

Hälsa

Ann-Christines sköldkörtel går på lågvarv

”Det känns som gröt i huvudet”



Ann-Christine Reimer

Ålder: 44 år.

Familj: Nygift med maken Arne.

Yrke: Assistent till en företagsledning, ansvarar för hemsida, annonser, avtal, konferenser med mera.

Fritidsintressen: Hus, hem och trädgård, resa, läsa, äta sund mat och motionera. Bloggar om sköldkörtelsjukdomar på: <http://blogg.expressen.se/skoldpaddor/>

Drömmer om: Att bli fri från eländet med sköldkörteln så klart, men även en swimmingpool!

LEVER ETT NORMALT LIV. Ann-Christine Reimer har vant sig vid att alltid ha en viss trötthet. Hon arbetar och har just gift sig med stora kärleken. – Men min dröm är förstås att vakna en dag och vara fri från eländet.

Kanske hann Ann-Christine Reimer in i duschen på morgonen innan tröttheten kom – och hon var tvungen att lägga sig igen. Men orsaken var varken cancer eller depression. Först efter flera års kamp fick Ann-Christine den sköldkörtelmedicin hon behöver för att leva ett tillräckligt bra liv igen.

AV EMESE GERENTSER FOTO JONATAN JACOBSON

Förutom en förkylning då och då hade Ann-Christine Reimer alltid varit kärnfrisk. Cykel- och löpträning hörde till vardagen och hon hade ett aktivt liv med mycket arbete och resor.

– Kontrasten till att stå i köket och fundera över hur jag skulle orka flytta Provivadrycken från den ena sidan diskbänken till den andra, var stor. Om man ens reflekterar över en sådan sak vid 38 års ålder, då är man sjuk.

MEN SJUKVÅRDEN HITTADE inget fel på Ann-Christine. Företagshälsovården undersökte henne efter den första trötthetsattacken, som kom efter en ordentlig dos ökad motion under en längre tid och att det hade varit extra stressigt på jobbet.

– En dag på kontoret började det plötsligt krypa i benen, jag kallsvettades och fick känslan av ett kraftigt blodsockerfall – som inte blev bättre av att jag fick i mig socker genom en banan.

Provsvaren visade att Ann-Christines värden var normala och stresstestet gav inget utslag. Arbetskollegerna undrade om Ann-Christine var flygrädd, eftersom det hände att hon vände hemåt igen på morgonen när hon var på väg till flygplatsen.

– Jag svarade att jag varken var stressad eller flygrädd. Men jag var frustrerad, för något var fel i kroppen, och jag fick inte hjälp.

Ann-Christine började få ont i lederna i fingrarna. Först i höger hand. Då trodde hon att det var för att hon hade klickat för mycket med datorn. Men sedan spred sig värken till vänster hand och till lederna i fötterna och till nacken.

– Jag kunde inte längre bära matkassar och knappt öppna en vattenflaska. När jag

”Jag kunde inte längre bära matkassar”

skulle lägga mig ner på gräset i parken kände jag mig som en 80-åring i kroppen. Men det värsta var ändå tröttheten. Vissa dagar orkade jag inte ens gå en kilometer till köpcentrumet för att handla. Efter 800 meter var jag helt slut. Kroppen värkte av trötthet som när man har influensa, och jag mårde vedervärdigt.

TVÅ ÅR EFTER Ann-Christines inledande trötthetsattack föreslog en sköterska att hon skulle ta blodprov för att mäta sköldkörtelns funktion.

– De hade redan tagit ett sådant prov men gjorde det igen. Den här gången var värdena något sämre än tidigare och de låg precis över gränsen till vad som anses vara sjukt. Åtminstone om man bor i Malmö. Referensvärdena skiljer sig nämligen åt mellan exempelvis Stockholm och

Malmö, vilket är märkligt, och fruktansvärt för dem som inte får hjälp för att de bor i ”fel” del av landet.

Ann-Christine fick diagnosen hypotyreoos, ett tillstånd där sköldkörteln inte producerar tillräckligt av de viktiga hormonerna T3 och T4. Hon började medicinera med den vanliga sköldkörtelmedicinen Levaxin, som är syntetiskt T4.

– Min kropp svarade vid så lite som 12,5 mikrogram. Det var som att den sa slurp, yes, äntligen!

Med diagnos och medicinering trodde Ann-Christine att hon äntligen skulle börja må bra, men redan efter två veckor planade effekten av medicinen ut. Det är dock normalt att trappa upp dosen.

– Det tog mig två år att nå upp till en dos på 100 mikrogram, och fyra år att må hyfsat, efter att också ha fått tilläggsmedicinen Liothyronin. Hade jag bott i Stockholm hade



BLOGGAR. På internet skriver Ann-Christine Reimer om sin väg till ett friskare liv – allt för att hjälpa andra att få rätt vård.

"Vissa dagar
orkade jag inte
gå en kilometer"

I DAG KAN Ann-Christine planera att göra saker – och genomföra dem. Det kunde hon inte förut.

► det gått på ett halvår, för där har man tätare kontroller.

Meningen är att Levaxin (syntetiskt T4) i kroppen ska omvandlas till T3, det aktiva hormonet som tas upp och förbrukas. Ibland klarar inte kroppen konverteringen fullt ut och då tillsätter man Liothyronin (syntetiskt T3), som kroppen kan ta upp direkt.

ANN-CHRISTINE ÄR BESVIKEN på att läkarna inte lyssnar på hur hon mår. I stället stirrar de sig blinda på provsvaren och hur hon enligt dessa borde må.

– Det finns lika många idéer om sköldkörtelsjuka som det finns läkare, och många läkare har egna gränsvärden för när de anser att man bör medicinera.

Ann-Christine förstår inte varför läkarna inte går på patientens symtom i stället och låter dessa vara avgörande för när man bör få medicin och hur stor dos man bör ta.

– I dag säger vissa läkare att jag är övermedicinerad och bör sänka min dos på 162,5 mikrogram Levaxin och 20 mikrogram Liothyronin. Men så fort jag sänker det minsta blir jag megatrött och livet blir en pina.

Trots medicinering kan Ann-Christine få trötthetsattacker som varar i några dagar. Men de är inte alls som förut.

– På en skala mellan ett och tio, där tio är normalt mående, är jag en stark sju, vid trötthetsattackerna en fyra och när jag var som sämst under noll. Så visst har jag gjort och gör framsteg. I dag kan jag planera saker ihop med andra människor, det kunde jag inte förut. Jag kunde inte vara säkert på att exempelvis ett biobesök skulle bli av, förrän jag stod i kassan med biobiljetten i handen.

Det symtom som plågar Ann-Christine mest i dag, är något hon beskriver som en konstant "hjärndimma".

– Det känns som en gröt i huvudet som hindrar mig från att tänka klart. Jag har vant mig och det är inget som hindrar mig från att arbeta och utföra mina vardagliga sysslor, men min dröm är förstås att vakna en dag och vara fri från eländet.

FÖR ATT UPPMÄRKSAMMA sköldkörtelsjukdomar och hjälpa människor i liknande situation har Ann-Christine en blogg på www.blogg.expressen.se/skoldpaddor.

– Jag berättar där om min väg till ett friskare liv och ger tips till dem som har, eller misstänker att de har, fel på sköldkörteln, så att de kan få rätt vård. Det är alldeles för många som går obehandlade eller får felaktig behandling, såsom antidepressiv medicin. Men de är varken deprimerade eller knäppa

– bara sjuka i sköldkörteln! Och de ska behandlas med sköldkörtelmedicin och inget annat. ■

Så vet du om du är drabbad

► **Typiska symtom** för så kallad hypotyreos är bland annat frusenhet, kroniskt trötthet, viktuppgång, muskel- och ledvärk, ångest, koncentrationssvårigheter, torr hud, menstruationsstörningar, aptitlöshet och förstoppning.

► **Den vanligaste orsaken** till att sköldkörteln producerar för lite hormon är att kroppens immunförsvar angriper sköldkörteln och orsakar en inflammation som förstör körtelvävnad. Andra orsaker kan också vara att man har haft en sjukdom i sköldkörteln eller hypofysen, jodbrist eller vissa läkemedel. Fler kvinnor än män drabbas av hypotyreos och efter en graviditet händer det att kvinnor får en tillfällig störning av produktionen av sköldkörtelhormoner.

► **Så får du hjälp:** Ett vanligt blodprov hos din vårdcentral räcker. Man kan dock känna av symtom även om nivåerna ligger inom gränsvärdena. Det är sedan vanligt att det tar lång tid att bli frisk.