

Lista niepokojących objawów

NAJPIERW ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA, DOPIERO PÓŹNIEJ DO DIETETYKA

- jakiegokolwiek objawy, które zmuszają do częstego przyjmowania leków na własną rękę (np. bóle głowy, częste uczucie niestrawności, zaparcia, itp.)
- nawracające infekcje, obniżona odporność
- częste uczucie zmęczenia, brak energii, senność i zasypianie w ciągu dnia
- problemy z koncentracją
- zmęczenie po posiłkach, gwałtowna ochota na coś słodkiego po obfitych posiłkach i/lub w przerwach między posiłkami, ciągła ochota na jedzenie, uczucie osłabienia między posiłkami, napady głodu
- nawracające bóle brzucha, wzdęcia, kwaśne odbijania, zgaga, wszelkie inne nieprzyjemne objawy w okolicach jamy brzusznej - szczególnie, kiedy pojawiają się w nocy
- problem z zaparciami, biegunkami lub zmienny rytm wypróżnień, zmiana koloru stolca, ból przed lub podczas wypróżniania
- utrata apetytu, nudności, wymioty
- niezamierzony spadek masy ciała
- wzrost masy ciała (bez szczególnych zmian w sposobie jedzenia i ilości ruchu)
- problemy z odchudzaniem, mimo podejmowanych działań
- niebolesny obrzęk węzłów chłonnych (w jednym z obszarów ciała, np. szyi, pach, pachwin)
- przewlekły kaszel/chrypka, problemy z przełykaniem, duszności
- nocne poty, nocne bóle zlokalizowane w różnych obszarach ciała
- bóle kości i stawów
- uporczywy świąd skóry
- zmiany widoczne na skórze - ciemne przebarwienia, plamy, pieprzyki o nieregularnych kształtach
- krwawienia i siniaki z niewyjaśnionych przyczyn
- problemy ze skórą, paznokciami, wypadanie włosów