



Maria-Terttu Lindfors

# Uupumuksesta valoon Työkirja

**Vitasal**  
terveysvastaanotto





# Uupumuksen oirekysely

Tuottavatko lisämunuaisesti riittävästi kortisolia päivän tarpeisiin?  
 Testin avulla voit arvioida lisämunuaistesi tilaa

- Laita rasti ruutuun, jos koet oirekuvauksen koskevan sinua
- Mitä enemmän rasteja, sitä suositeltavaa on aloittaa tilasi selvittäminen
- Oireet kuuluvat moniin muihinkin tiloihin, ei ainoastaan lisämunuaisiin
- Ota tarvittaessa yhteys kokonaisvaltaiseen asiantuntijaan
- Toista arvio uudestaan muutaman kuukauden kuluttua

| Oire                              | pvm | pvm | pvm | Oire  | pvm | pvm | pvm |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|
| Koomaväsymys                      |     |     |     | Pelko   |     |     |     |
| Koko ajan väsynyt                 |     |     |     | Stressinsietokyky<br>alentunut                          |     |     |     |
| Yöunien jälkeen<br>väsynyt        |     |     |     | Paniikkioireet ta<br>-kohtaukset                        |     |     |     |
| Väsymyskohtaus<br>klo 15-17       |     |     |     | Tavanomaiset asiat<br>kuormittavat                      |     |     |     |
| En nukahda helposti               |     |     |     | Vaikeus ylläpitää<br>ryhtiä tai asentoa                 |     |     |     |
| Heräilen yöllä                    |     |     |     | Huimaus   |     |     |     |
| En palaudu<br>työpäivän jälkeen   |     |     |     | Ruokahaluttomuus  |     |     |     |
| En palaudu<br>yöunien jälkeen     |     |     |     | Ruuan sulatus<br>hidastunut                             |     |     |     |
| En palaudu<br>viikonlopun jälkeen |     |     |     | Ruuan sulatuksen<br>häiriöitä                           |     |     |     |
| En palaudu<br>loman jälkeen       |     |     |     | Ylipaino  |     |     |     |
| Suolanhimo                        |     |     |     | Turvotus  |     |     |     |
| Aivosumu                          |     |     |     | Alhainen verenpaine                                     |     |     |     |
| Vaikeus tehdä<br>päätöksiä        |     |     |     | Toistuvasti tulehduksia                                 |     |     |     |
| Aloitekyky<br>heikentynyt         |     |     |     | Elämänhalu<br>ja elinvoima laskee                       |     |     |     |
| Vaikeus ajatella                  |     |     |     | Tunne, että ammattitaito on<br>hävinnyt tai huonontunut |     |     |     |
| Muistaminen vaikeaa               |     |     |     |   |     |     |     |
| Alakulo                           |     |     |     |   |     |     |     |

# Lisämunuaisen uupumus

Kun sinulla on terveysongelma, on tärkeää, että muistat ja osaat kuvailla terveydenhuollon ammattilaiselle vointiasi ja oireitasi. Usein käy niin, että pitkään jatkuneet oireet ovat jo niin tuttuja sinulle, että et hoksaa mainita niistä toiselle. Moni huomaa ikävän oireen vasta sitten, kun se on hävinnyt hoitojen jälkeen. Suolisto-oireet ja väsymys ovat usein tällaisia oireita.

Väsymyksen ja uupumuksen ero on muun muassa siinä, että terve, mutta väsynyt ihminen palautuu levätyään. Uupumuksessa palautuminen ei tapahdu pitkänkään lepäämisen jälkeen. Havahdu hoitamaan itseäsi, mikäli et aamulla ole virkeä yönien jälkeen. Yönillä kuuluu olla palauttava vaikutus. Samoin vapaapäivillä kuuluu olla palauttava vaikutus. Mikäli et palaa työhösi virkistyneenä, niin on syytä ryhtyä terveydenpalauttamistoimiin. Varsinkaan tässä asiassa ei saa odottaa. Mitä kauemmin olet kärsinyt uupumuksesta, sitä kauemmin kestää toipua.

Uupumus on pitkittynyt stressitila. Se näkyy monissa verikokeissa ja tutkimuksissa, mutta näitä tutkimuksia ei juurikaan tehdä. Uupumuksen oirekyselyn lisäksi voit arvioida lisämunuaiestesä tilaa muillakin keinoilla:

## Lisämunuaisen uupumuksen arviointikeinoja

1. Oirekysely
2. Väsymyskartoitus (aamu, päivä, ilta, yö)
3. Verenpainetesti
4. Silmätesti
5. Valoherkkyys
6. Kehon lämpötila
7. "Kyyttesti"
8. Firstbeat-mittaus
9. Hapoton vatsa -testi

# Kotitestit

## Verenpainetesti

Mittaa verenpaineesi leväytyäsi viisi minuuttia makuuasennossa. Nouse mittauksen jälkeen seisomaan ja mittaa paineesi heti uudestaan. Jos verenpaine putoaa seisomaan noustessa, sinulla voi olla ongelma lisämunuaisissa. Mitä suurempi pudotus, sitä vaikeampi ongelma. Tätä tilaa kutsutaan ortostaattiseksi paineeksi. Normaali lisämunuaisten toiminta nostaa verenpaineen seisomaan noustessa.

## Silmätesti

Osoita taskulampulla tai muulla kirkkaalla valolla silmiisi sivultapäin noin minuutin ajan. Älä osoita valoa silmääsi suoraan edestä. Pieneneekö pupilli ja pysykö pupilli pienenä? Jos näin tapahtuu, lisämunuaisesi ovat mahdollisesti terveet. Lisämunuaisten uupumuksessa pupilli pienee, mutta laajenee taas pian, tai ainakin häilyy silmän yrittäessä pitää pupillia normaalikokoisena.

## Valoherkkyys

Herkkyys kirkkaalle valolle voi johtua lisämunuaisten uupumuksesta, joskin valoherkkyyteen on paljon muitakin syitä. 5. Lämmön mittaus Ruumiinlämpö kertoo paljon lisämunuaisten tilasta. Sen avulla voi myös arvioida hoidon edistymisestä. Mittaa lämpösi kolmesti päivässä. Tee ensimmäinen mittaus kolme tuntia heräämisestä. Toinen mittaus tehdään kolme tuntia myöhemmin ja kolmas mittaus taas kolmen tunnin kuluttua. Laske päivän keskiarvo, ja merkitse se taulukkoon. Normaali ruumiinlämpö on noin 37 astetta. Kokoneiden potilaiden avulla on kerätty kokomustietoa, mitä mikäkin lämpötilan muutos tai vaje tarkoittaa. Keräämäsi informaatio on itseäsi varten. On hyvin todennäköistä, että ammattilainen ei kysy sinulta näitä tietoja. Itsellesi on tärkeää tietää, että lämpötilavaihtelut eivät ole ok. Jos päivän keskiarvot heittävätkin yli kymmenyksellä, tarvitsevat lisämunuaiset tukea. Alhainen, mutta tasainen lämpö kertoo siitä, että elimistö tarvitsee mahdollisesti lisää kilpirauhas-

hormonia. Alhainen ja vaihteleva lämpö kertoo siitä, että elimistö tarvitsee mahdollisesti sekä kilpirauhashormonia että kortisonia. Normaalilämmön tienoolla pysyvä, kuitenkin hiukan vaihteleva lämpö kertoo siitä, että elimistö tarvitsee mahdollisesti kortisonia. Jatkuva, selvästi yli 37 asteen lämpöily yhdistettynä muihin (lisämunuais)oireisiin, saattaa viitata lisämunuaisten kriisiin ja sinun on hakeuduttava lääkäriin. Tasainen, 37 asteen lämpö kertoo terveistä lisämunuaisista.

## ”Kyytesti”

Lievittääkö hydrokortisoni oireitasi? Voit testata sen kyypakkauksen hydrokortisonitabletilla. Kyypakkaus on apteekista saatava reseptivapaa valmiste, kyynpureman hoitoon tarkoitettu. Se sisältää kolme 50 mg hydrokortisonitablettia. Joissain valmisteissa on deksametasonia, joka on huomattavasti pidempivaikutteinen glukokortikoidi – sitä ei kannata käyttää. Tällaisesta tablettista voi ottaa aamulla kahdeksasosan (16,25 mg). Jos oireet helpottavat, kyseessä on todennäköisesti lisämunuaisten heikentynyt toiminta. Tabletti otetaan heti heräämisen jälkeen, koska liian myöhään päivästä otettuna hydrokortisoni voi viedä yöunet. Oireet voivat helpottua muutamasta tunnista jopa useaksi päiväksi.

## Firstbeat-mittaus

Sykevälivaihtelua mittaamalla voidaan arvioida, palaututko stressistä normaali aikataulussa.

## Hapoton vatsa testi

Lisämunuaisten uupumukseen kuten myös moniin muihin tiloihin, sisältyy hapoton vatsa. Mikäli sinulla on hapoton vatsa, niin se on yksi syy uupumukseen. Ravintoaineet eivät tule riittävällä teholla käyttöösi ja et saa ravinnosta energiaa. [Lue blogista!](#)

|                      | <b>pvm</b> | <b>tulos</b> | <b>pvm</b> | <b>tulos</b> | <b>pvm</b> | <b>tulos</b> | <b>pvm</b> | <b>tulos</b> |
|----------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
| Oirekysely           |            |              |            |              |            |              |            |              |
| Väsymyskartoitus     |            |              |            |              |            |              |            |              |
| Verenpainetesti      |            |              |            |              |            |              |            |              |
| Silmätesti           |            |              |            |              |            |              |            |              |
| Valoherkkyys         |            |              |            |              |            |              |            |              |
| Kehon lämpötila      |            |              |            |              |            |              |            |              |
| "Kyytesti"           |            |              |            |              |            |              |            |              |
| Firstbeat -mittaus   |            |              |            |              |            |              |            |              |
| Hapoton vatsa -testi |            |              |            |              |            |              |            |              |

### Lämmön mittaus

| <b>pvm</b> | <b>3h heräämisestä</b> | <b>6h heräämisestä</b> | <b>9h heräämisestä</b> |
|------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |
|            |                        |                        |                        |

Vireystilan arviointi päivän aikana. Merkitse päivämäärä ja arvioi vireystila eri kellonaikoina asteikolla 4-10. 10 = vireä ja 5=koomaväsymys.

| <b>pvm</b> | <b>klo 8</b> | <b>klo 12</b> | <b>klo 16</b> | <b>klo 20</b> |
|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |

| <b>pvm</b> | <b>klo 8</b> | <b>klo 12</b> | <b>klo 16</b> | <b>klo 20</b> |
|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |
|            |              |               |               |               |



# Laboratoriokokeet, joilla arvioidaan lisämunuaisten toimintaa

## Kortisoli verestä, syljestä, virtsasta

- S-korsol
- Sa-korsol
- dU-kors-V

## DHEA

- S-DHEAs

## DUTCH

- Vitasal tilaa NL:ltä (Nordic Laboratories)

## Lipidit

- S-kol, S-HDL, S-LDL, S-Triglyseridi

## Sokerit

- fB-Gluk, B-HbA1c

## Kilpirauhanen

- S-THS, S-T4v, S-T3v

## Maksa

- S-ASAT, S-ALAT, S-AFOS, S-GT

## Raudat

- S-Ferrit, fS-TrFeSat

## B12-vitamiini

- B12 – vit

## Imeytyminen, yleistila

- S-Prealb, S-Urat, S-Hcyst

# Ravinto ja ravintolisät

## Ravitsemus

- Säännöllinen ateriarytmi, esim. 8, 12, 16, 20 (verensokeri meinaa laskea)
- Ravintorikas ruoka
- Värit, hyvät öljyt, proteiinia
- Suolatankkaus
- Älä karppaa tai ketoile uupumuksen aikana

## Ravintolisät

- Q10 1 kapseli x 2 (aamu, lounas)
- C-vit 500 mg x 2-3 (aamu, lounas) – aloitus 500 mg:lla ad 3000 mg /vrk
- D-vit 75 µg x1 /vrk
- Kalaöljy 1000 – 1500 mg / vrk
- E-vit 1 tbl/ vrk
- B5 vit 500 mg x 2 / vrk
- MoniB-vit valmiste, 1 tbl /vrk
- Magnesiumsitraatti 400 – 600 mg/ vrk illalla
- Jodi 2 tippaa/ vrk
- Seeleni 2 tippaa/vrk
- Sinkki 1 tbl / vrk
- Fosfatidyyliiseriini

Lisää voit lukea: [www.vitasal.fi/tietopankki](http://www.vitasal.fi/tietopankki) > Miten ja milloin otan ravintolisäni. (Tietopankki on salasanasuojattu. Liittymällä sähköpostilistalle saat pääsyyn tarvittavan salasanan)

## Adaptogeenit

Ole huolellinen, jos kortisolitasosi ovat romahtaneet!

- lakritsijauhe (ei, jos on korkea verenpaine)
- Ashwagandha
- Ginseng
- Ruusujuuri, maca, ginseng, aswaghandha, tulsi, fosfoseriini
- Lakkakääpä eli reishi