

TEST DIG SELV for binyretræthed



Har du en mistanke om, at du lider af binyretræthed, så er her et par måder, hvorpå du kan få aflivet eller bekræftet din mistanke. Viser testene, at du har tegn på at lide af binyretræthed, skal du selvfølgelig undersøges videre af en læge.



IRIS-TESTEN

Du skal bruge en stol, en lille lommelygte, et spejl, et ur med sekundviser og et mørkt rum.

Sæt dig foran spejlet i det mørke rum, lys derefter med lommelygten fra siden mod det ene øje – ikke direkte ind idet. Hold lyset stabilt mod det ene øje og se i spejlet med det andet øje.

Du skal kunne se din pupil trække sig sammen umiddelbart efter, at lyset rammer øjet. Det sker, fordi iris, der er en række små mu-

skelfibre, trækker sig sammen og udvider sig som reaktion på lysforholdene. Ligesom andre muskler kan den lide at slappe af, hvis den har fået motion udover det sædvanlige.

Normalt vil en pupil holde sig sammentrukket i det skarpe lys. Men hvis du lider dine binyrer er belastede, vil pupillen ikke være i stand til at holde sammentrækningen og vil udvide sig på trods af lyset. Denne udvidelse vil ske indenfor to minutter og vare omkring 30-45 sekunder, før pupillen er kommet sig og trække sig sammen igen.

Tag tid på, hvor lang tid en evt. udvidelse varer – det kan være en god målestok for, hvordan slemt en evt. binyretræthed er, og du kan teste dig selv månedligt, og derved følge med i, om din krop er i bedring.

Lad øjet hvile efter øvelsen. Hvis du har svært ved at tage testen selv, så lad en ven hjælpe dig med at holde lommelygten, og I kan begge holde øje med pupillen i spejlet.

DEN HURTIGE HVIDE LINJE

Sergent's hvide linje blev beskrevet af den franske læge Emile Sergent allerede i 1917, som en simpel test ved lav funktion af binyrerne.

Du tager simpelthen den sløve ende af en kuglepen og køre den hen over huden på dit mellemgulv. Normalt vil huden danne en hvid linje, som bliver rød i løbet af få sekunder. Hvis dine binyrer er belastede, vil linjen forblive hvid i ca. to minutter og blive bredere. Testen er ikke altid positiv hos folk med binyretræthed, men hos ca. 40 procent vil det være et tydeligt tegn.

BLODTRYKKET

Hvis du har et blodtryksmåler-apparat, kan du også tjekke om dit blodtryk falder eller stiger, når du rejser dig fra liggende stilling.

Lig stille i ti minutter, mens du måler blodtrykket. Når du rejser dig, vil det normale være, at trykket stiger eller i hvert fald forbliver det samme. Hvis trykket derimod falder, kan det være tegn på binyretræthed. Det kan også være tegn på dehydrering. Så gentag testen en dag, hvor du ved, at du har fået rigeligt at drikke.