczej źle toleruję alkohol, kofeinę.	
Czuję się słaba i roztrzęsiona.	
Mam spocone dłonie i stopy, kiedy jestem zdenerwowana.	
Moje mięśnie są słabe.	
Szybko zaczynam mieć wrażenie, że wszystko mnie przerasta.	

Mam \_\_\_\_\_ punktów.

Od 7 punktów możesz wyjść z założenia, że twoje nadnercza są osłabione..

Po odbudowywaniu nadnerczy warto powtórzyć test, aby sprawdzić, czy jesteś na dobrej drodze. Powinnaś wtedy mieć mniej punktów.

Teraz masz jasność, czy niedoczynność nadnerczy jest u Ciebie prawdopodobna..