

Adrenal Stress (Binyretretthet)



Hvem egner analysen seg til?

Denne analysen kan gi innsikt i kroppens evne til å håndtere stress som den enkelte er utsatt for. Analysen passer for personer som opplever stressrelaterte symptomer. Disse symptomene kan være svært uspesifikke, men typiske symptomer er uvanlig tretthet og utbrenthet, ekstrem lysfølsomhet, salt eller søt sug, og kvinner kan oppleve syklusrelaterte hormonelle ubalanser. I tillegg kan typiske symptomer også være ikke-optimal restitusjon etter fysisk aktivitet, lavt blodsukker, tristhet, utpreget nervøsitet og overfølsomhet for sentralstimulerende midler som koffein.



Hva blir testet for?

Ubalanse i hormonproduksjonen i binyrene kan gi en slags dominoeffekt med negativ innvirkning på andre hormonsystemer i kroppen. Disse kan ha negativ innvirkning på energinivået, økt risiko for infeksjoner og ubalanse i produksjonen av kjønnshormoner.

Kortisol og DHEA måles fire ganger om dagen. Disse hormonene utskilles ikke i en konstant mengde i løpet av dagen, men følger en fysiologisk syklus, hvor det meste skilles ut om morgenen og minst om kvelden.



Hva betyr resultatet for deg?

Binyretretthet er ikke en anerkjent diagnose og det offentlige helsevesenet vil ikke umiddelbart tilby undersøkelser for dette. Legen kan imidlertid vurdere om andre problemstillinger er involvert, som Addison's- eller Cushing's sykdom (henholdsvis under- og overproduksjon av kortisol). Ofte står ikke en Adrenal Stress test alene, men brukes ofte i kombinasjon med andre årsakssøkende analyser. Typiske årsaker kan være psykisk stress, matintoleranse, gastrointestinale problemer, metabolske forstyrrelser, infeksjoner eller annen fysisk belastning.

En behandlingsplan kan være å stabilisere et ustabil blodsukker, samt sikre optimalt inntak av næring. I tillegg er det fokus på å balansere stressresponsen og øke utholdenhet og energi.

I noen tilfeller utføres testen på nytt etter 3-6 måneder, avhengig av det individuelle behovet.



Referanser

- A Pilot Study Evaluating the Effectiveness of a Mindfulness-Based Intervention on Cortisol Awakening Response and Health Outcomes Among Law Enforcement Officers. Christopher MS, Goerling RJ, Rogers BS, Hunsinger M, Baron G, Bergman AL, Zava DT. J Police Criminal Psychol 2015;31:15-28
- Female social and sexual interest across the menstrual cycle: the roles of pain, sleep and hormones. Guillermo CJ, Manlove HA, Gray PB, Zava DT, Marrs CR. BMC-Womens Health 2010; 10(19):1-10
- Physical Competition Increases Dehydroepiandrosterone (DHEA) and Androstenedione rather than Testosterone among Juvenile Boy Soccer Players. McHale TS, Zava DT, Hales D, Gray PB. Adaptive Human Behavior & Physiology, 2016;2:44-56
- Tornhage, C.J. (2009) Salivary Cortisol for Assessment of Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis Function. Neuroimmunomodulation, 16, 284-287