

SINTOMI DI INFIAMMAZIONE CRONICA



*Elenco completo dei
Medically
Unexplained
Symptoms
(MUS)*

Marcello Chiapponi

INTRODUZIONE



L'elenco che trovi nelle prossime pagine è quello ufficiale dei Medically Unexplained Symptoms, per gli amici MUS.

Si tratta di sintomi molto comuni nella popolazione generale, che però non sembrano legati a nessuna patologia particolare.

I MUS sono direttamente proporzionali allo stato infiammatorio generale, soprattutto in termini di NUMERO.

Avere tanti MUS è più indicativo di stato infiammatorio generale, rispetto ad avere solo uno o due ma molto intensi.



MUS GENERALI

stanchezza o affaticamento persistente

disturbi del tono dell'umore

insonnia persistente o risvegli notturni

sonnolenza durante la giornata

percezione di ansia non necessariamente giustificata

percezione di apatia

attacchi di panico

alterazioni del battito cardiaco a riposo (aritmie, tachicardia o extrasistole)

fame eccessiva o mancanza di appetito

attacchi di fame notturni

acidità e dolori di stomaco, senso di pienezza, gonfiori post prandiali

colon irritabile

stitichezza persistente o alvo alterno

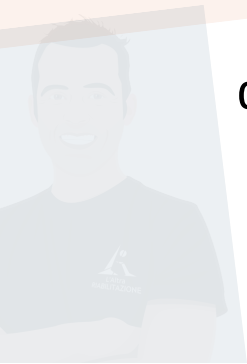
mani e piedi freddi

alterazioni della sudorazione durante il sonno

risveglio di cattivo umore

senso di colpa ingiustificato

difficoltà a provare piacere in seguito a fatti positivi



MUS NERVOSI

problemi di memoria (soprattutto a breve termine)
difficoltà a concentrarsi
scarsa capacità di giudizio
vedere tutto negativo
pensieri ricorrenti / rimugini
sensazione di solitudine o isolamento
percezione di stato di malinconia o infelicità generale
dolori persistenti e vaganti
nausee o vertigini
raffreddori frequenti
stato di irritabilità o irascibilità
stato di agitazione o incapacità a rilassarsi
sensazione di “sentirsi sopraffatti”
tendenza a dormire troppo o troppo poco
tendenza a isolarsi dagli altri
tendenza a procrastinare o trascurare le responsabilità
uso di sigarette o bevande per rilassarsi
abitudini nervose (mangiarsi le unghie, tic vari...)

