



# Inflammations Test

UPPSATSENS UNDERRUBRIK

## Självtest – Inflammation

### Poängskala

0 = Aldrig eller nästan haft detta symtom

1 = Ibland, men inte så allvarligt

2 = Ibland effekten är allvarlig

3 = Frekvent men inte så allvarlig

4 = Frekvent, effekten är allvarlig

### Huvud

\_\_\_\_\_ Huvudvärk

\_\_\_\_\_ Yrsel

\_\_\_\_\_ Sömlöshet

\_\_\_\_\_ Svimfärdig

\_\_\_\_\_ Totalt

### Öron

\_\_\_\_\_ Kliande öron

\_\_\_\_\_ Tinnitus/Försämrad hörsel

\_\_\_\_\_ Värk i öronen/Öroninfektion

\_\_\_\_\_ Rinner från öronen

\_\_\_\_\_ Totalt

### Ögon

\_\_\_\_\_ Påsar och mörka ringar under ögonen

\_\_\_\_\_ Vattniga eller kliande ögon

\_\_\_\_\_ Svullna. Röda eller klitriga ögonlock

\_\_\_\_\_ Blurrig syn, tunnelseende (Ej när- eller översynthet)

\_\_\_\_\_ Totalt

### Näsa

\_\_\_\_\_ Tåppt i näsan

\_\_\_\_\_ Tåppt i bihålorna, bihålsinflammation

\_\_\_\_\_ Konstant nysande

\_\_\_\_\_ Hösnuva, allergier

\_\_\_\_\_ Överdriven slemproduktion

\_\_\_\_\_ Totalt

### Mun/Hals

\_\_\_\_\_ Kronisk hosta

\_\_\_\_\_ Öm hals, heshet, tappar rösten

\_\_\_\_\_ Frekvent behov av att harkla sig

\_\_\_\_\_ Svullna lymfkörtlar

\_\_\_\_\_ Munsår

\_\_\_\_\_ Totalt

### Hjärta

\_\_\_\_\_ Bröstsmärtor

\_\_\_\_\_ Oregelbundna hjärtslag, hjärtat hoppar över slag

\_\_\_\_\_ Snabba eller hårda hjärtslag

\_\_\_\_\_ Totalt

### Lungor

\_\_\_\_\_ Astma, Bronkit

\_\_\_\_\_ Tät i bröstet

\_\_\_\_\_ Tappar andan

\_\_\_\_\_ Svårtigheter att andas

\_\_\_\_\_ Totalt

### Hud

\_\_\_\_\_ Akne, eller bruna pigmentfläckar

\_\_\_\_\_ Utslag, Flikar, Cystor

\_\_\_\_\_ Kliande flagande hud

\_\_\_\_\_ Håravfall tunt hår

\_\_\_\_\_ Otrevlig kroppslukt

\_\_\_\_\_ Överdriven svettning

\_\_\_\_\_ Totalt

### Leder och muskler

\_\_\_\_\_ Smärta eller värk i leder och nedre rygg

\_\_\_\_\_ Stelhet och begränsade rörelser

\_\_\_\_\_ Inflammation i lederna

\_\_\_\_\_ Smärta eller värk i musklerna

\_\_\_\_\_ Totalt

### Mentalt/Känslomässigt

\_\_\_\_\_ Dåligt minne

\_\_\_\_\_ Koncentrationssvårigheter

\_\_\_\_\_ Humörsvängningar

\_\_\_\_\_ Depression

\_\_\_\_\_ Ångest, rädsla eller nervositet

\_\_\_\_\_ Illska, irritabilitet eller aggresioner

\_\_\_\_\_ Sömnsvårigheter

\_\_\_\_\_ Totalt

### Energivå

\_\_\_\_\_ Trötthet

\_\_\_\_\_ Rastlöshet

\_\_\_\_\_ Hyperaktivitet

\_\_\_\_\_ Svaghetskänsla

\_\_\_\_\_ Totalt

**Vikt**

- \_\_\_\_\_ Underviktig
- \_\_\_\_\_ Överviktig
- \_\_\_\_\_ Svårigheter att gå ned i vikt
- \_\_\_\_\_ Sug efter viss sorts mat
- \_\_\_\_\_ En ständig hungerkänsla

\_\_\_\_\_ Totalt

**Magen**

- \_\_\_\_\_ Illamående, kräkningar
- \_\_\_\_\_ Diarré
- \_\_\_\_\_ Förstoppning
- \_\_\_\_\_ Uppblåsthet
- \_\_\_\_\_ Gaser
- \_\_\_\_\_ Halsbränna
- \_\_\_\_\_ Magont

\_\_\_\_\_ Totalt

**Övrigt**

- \_\_\_\_\_ PMS
- \_\_\_\_\_ Upprepade förkylningar, influensor
- \_\_\_\_\_ Känslighet mot kemikalier och annat i närmiljön
- \_\_\_\_\_ Matallergier, allmän överkänslighet

\_\_\_\_\_ Totalt

Räkna samman alla poäng

**Totalsumma**\_\_\_\_\_**RESULTAT**

- 0 - 15 :Du har en låggradig inflammation
- 16 – 49: Du har en mediuminflammation
- 50 och däröver: Du har en höggradig inflammation