



HÄLSOREDAKTÖR:
LOTTA MELLBERG,
TEL 08-714 95 60
ONSDAGAR
10.00-12.00

Det är svårt att förstå att en enda körtel kan vara så avgörande för vårt välbefinnande. Det är ännu svårare att förstå att så många går med sköldkörtelbesvär utan att få rätt diagnos och behandling. Allra svårast är det att förstå varför vissa läkare skriver ut starka mediciner utan att först kontrollera den viktiga sköldkörtels funktion.

Lotta

Innan hon blev arbetslös och sjuk arbetade Nina inom den stressiga IT-branschen. I dag är hon handläggare på ett försäkringsbolag.

Nina, 36 år:

**Jag hade
en allvarlig
sjukdom
- men det tog två år
innan doktorn
hittade felet**

Den hälsa

Hon orkade ingenting och blev arg för ingenting. Nina gick till många olika läkare, men ingen kunde hitta felet.

- Alla försökte få det till att jag mådde dåligt på grund av arbetslöshet och skilsmässa. Men jag kände ju att det var något fel i min kropp!

AV LOTTA MELLBERG
FOTO: JANNIS POLITIDIS

■■■ En dåligt fungerande sköldkörtel förändrade hela livet för **Nina Oksa** från Stockholm. Från att ha varit en pigg, glad och välbalanserad ung kvinna mitt i karriären blev hon aggressiv, ledsen och orolig.

- Jag kände inte igen mig själv.

Jag kastade glas och kastroller, skrek och domderade. Jag grät plötsligt, utan att egentligen vara ledsen. Jag tappade kontrollen över mig själv och mitt liv. Till slut såg jag ingen väg ut.

Men det var för dryga två år sedan. Från att ha gått omkring med självmordstankar mår hon i dag bra igen - tack vare sin husläkare, en specialistläkare och hemsidan www.thyroid.nu där hon fick svar på många av sina frågor.

Hela Ninas personlighet förändrades, men läkarna kunde inte hitta något fel. När hon berättade att hon grät skrev de ut antidepressiv medicin. När hon förde sin panikångest på tal fick

Den pigga, glada tjejen blev ledsen och arg.

hon lugnande. Och hon mådde bara sämre.

- Det känns fortfarande hemskt att tänka på hur nära jag var att ge upp. Det var förfärligt att må så dåligt som jag gjorde utan att kunna få en förklaring till vad som var fel, säger Nina.

Förutom att hon blev aggressiv och ilsken fick hon ångest och drabbades ofta av häftiga gråtattacker. Hon var ständigt trött, kände sig orkeslös och hade svårt att koncentrera sig och hänga med.

- Det var hemskt. Ibland kunde jag komma på mig själv med att jag inte begrep vad mina kolleger talade om. Jag varken hörde eller förstod. Jag levde helt i min egen lilla värld. Det är ingenting man vill erkänna. Jag försökte hålla masken så gott det gick, vilket gjorde att jag mådde ännu sämre.

PROBLEMEN KOM EFTER FÖRLOSSNINGEN

För Nina, som för så många andra kvinnor, tog sköldkörtelsjukdomen fart i samband med en förlossning. År 2000 fick Nina och hennes man sitt första barn. Ett och ett halvt år senare fick hon sin första panikångestattack. Men långt innan dess hade hon besvär på grund av sköldkörteln.

- Redan innan jag fick barn var jag frusen av mig. Kanske hade jag redan då en underfunktion i sköldkörteln. Efter förlossningen fick jag sömnproblem, som jag förstas kopp-lade till att jag ammade. Sedan fick jag huvudvärk, framför allt på nätterna. Jag hade myrkrpning och stickningar och domningar i armar, händer, fötter och ben.

Som om det inte skulle räcka drabbades Nina dessutom av panikångest.

- Första gången det hände var jag på besök i min mammas hus, ensam med min son Henning. Jag kände bara att något hände. Jag tappade greppet och blev förstas livrädd. Vem kunde hjälpa mig med Henning? Jag ropade på grannen, som jag

inte ens kände. Han ställde upp och jag kunde åka till akuten. Det var förfärligt.

På sjukhuset förklarade doktorn att Nina drabbats av panikångest. Men det togs inga prover och läkarna gjorde inga undersökningar. Vål hemma i Stockholm gick hon till husläkaren och beskrev sina besvär. Doktorn kontrollerade blodvärde och sänka - och skickade därefter iväg Nina på magnetkameraröntgen!

- Den visade förstås ingenting. Då ville doktorn att jag skulle gå till en kurator.

Mitt i allt elände förlorade Nina jobbet och hon och maken bestämde sig för att gå skilda vägar.

- Alla i min omgivning försökte få det till att jag mådde dåligt på grund av arbetslöshet och skilsmässa. Men jag kände hela tiden att det var något annat. Det var fel i kroppen!

Nina mådde allt sämre. Hon sov inte, hon hade allvarliga koncentrationsproblem och led av minnesförlust.

- I flera veckor planerade vi för en kompis 40-årskalas. Men när det väl var dags hade jag glömt bort födelsedagen. Jag fattade inte vad kompisarna pratade om.

Värst av allt var att hon inte klarade av att ta hand om sin son när hon var ensam. Men hennes mamma och ex-sambo ställde upp.

- De har varit fantastiska. Min före detta sambo har bott hemma hos mig i perioder under min sjuk-skrivning. Faktum är att vi har kommit varandra väldigt nära på grund av min sjukdom. Vi har jättefin kontakt i dag.

Nina försökte läsa sig till vad som kunde vara fel. Hon lärde sig mycket på vägen. Med hjälp av avslappning och andnings-teknik lärde hon sig att bemästra panikattackerna. Hon studerade kostens betydelse. Det hjälpte lite, men hon var fortfarande väldigt sjuk. Hon sökte flera läkare, men fick ingen hjälp.

- De försökte nog på sitt vis. De skrev ut recept på lugnande och antidepressiv medicin och de ville att jag skulle berätta om min situation. Precis som mina vänner ville de koppla min sjukdom till yttre händelser. Och ingen lyssnade när jag försökte förklara att jag oftast inte ens var ledsen när gråtattackerna kom.

VIKTIGT ATT VÅGA TA DET LUGNT

I november 2002, när Nina var hos sin husläkare för "hundrade gången", frågade doktorn om någon av alla de tidigare läkarna hade tagit ett sköldkörtelprov. Det var det ingen som hade gjort.

- Några dagar senare ringde doktorn och sa att mina värden var katastrofala. Äntligen hade jag fått en förklaring till alla mina besvär!

Nina läste på i en läkarbok. Där lovades bot inom en vecka.

- Det var förstås helt fel. Är det något jag lärt mig, både av egen erfarenhet och från andra med samma sjukdom, så är det att det tar tid att hitta balansen i hormonerna. Det är som om kroppen ställt in sig på felet och när man rättar till det, opponerar sig kroppen.

Det har funnits perioder då Nina tvivlat. Ett tag ringde hon sin mamma och ex-sambo och bad dem säga att allt skulle bli bra.

Hon behövde höra det - ofta.

- Det går upp och ner. Ibland blir jag otålig som en barnunge. Så fort man mår

bra en dag, vill man ta igen allt man missat och då slår pendeln tillbaka. Jag har lärt mig att jag måste våga ta det lugnt. Det är viktigt att vila. Om man kostar på sig att vila också de dagar man mår bra, blir man frisk mycket fortare. Jag önskar att någon sagt till mig redan i början att det kan ta lång tid att komma till rätta med sköldkörtelsjukdomar. Det tar tid att bli frisk, men man blir frisk! □

Doktor Bo Wikland:

Många kvinnor lider i onödan

Störningar i sköldkörtelns hormonproduktion förväxlas ofta med normalt åldrande, klimakteriebesvär eller utbrändhet.

- Det finns beprövad och effektiv medicin. Men tyvärr får inte alla patienter tillgång till den, säger doktor Bo Wikland.

AV LOTTA MELLBERG
FOTO: JANNIS POLITIDIS

■■■ Rubbingar av sköldkörtelns funktion kan drabba vem som helst. Ofta kommer symptomen smygande. Många tror att det är fråga om normalt åldrande eller klimakteriebesvär.

- Det är vanligt att patienter som söker hjälp får fel diagnos eller ingen diagnos alls. Symptomen förväxlas ofta med utbrändhet och många sjukskrivs utan att få rätt behandling. Mot underfunktion i sköldkörteln, som Nina lidit av, finns det bra, effektiv och dessutom billig behandling, säger doktor Bo Wikland, som är invärtesmedicinare på Läkarhuset Hötorgscity i Stockholm.

Bo Wikland menar att sjukdomarna i sköldkörteln inte tas på tillräckligt allvar. Många blir så sjuka att hela tillvaron

Den "hundrade doktorn" ställde rätt frågor.

Många av problemen är ärftliga



– Levaxin är ett väl beprövat läkemedel som ger ett extra tillskott av sköldkörtelhormon, säger doktor Bo Wikland.

ställs på ända.

– Störningar i sköldkörteln är ingenting trivialt, det kan ge så svåra besvär att man blir självmordsbenägen.

Sköldkörteln, vars medicinska namn är tyreoida, är viktig för många av kroppens funktioner. Bland annat producerar den våra viktiga ämnesomsättningshormon.

Hypotyreoos är samlingsnamnet på alla sjukdomar man kan få när sköldkörteln producerar för lite hormon. Struma är den mest välkända, men man behöver inte ha några knölar på halsen för att ha fel på sköldkörteln. Vad som utlöser problemen vet forskarna inte. Det finns dock en stark ärftlighet. Om någon nära släkting haft problem, är du en riskpatient.

Hormonsvängningar i samband med graviditet och förlösning, men även klimakteriet, verkar kunna utlösa sjukdomen. En del insjuknar akut, men de flesta får i stället mycket vaga symtom som kommer smygande och som ofta feltolkas som normala tecken på åldrande.

Hypertyreoos kallas det när man i stället har en överfunktion i sköldkörteln. Det är inte alls lika vanligt, men nog så besvärligt.

För att ställa diagnos tar doktorn blodprov som visar nivån på de viktiga hormonerna T3 (trijodtyronin), T4 (tyroxin) och TSH (tyroidstimulerande

hormon, ett hormon som bildas i hypofysen och reglerar sköldkörtelns aktivitet).

Vilka referensvärden som ska gälla har ändrats drastiskt under de senaste åren. För tio år sedan ansågs det normalt med ett TSH-värde på tio, för fem år sedan hade normalvärdet ändrats till fem. Numera anser de flesta laboratorier att gränsen går vid 3,5.

Många som har tagit prover för att kontrollera sköldkörtelns funktion får besked om att de ligger inom ramarna för det normala. Men det betyder inte automatiskt att de är friska.

Den vanligaste medicinen mot problem i sköldkörteln heter Levaxin. Men eftersom alla inte är överens om vad som är friskt och sjukt när det gäller sköldkörtelns funktion, är det

Be doktorn att få ta ett blodprov

Att sköldkörteln inte fungerar som den ska och producerar för lite hormon, kan ge symptom som liknar de som uppstår vid brist på vitamin B12.

Det är lätt att ta miste. Därför bör du be din läkare att utreda om du lider av så kallad underproduktion i sköldkörteln. Det görs med hjälp av ett enkelt blodprov.

De symtom det gäller är:

- Trötthet
- Kraftlöshet
- Dåligt närminne
- Nedstämdhet, depression
- Aggression
- Håglöshet
- Dålig koncentrationsförmåga
- Värk i leder och muskler
- Viktuppgång
- Torr hud
- Sköra naglar
- Håravfall
- Trög mage
- Heshet
- Domningar

många patienter som kanske skulle må bra av Levaxin, men aldrig får möjlighet att prova. Bo Wikland menar att sjukvården bara hittar toppen av ett isberg.

Kvinnor drabbas i betydligt större utsträckning än män av störningar i sköldkörtelns hormonproduktion.

– Det är en kvinnlig sjukdom och just därför missar man också diagnosen hos många män. Men med största sannolikhet går också många omkring med en lätt hypotyreoos utan att veta om det, menar Bo Wikland.

– Det är viktigt att på ett tidigt stadium testa för både över- och underproduktion i sköldkörteln. Jag tycker inte att man ska skriva ut antidepressiv eller lugnande medicin innan man tagit blodprov för att eventuellt kunna utesluta båda möjligheterna till patientens besvär, säger Bo Wikland.

För att diagnosen "underfunktion i sköldkörteln" ska ställas enligt gällande praxis i sjukvården, ska man ha högt TSH och lågt T4.

– Många av mina patienter uppfyller inte dessa kriterier, men de mår uselt ändå, säger Bo Wikland.

Med cellprov från en så kallad finnålspunktion kan man påvisa om det finns en inflammation i sköldkörteln, som tyder på att den inte fungerar som den ska – trots att blodproverna är okej. En studie visar att så många som 40 procent av kroniskt trötta patienter har en pågående inflammation i sköldkörteln. Mindre än hälften av dessa hade samtidigt avvikande resultat i laboratorieproverna. Med hjälp av finnålspunktion kan man alltså bättre och säkrare identifiera patienter som behöver behandling.

Brist på sköldkörtelhormon behandlas med Levaxin, alltså ett tillskott av hormonet T4. Det

är ett gammalt, väl beprövat och mycket billigt läkemedel.

– Det har inga biverkningar, under förutsättning att man inte får för hög dos. Skulle det ske får man samma besvär som om man har en sköldkörtel som producerar för mycket hormon. Biverkningarna släpper direkt när medicinen går ur kroppen, förklarar Bo Wikland, som påpekar att det ibland kan behövas ett litet tillägg av T3.

Jag undrar om han har någon teori om varför så många av hans kolleger hellre skriver ut starka, ibland vanebildande läkemedel med många allvarliga biverkningar, än Levaxin.

– Kanske beror det på media. Om tidningarna skriver mycket om depression och ångest ligger det nära till hands för både läkare och patienter att koppla alla diffusa symtom till just de sjukdomarna.

Kanske är det så. När en ny medicin lanseras finns det en stor budget för marknadsföring och det resulterar ofta i tidningsartiklar. Vi journalister vill förstås berätta om nya framsteg. Levaxin, å andra sidan, är ett gammalt läkemedel där marknadsföringsbudgeten tagit slut för länge sedan.

– Men det är fortfarande effektivt. För många betyder behandlingen med sköldkörtelhormon att de får livet tillbaka. Det är bara tråkigt att veta att så många inte får rätt diagnos, säger Bo Wikland. □

Missa inte nästa vecka!
● Ny metod mot myomer
● Lär dig andas rätt