



- به هر پزشک یا دندانپزشکی که مراجعه می‌کنید، وی را از بیماری خود آگاه سازید.
 - اگر در جایی زندگی می‌کنید یا به جایی قصد مسافرت دارید که خدمات پزشکی چندان در دسترس نیست، باید دستورالعمل مربوط به تزریق کورتیزول را در شرایط اورژانس یاد بگیرید.
 - یک دست‌بند یا گردن‌آویز مخصوص همراه داشته باشید که روی آن مشخص شده باشد که شما آدیسون دارید و ضمناً دارو و دوز مصرفی نیز روی آن قید شده باشد.
 - مراقب باشید واکسیناسیون شما به روز باشد، از جمله واکسیناسیون آنفلوآنزا و ذات‌الریه.
 - رژیم غذایی سرشار از کلسیم و ویتامین D مصرف کنید.
 - شما باید داروهای تجویز شده توسط پزشک خود را تا آخر عمر و دقیقاً طبق تجویزهای وی مصرف کنید و هرگز سرخود مصرف داروهای خود را قطع نکنید.
 - میزان نمک غذای خود را کم نکنید. مخصوصاً در روزهای گرم و بعد از ورزش که شما با عرق کردن مقداری از نمک بدن خود را از دست می‌دهید به غذای خود نمک اضافه کنید. برای اطمینان در این خصوص با پزشک خود نیز مشورت کنید.
 - از جایگزین‌های نمک استفاده نکنید.
 - همواره کارت شناسایی یا دستبندی که نشان دهنده بیماری شما خواهد بود را به همراه داشته باشید.
 - همواره در ساعت مشخصی از روز و بدون تغییر آنچنانی در لباس‌های خود وزن خود را اندازه‌گیری کرده و یادداشت کنید تا سابقه‌ای از تغییرات وزن خود را داشته باشید. این کار را به خصوص در دوره‌ای که مکرراً استفراغ داشته‌اید یا احساس گرسنگی نداشته‌اید انجام بدهید.
 - فشارخون خود را به صورت مرتب چک کنید، شاید فشارخون بالا و ورم جزو علائمی هستند که نشان می‌دهد داروهای شما باید بازنگری شوند. اگر صبح زود با احساس سبکی در سر از خواب بیدار شدید احتمالاً فشارخون شما پایین است. در صورت تجربه کردن چنین حالتی بهتر است که ابتدا کمی روی تخت خود بنشینید و سپس به آرامی بلند شوید.
 - هنگام بیماری یا قرار گرفتن در شرایط استرس‌زا باید دز برخی از داروهای مصرفی خود را افزایش دهید. در مورد چگونگی افزایش و میزان افزایش دز دارو با پزشک خود مشورت کنید. نام دارو و میزان مجاز برای افزایش دز را یادداشت کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- هنگامی که دچار حمله آدرنال شدید. علائم شامل: درد ناگهانی در شکم، پاهای، پشت، تب بالا، غش و ضعف، عدم توانایی ایستادن، اسهال و استفراغ شدید.
 - در صورتی که قادر به مقابله با استرس یا اضطراب نباشید.
 - در صورت مشاهده دیگر علائم نگران‌کننده و اورژانسی