

## SJUKDOMAR, SYMTOM OCH BEHANDLINGAR

Här är en lista på några vanliga sjukdomar och deras symtom.

### 1. Förkylning

- Sjukdomen börjar ofta med halsont och snuva.
- Man kan också ha feber och huvudvärk.
- Förkylning kan orsaka trötthet.
- Man måste vila och dricka mycket.

### 2. Huvudvärk

- Huvudvärk är ganska vanligt.
- Nästan alla har huvudvärk då och då.
- Huvudvärk kan kännas i pannan, tinningarna eller bakhuvudet.
- Den kan vara kortvarig eller långvarig.
- Några kan ha illamående eller kräkningar.
- Smärtstillande läkemedel hjälper ofta.
- Man kan också vila i ett mörkt rum eller dricka kaffe.

### 3. Magsjuka

- Vanliga symtom på magsjuka är illamående, kräkningar, diarré och magont.
- Den kan också orsaka feber.
- Andra symtom kan vara trötthet, muskelvärk och svaghet.
- En allvarlig magsjuka kan leda till uttorkning (dehydrering).  
Därför är det viktigt att dricka tillräckligt.

#### 4. Högt blodtryck

- Högt blodtryck är ett globalt hälsoproblem.
- Högt blodtryck ger inga tydliga symtom.  
Därför måste man mäta blodtrycket regelbundet.
- Några möjliga tecken är huvudvärk, yrsel och andfåddhet.
- Högt blodtryck behandlas ofta med mediciner.
- Man kan också göra förändringar i levnadsvanor.

#### 5. Diabetes

- Det finns två huvudtyper av diabetes: typ 1 och typ 2.
- Typiska symtom är att man är törstig och ofta måste gå på toaletten.
- Det är viktigt att man ofta mäter sin blodsockernivå.
- Behandlingen av diabetes varierar. Den är alltid individuell.

#### 6. Depression

- Depression är en psykisk sjukdom.
- Typiska symtom: nedstämdhet, sömnproblem, trötthet och onormal aptit.
- Depression kan bero på ärftliga och biokemiska faktorer, hormonella förändringar och svåra livshändelser.
- Som behandling använder man till exempel antidepressiva läkemedel och olika terapier.