

Bloggar om vägen tillbaka från sin sköldkörtelsjukdom



Det finns cirka en halv miljon människor i Sverige med diagnosen sköldkörtelsjukdom i någon form. Att det är så många anser Ann-Christine är en samhällsekonomisk katastrof.

Hösten 2002 drabbades Ann-Christine Reimer av sköldkörtelsjukdom. Det skulle ta två förlamande år av trötthet innan hon fick sin diagnos.

Hon behandlades med Levoxin och Liothyronin men blev bara marginellt förbättrad. Vändningen kom först våren 2009 när hon fick Armour Thyroid och Ann-Christine kunde löpträna igen och dessutom började hon spela golf.

Men mer elände skulle komma. I augusti 2012 smög sig ledgångsreumatism på och behandling med Methotrexate, med tillägg av kortison de första 20 månaderna, inleddes. Våren 2013 var det dags för nästa diagnos – hudsjukdomen rosacea i ansiktet.

– Reumatismen fick jag ordning på direkt, värre var det med rosacean. Det var först när jag uteslöt allt från kossan samt allt med vetemjöl och andra glutenstötta mjöl samt bananer som jag fick kontroll på den, säger Ann-Christine Reimer, 55 år, som idag är en annan människa än innan sjukdomarna dök upp.

Men det är inte bara de livsnödvändiga medicinerna som har spelat in – mat som passar hennes kropp och massor av motion har varit högst bidragande.

– Mat är som medicin. Jag blir skrämmd av att se vad folk stoppar i sin matkorg när de handlar. All sjukdom kan förbättras med maten. Varför ska jag ge min kropp något jag inte mår bra av? Var ska jag då bo, frågar Ann-Christine Reimer.

Ann-Christine är uppfostrad i småländsk småföretagaranda där det inte finns utrymme för sjukdom. Hennes morfar startade livsmedelsbutik i Värnamo 1929 som hans fyra barn övertog och Ann-Christine jobbade extra i ett par butiker på sommarloven. Som småföretagare var familjen van vid hårt arbete och sjuk var man inte i första taget.

Sedan ett antal år tillbaka jobbar Ann-Christine med marknadsföring och konferensplanering för ett företag i Malmö som säljer växtskyddsmedel till lantbruket. Hon trivs i sitt eget sällskap och reser gärna utomlands. Målet är att sluta arbeta vid 60 års ålder.

– Jag tycker det är fattigt om man inte trivs i sitt eget sällskap. Många frågar mig om jag inte är rädd när jag reser

själv. Men det finns ju SOS i Köpenhamn om det skulle hända något, säger Ann-Christine och tillägger att om man är drabbad av en sköldkörtelsjukdom och lyckats komma ut på andra sidan är man inte rädd. Då har man redan varit i helvetet.

Idag har Ann-Christine inga symptom på sköldkörtelsjukdom eller reumatism. Men resan dit har varit hård, besvärlig och tålamodskrävande. Det fick henne att starta en blogg för att berätta sin historia och hjälpa andra.

– Jag hade hört många konstiga historier från sköldkörtelsjuka och ville berätta vad jag hade varit med om också, att det finns en väg tillbaka till livet. Som mest har bloggbesöken legat på 12 000 i månaden, säger Ann-Christine Reimer.

Det finns cirka en halv miljon människor i Sverige med diagnosen sköldkörtelsjukdom i någon form. Tillkommer gör ett mörkertal på grund av feldiagnoser eller inga diagnoser alls. Ann-Christine har också varit aktiv i Sköldkörtelförbundet där hon skötte hemsidan och i privat regi har hon också arrangerat föreläsningar för andra drabbade.

– Det kom så många att en del inte fick plats. Det var utsålt vid varje tillfälle. Bland föredragshållarna fanns läkaren Helena Rooth Svensson och författaren Helle Syddendal från Danmark, berättar Ann-Christine Reimer.

Att det är så många som lider av sköldkörtelsjukdom anser Ann-Christine är en samhällsekonomisk katastrof. Sjukvården tar inte de prover som behövs och lyssnar inte på patienten. Det är många i ett stort åldersspann som är drabbade. De känner sig trötta från topp till tå och frustrerade för att de inte blir hörda och trodda, det blir en endalångtändeskarusell. Viktuppgång vid låg ämnesomsättning är vanligt, men inte för alla.

– ”Ut och rör på dig” säger läkarna, men obehandlad eller felbehandlad sköldkörteldrabbad orkar inte det, energin är borta. Det blir en ond rundgång

samtidigt som ingen tar dig på allvar. Läkarna borde se mönstret, säger Ann-Christine Reimer.

Hennes tips till andra som känner symptomen är att föra dagbok. Då är det lättare att förklara för läkaren hur sjukdomsbilden ser ut. Man kan ha en bra dag vid läkarbesöket och många andra dåliga dagar där emellan.

– Begär provsvar och spara dem, för du kommer att behöva dokumentation

när du träffar nästa läkare. Glöm heller inte att kosten spelar roll. Ta tag i maten. Undvik att säga att du är stressad för då hamnar du i ett fack. Säg istället att du är frustrerad över att ingen lyssnar, säger Ann-Christine Reimer som även ger rådet att ta kosttillskottet Q10. Det gör att hormonerna tränger in i cellerna och ger dig energi. Kroppen producerar Q10 fram till 25 års ålder, sen måste man tillsätta det. Det är bra även för reumatiker.



Två förlamande år med trötthet blev det för Ann-Christine Reimer som hösten 2002 drabbades av sköldkörtelsjukdom. Idag har Ann-Christine inga symptom på sköldkörtelsjukdom eller reumatism, men resan dit har varit hård, besvärlig och tålamodskrävande.