

Guide

Kronisk trötthet



Magnetlabbet

Introduktion

Kronisk trötthet är inte bara en känsla av att vara trött hela tiden; det kan också vara en signal från kroppen om underliggande hälsoproblem. Forskning har visat att personer som lider av kronisk trötthet löper större risk för att utveckla allt från högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar till depression. Att ignorera konstant trötthet kan därför leda till allvarliga konsekvenser för både den fysiska och mentala hälsan.



Vad orsakar kronisk trötthet?

Vissa sjukdomar, som exempelvis järnbrist, diabetes och sömnapné, kan resultera i långvarig trötthet och utmattning.



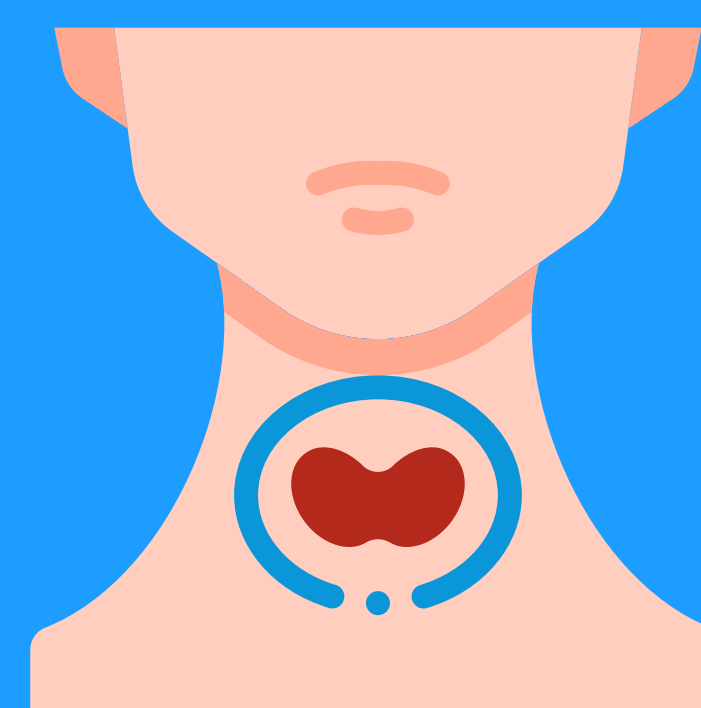
Att ha en regelbunden sömnrhythm och ge kroppen tillräckligt med sömn är avgörande för att hålla energinivåerna på topp.

Stress är en vanlig orsak till trötthet då det kan påverka sömnmönster och öka känslan av utmattning. Att hantera stress genom avslappningstekniker och stresshantering kan bidra till att minska trötthet.



Att överanstränga sig fysiskt eller mentalt kan leda till brist på energi och konstant trötthet. Att lyssna på kroppens signaler, inkludera återhämtning i rutinen och undvika överarbete kan hjälpa till att öka energinivåerna.

Problem med sköldkörteln kan orsaka trötthet då den reglerar ämnesomsättningen vilket kan påverka energinivåerna avsevärt.



Personer som lider av depression kan uppleva konstant trötthet som en del av sina symptom. Det är viktigt att söka professionell hjälp och behandling för att hantera både depressionen och tröttheten.

Vilka problem kan kronisk trötthet vara tecken på?

Fysiska problem

Kronisk trötthet kan vara ett tecken på att du har utsatt kroppen för något som den inte mår bra av. Det kan till exempel vara dålig sömn, överansträngning, överkonsumtion av alkohol/narkotika eller näringsbrist.



Medicinska tillstånd

Kronisk trötthet kan även vara tecken på vissa sjukdomar, här är några av dem som kan vara orsaken.

- Problem med sköldkörteln
- Diabetes
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Njur- och leversjukdomar
- Autoimmuna sjukdomar (som lupus eller multipel skleros)
- Olika infektioner

Psykiska problem

Även många psykiska problem kan leda till kronisk trötthet, bland annat ångest, depression, stress och utmattningsyndrom.



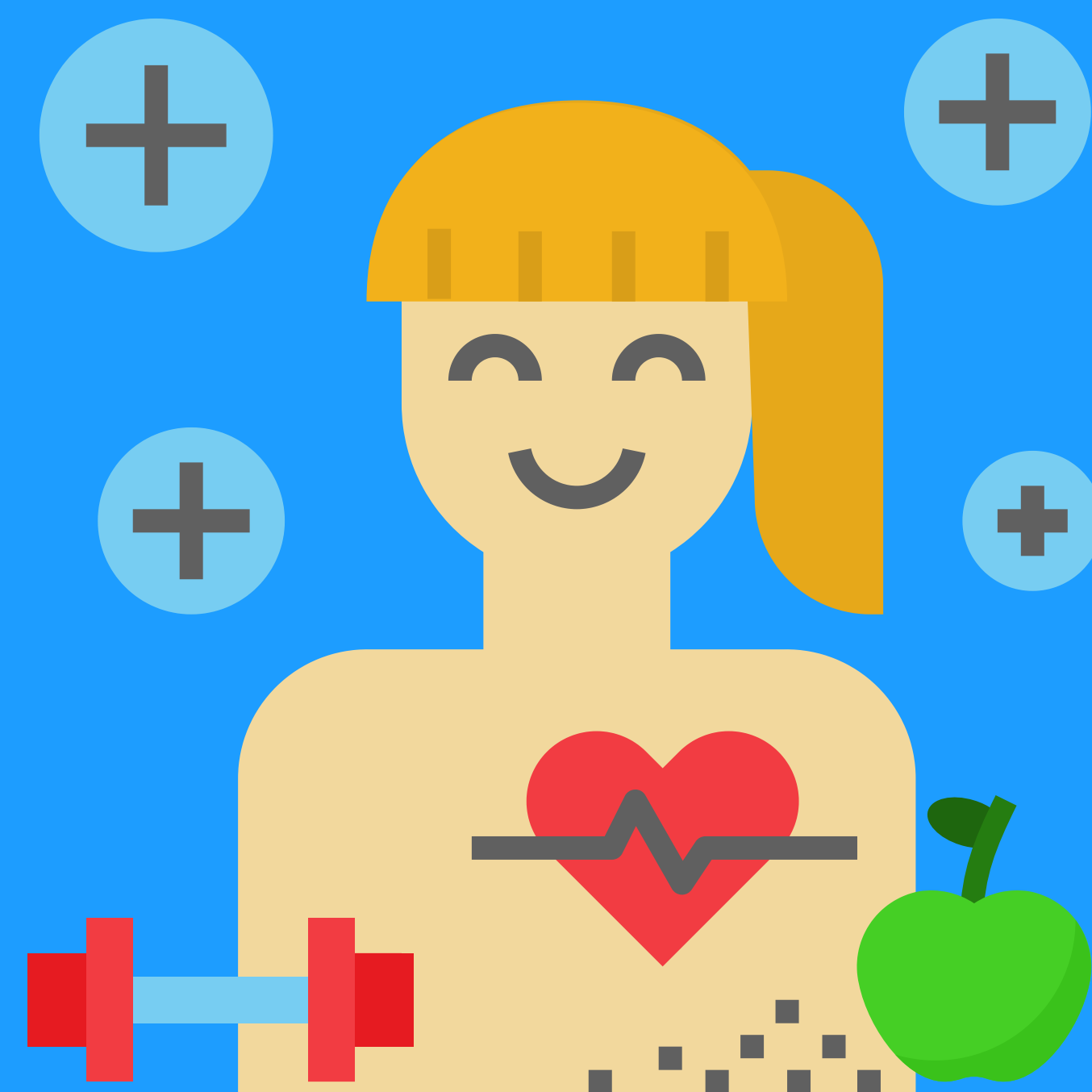
Hur behandlar man kronisk trötthet?

Psykologisk stöd



Metoder som till exempel KBT och Coping-strategier kan användas för att hantera stress och andra psykologiska besvär som orsakar trötthet.

Livsstilsförändringar



Att förändra sin livsstil kan vara avgörande för att bli av med kronisk trötthet, det handlar om att sova bättre, motionera och äta näringsrik kost

Alternativa behandlingar



Alternativa behandlingsmetoder som till exempel akupunktur, yoga och mindfulness kan hjälpa kroppen att slappna av.

Läkemedel



Läkemedel kan användas för att lindra och motverka de problem som orsakar tröttheten.

Varför MR vid undersökning vid dessa problem?

MR är en av de mest detaljerade och noggranna metoderna för att undersöka olika former av problem med kroppen. Till skillnad från röntgen, som främst visar benstrukturer, kan MR också visualisera mjukvävnader som muskler, senor, brosk och ligament.

Hög detaljnivå

Identifierar små förändringar i muskler, senor och brosk.

Ingen strålning

Till skillnad från röntgen och datortomografi (CT) används inte joniserande strålning.

Tidiga upptäckter

Kan identifiera problem i ett tidigt skede, vilket kan förhindra att tillståndet förvärras.

Överlägsen diagnostisk precision

jämfört med ultraljud vid komplicerade skador.

Lite information om oss på Magnetlabbet AB

På Magnetlabbet AB tillhandahåller vi privata magnetkameraundersökningar helt utan remiss för både privatpersoner och företag.

Samtliga undersökningar utförs av Evidia och deras legitimerade sjukvårdspersonal i anslutning till specialistkliniker runt om i landet.

En undersökning möjliggör en tidig upptäckt av skador på skelett, leder och muskler men kan även upptäcka tecken på cancer, tumörer och många andra sjukdomar.

Magnetlabbet AB är en registrerad vårdgivare hos Inspektionen för Vård och Omsorg (IVO) och alla våra läkare har svensk legitimation utfärdad av Socialstyrelsen

Kontakta oss Magnetlabbet AB

Telefon Kundtjänst
073-612 41 48



Adress
Gustaf Daléngsgatan 30,
417 24 Göteborg

E-post
info@magnetlabbet.se



Hemsida
www.magnetlabbet.se

Kolla in våra sociala medier



Vill du dela denna guide?

Använd denna sida istället för att skicka PDF-filen:
<https://magnetlabbet.se/guider/kronisk-trotthet-orsaker-behandling/>