



Kära läsare!

En del sjukdomar är riktigt luriga och det kan ibland ta lång tid för patienten att få sin diagnos. Problem med sköldkörteln är ett sådant exempel.

I den här veckans Hälsjournal kan du läsa om Ann-Christine Reimer i Malmö som mår riktigt dåligt i två år innan hon till slut fick veta vad den fruktansvärda tröttheten, ledvärken och magproblemen egentligen berodde på. Med rätt blodprov kom man äntligen sjukdomen på spåret!

Ann-Christine, som är en tuff och envis patient, har en blogg på nätet för kvinnor med rubbningar i sköldkörteln. Hon har haft kontakt med många som väntat alldeles för länge på rätt besked från doktorn.

I reportaget ger Ann-Christine också goda råd till alla med sköldkörtelsjukdom. Stå på dig, manar hon!

Har du själv fått vänta länge på rätt diagnos? Hör av dig och berätta!

Marianne

REDAKTÖR:
MARIANNE SJÖHOLM
marianne.sjoholm@egmont.se

Hälsjournalen
Hemmets Journal
205 07 Malmö

Nästa vecka:
Lider du av
immunbrist – utan
att veta om det?

SKÖLDKÖRTEL- RUBBNINGAR

Jag var så otroligt trött – jag orkade inte ens vila!

När Ann-Christine efter många om och men och mycket envishet fått en diagnos blev livet lättare. Men hon vet att många andra fortfarande har det svårt, och engagerar sig mycket i att hjälpa andra "sköldpaddor", som hon säger...

TEXT: ANNIKA MCCLINTOCK
FOTO: GUGGE ZELANDER,
P-O SANDBERG

Den 26 september 2002 blev Ann-Christine Reimer plötsligt sjuk. Hon drabbades av en förlamande trötthet, kände sig svag i benen och kallsvettades. Symtomen gav inte med sig utan förvärrades bara. Men det tog två år innan Ann-Christine slutligen fick reda på vad som var fel och kunde behandlas. Först då visade

några blodprover att hon hade rubbningar i sköldkörteln.

När jag ringer på dörren till det vita, välvårdade kedjehuset i Malmö öppnar Ann-Christine, som ser frisk och pigg ut. Hon ler med hela ansiktet och visar vägen till den lummiga trädgården, som Ann-Christine sköter med varm hand och gröna fingrar.

– Ja, nu orkar jag med sådana saker som trädgårdsskötsel och resor, men när jag var riktigt dålig orkade jag ingenting, berättar hon.

– Det låter kanske konstigt, men jag var så trött att jag inte ens orkade ligga i soffan och vila.

Svag i kroppen

Förutom förkylningar och ljumsckbräck hade Ann-Christine varit frisk i hela sitt liv. Hennes stora intresse var löpträning och hon brukade

springa 3–5 gånger per vecka 35–60 minuter varje gång.

– I början av september 2002 började jag känna mig svag i kroppen, ungefär som om jag hade blodsockerfall. Så den 26 september blev jag riktigt dålig, minns Ann-Christine, som då var 38 år gammal.

Hon var på jobbet när hon plötsligt började kallsvettas och kände sig helt slut.

– Jag visste inte hur jag skulle orka ta mig ut till bilen.

Men Ann-Christine lyckades ta sig till företagshälsövården, där de tog prover, som dock inte visade något speciellt.

– Då kände jag inte till någon-tingomsköldkörtelrubbningar, så jag vet inte vilka prover som togs. Men jag blev sjukskriven en vecka och sedan var jag tillbaka på jobbet, fortsätter hon.

Idag arbetar Ann-Christine som assistent till företagsledningen på ett företag i Malmö,





Ann-Christine arbetar aktivt med att hjälpa andra sjuka kvinnor och lägger ner mycket tid på sin blogg.

men då var hon ansvarig för intranätet på LRF Konsult med Malmö som bas.

– I samband med Lucia 2002 var jag uppe i Stockholm för medarbetarsamtal på LRF Konsults huvudkontor, när jag fick ett enormt trötthetsanfall. Jag tog första planet hem till Skåne och åkte direkt till företagshälsovården, men de hittade ingenting mer än att jag hade lågt blodtryck, berättar Ann-Christine.

Duktig flicka

Under juledigheten kunde hon vila upp sig lite, men blev inte bra.

– Jag har alltid varit "duktig flicka" och är mycket pliktrogen, så jag ville inte vara sjukskriven, utan hankade mig fram.

Arbetet innebar resor till Stockholm då och då.

– Ofta var jag så trött att det

kändes som om jag skulle gå till min egen avrättning när jag skulle åka iväg. Vissa arbetskamrater och även personal på företagshälsovården undrade om jag var flygrädd eller inte vågade träffa kollegerna i Stockholm!

Morgnarna var värst. När Ann-Christine stod i duschen orkade hon inte tänka på allt hon skulle göra under dagen, utan hjärnan klarade bara av en sak i taget.

– Vid elvatiden mårde jag lite bättre, minns Ann-Christine, som under två års tid var hos företagshälsovården var sjätte månad.

Hon fick också ytterligare symtom: ledvärk i fingrar, tår och knän samt trög mage.

En kompis hade fått sköldkörtelrubbingar och när Ann-Christine var på ett återbesök i augusti 2004 nämnde hon

VÄND

Det kan ta tid att hitta rätt medicinering

Bo Wikland är läkare i Binvärtesmedicin i Stockholm och svarar här på våra frågor om sköldkörtelsjukdomar:

Vad är sköldkörteln?

– Sköldkörteln är belägen alldeles nedanför struphuvudet. Om du sitter avslappnad med rak hals, kan du känna sköldkörteln på halsens framsida. I sköldkörteln produceras två livsviktiga hormoner, T4 och T3, som styr kroppens ämnesomsättning. Hormonproduktionen sköts med hjälp av ett annat hormon, TSH, som bildas i hypofysen, en hormonproducerande körtel på hjärnans undersida.

Vilka symtom kan rubbningar i sköldkörteln ge?

– Bland annat kan sköldkörteln producera för mycket av det hormon som behövs för alla cellers ämnesomsättning. Det kallas hypertyreos. Hyper betyder över. Vid överproduktion, hypertyreos, går kroppen på högvarv. Du kan lida av hjärtklappning, ofrivillig viktnedgång, oro, darrhänthet, sömnsvårigheter och stirrande blick. Dessa symtom är tydliga och blodprover ger klara utslag. Giftstruma är exempel på överfunktion av sköldkörteln. Annan struma, alltså förstoring av sköldkörteln, kan uppstå vid både över- och underproduktion.

– Hypotyreos kallas desjukdomstillstånd som beror på att sköldkörteln producerar för lite ämnesomsättningshormon, så att man får för låg ämnesomsättning. Hypo betyder under.

Symtomen här kan vara diffusa och svåra att greppa. Det vanligaste symtomet är dock en oförklarlig trötthet under lång tid. Andra symtom kan vara ofrivillig viktökning, svullnad i kroppen, nedstämdhet, menstruationsrubbningar



Doktor Bo Wikland.

och ofrivillig barnlöshet.

– Diagnosen ställs med hjälp av blodprov där man analyserar nivåerna av ämnesomsättningshormonerna T4 och T3 samt av TSH, det hypofyshormon som reglerar sköldkörtelns aktivitet. Ett problem kan vara att proverna inte ger utslag. Om patienten har uttalade symtom bör proverna tas om inom 6–12 månader. Underfunktion är alltså mycket svårare att diagnostisera än vad överfunktion är.

Hur behandlas hypertyreos?

– Vid överfunktion av sköldkörteln ges medicin i tablettform under en begränsad tid. Medicinen gör att tillverkningen av sköldkörtelhormon minskar. Om inte denna tablettbehandling lyckas får man överväga operation, där delar av körteln tas bort. Ett tredje sätt är att behandla med radioaktivt jod. Den radioaktiva joden söker sig selektivt till och slår ut delar av den överaktiva körteln.

Hur behandlas hypotyreos?

– Behandlingen vid underfunktion är att ge tabletter med sådant hormon som sköldkörteln producerar för lite av. Idag används oftast Levaxin, som innehåller syntetiskt framställt T4, tyroxin, som omvandlas i kroppen till den aktiva formen T3. Dosen ökas steg för steg och det kan ta tid att hitta rätt dos. Skillnaden mellan rätt och fel dos

Forts på sid 97



Ann-Christine orkar inte sporta som hon gjorde förr, men en lång promenad varje morgon blir det ändå.

Jag var så...

Forts från föreg sida

detta för sköterskan, som då tog blodprov för sköldkörteln. Det visade sig att Ann-Christine hade lätt förändrat värde och hon blev remitterad till en privat endokrinolog, expert på hormonsjukdomar, i Malmö.

Flera bakslag

– När jag väntade på att komma dit skrev företagsläkaren ut medicinen Levaxin i låg dos och direkt märkte jag en förbättring, berättar hon.

Hos endokrinologen ställdes diagnosen hypotyreos till följd av kronisk inflammation i sköldkörteln, med hjälp av blodprov. Vid hypotyreos producerar sköldkörteln för lite ämnesomsättningshormon, så att man får för låg ämnesomsättning.

– Det kändes så skönt att äntligen få en diagnos, säger Ann-Christine, som gradvis fick öka dosen Levaxin.

– Men det är inte lätt att få

rätt dos och jag hade gärna gått på tätare kontroller, för ibland fick jag bakslag.

Efter ett och halvt år bad Ann-Christine företagshälsovården om remiss till endokrinologen på sjukhuset i Malmö, UMAS. Hon läste allt hon kunde om sköldkörtelrubbningar och på internet-sajten www.thyroid.se läste hon om en läkare, Bo Wikland i Stockholm, som hjälpt många patienter.

– Jag skickade ett mejl till honom och det hela slutade med att jag åkte upp till Bo Wiklands mottagning i Stockholm. Han tog nya blodprover och även ett vävnadsprov med hjälp av fin nålspunktion, säger Ann-Christine.

Av Bo Wikland fick hon även tilläggsmedicinen Liothyronin.

– Det konstiga är att laboratoriet i Stockholm och laboratoriet här i Malmö har olika referensvärden. Via andra patienter hör jag hur skiftande behandlingarna och kontrollerna är i olika delar av Sverige,

säger hon och rynkar pannan.

Ann-Christine engagerar sig mycket i denna fråga och sedan två år tillbaka har hon en blogg på internet, där hon har haft 20 000 besökare.

Fel diagnos

– Jag kallar oss med sköldkörtelsjukdomar för "sköldpaddor" och det är många förtvivlade kvinnor som skriver om hur feldiagnostiserade de blivit. Det är också mycket viktigt att lika vård ges i hela landet och

att blodprover tas på patienter med våra symtom, säger Ann-Christine.

Idag äter hon medicinerna Levaxin samt Liothyronin och mår bra.

– Fast jag har inte samma ork längre. Jag märker att syreupptagningsförmågan inte är densamma, men jag promenerar drygt en halvtimme varje morgon före jobbet och cyklar ibland för att öka konditionen, avslutar Ann-Christine med kämpaglöd i blicken. ■

Ann-Christines bästa råd

Det här är Ann-Christines sju goda råd till patienter med sköldkörtelrubbningar:

- Gå till läkare så fort som möjligt.
- Skriv dagbok, så du kommer ihåg hur du har mått och kan berätta för din läkare.
- Läs på om din sjukdom.

- Stå på dig! Du är inte knäpp.
- Försök att röra på dig. Gå åtminstone ett varv runt kvarteret varje dag!
- Var inte så duktig. Tillåt dig vara sjuk.
- Tänk på vad du äter. Ät sunt! Öka proteinintaget om du har låg ämnesomsättning.

Vill du veta mer?

Här kan du hitta mer information om sköldkörtelrubbningar:

www.sjukvardsradgivningen.se

www.thyroid.se

Ann-Christines blogg hittar du på www.visit-stina.com

Det kan ta tid...

Forts från sid 95

kan vara ytterst liten. Vanligen får medicineringsen fortsätta livet ut, och när dosen väl är rätt inställd brukar man gå på kontroll 1–2 gånger per år.

Finns det könsskillnader i förekomsten av sköldkörtelrubbningar?

– Ja, det är vanligare bland kvinnor än bland män. Rubbningarna kan debutera i alla åldrar. Hos en del kvinnor uppkommer sköldkörtelrubbningar i samband med graviditet.

– Jag har en amerikansk kollega, John C Lowe, som är specialist på fibromyalgi. Hans

teori är att många patienter med diagnosen fibromyalgi kan vara patienter med underfunktion av sköldkörteln.

Är sköldkörtelrubbningar ärftliga?

– Ja, det finns en stark genetisk komponent. På grund av det förekommer det skillnader i olika befolkningsgrupper. Sköldkörtelrubbningar är till exempel vanligt förekommande i Iran och Mellanöstern.

Vad gör jag om jag lider av de här uppräknade besvären?

– Kontakta din vårdcentral eller husläkare. ■