

Vanliga sjukdomar



1. Förkylning

Orsak: Virus som varje år kommer i nya varianter.

Förebygga: Att förebygga en sjukdom innebär att göra något eller att ha ett visst beteende för att undvika den. När det gäller förkylningar är det svårt att skydda sig. Ett klassiskt tips är att främja ett gott immunförsvar. Det innebär att du har goda sömnvanor, bra matvanor och tränar regelbundet. Du ska också ha en god handhygien. Förkylningar smittar allra mest i början.

Behandling: Det går inte. Ta det lugnt och ha näs-sprayen nära till hands. Varning, ibland kan infektionen gå vidare till andra sjukdomar till exempel öroninfektion och i värsta fall lunginflammation.

2. Allergi:

Det finns flera olika allergier till exempel astma och allergiska chocker.

Orsak: Ditt immunförsvar överreagerar.

Förebygga: Vanligtvis föds man med allergin eller utvecklar den som barn eller ungdom. Sjukdomen är till viss del ärftlig. Annars är läkekonsten inte helt överens om allergier kan förebyggas.

Behandling: Vanligt är att få astmamedicin i olika former beroende på vilken allergi du har. Idag kan allergiska personer gå på allergiterapi där patienten utsätts för små doser av det ämne den inte tål. Sedan ökas dosen sakta tills kroppen klarar att hantera ämnet i riktiga livet.

3. Barndiabetes (diabetes typ - 1)

Orsak: Ärftlig och går inte att bota.

Förebygga: Det går inte.

Behandling: Diabetes går inte att bota. Sjukdomen beror på att kroppen inte kan tillverka insulin. Insulin är ett ämne som fungerar likt en nyckel för sockret (energin) som behöver komma in i cellen till cellandningen. En av diabetes drabbad person

behöver få konstgjort insulin.

4. Huvudvärk:

Orsak: Det finns många orsaker till huvudvärk. Stress, förkylning, oro, synfel och vätskebrist är några exempel.

Förebygga: Eftersom orsakerna är så olika är det svårt att ge konkreta förslag.

Behandling: En värktablett fungerar för de flesta. Värktabletter fungerar på olika sätt. Det gäller att hitta en variant som passar dig.

5. Ätstörningar:

Orsak: Ätstörning är en psykisk sjukdom. Det är vanligt att det händer ihop med nedstämdhet, ångest och/eller dålig självkänsla. Ätstörningar kan också hänga ihop med för höga krav på sig själv.

Förebygga: Som många psykiska sjukdomar gäller det att ha lång framförhållning. För att undvika ätstörningar behöver du vara i balans på flera sätt. Du behöver ha en sund inställning till dig själv och till din kropp.

Behandling: Det är viktigt att sätta igång behandlingen så fort som möjligt. Därför är det viktigt att vänner och familj reagerar snabbt när de ser sjukdomsförloppet. Oftast får patienten börja med att gå till en psykolog. I ett sent skede kan patienten bli inlagd på sjukhus istället. Ser du en kompis som är i riskzonen, till exempel om personen slutar äta i skolan, bör du meddela skolsköterskan/lärare eller förälder så fort som möjligt.

Begrepp och svåra ord:

[Begrepp](#)

Immunförsvar, allergiterapi, diabetes

[Övningar](#)

[Fördjupning](#)

[Info om sidan](#)