

Inge-Mos sköldkörtelhistoria 2005--

2004 gjorde jag genom jobbet en hälsoundersökning hos Previa som trots min ålder enbart testade olika kolesterolvärden – värdelöst, men inget TSH, vilket jag anser var oseriöst! Det är just vid hormonförändringar som sköldkörteln ofta förändras - tonåren, graviditet, klimakteriet. Det är också ofta genetiskt - ligger i slakten, ibland medfött. Har mamma och mormor problem, finns det hög risk att du också har/får det. Håll koll! Många kan få Hypertyreos (för högt TSH) innan det ändras till Hypotyreos – ”sista rycket” eller pendla mer eller mindre kraftigt ett par år.

Redan **2005** ansåg en känd läkare på Östermalm vid en större hälsokontroll att jag skulle hålla koll på mina sköldkörtelprover (javisst, jag visste inte ens att jag hade en sköldkörtel, än mindre hur proverna skulle se ut). TSH var inte förhöjt ännu, men antikropparna hade börjat växa vilket betyder (vet jag idag) att något är på gång.

2006 togs ett nytt prov, samma läkare, igen med en ny förklaring att jag skulle hålla koll – men inte hur, hur ofta, vad som kunde hända, vilka symtom jag kunde få om det blev värre. Då det var genom arbetsgivaren och jag slutade, gick jag aldrig tillbaka dit.

I november **2008** besökte jag Naringsterapeuten Johanna Falk, Odenplans integrerade hälsoklinik, p g a Candida, depression m m. Hennes franska skanner ansåg då att min sköldkörtel var i obalans. Professionell och erfaren som Johanna är, förklarade hon att det gått så långt att jag behövde medicin, inte kosttillskott och tipsade mig om Dr Karin Munsterhjelm, i Ekenäs, Finland – min gamla hemstad. Karin har sedan dess tyvärr gått i pension, men har kvar en del gamla och mer lättskötta patienter, inkl undertecknad. Då jag samtidigt genomgick Huddinge/KS onlineprogram ”KBT mot depression” och en mycket duktig överläkare på HS ville kolla att det inte var något fysiskt fel på mig - det var det ju, skulle jag ta blodprover och lyckades addera ett par till, med hennes goda minne, någon månad senare. Jag hade inte orkat upp till provtagning innan kl 10:00, så dålig var jag. Karin hade, då jag ringt henne, bett mig ta TSH, fT4, fT3 samt TPO-ak och direkt mejla provsvaren till henne. Fick en tid i början av januari **2009**. Jag var väldigt väl förberedd när jag väl kom dit, alla provsvar från senare år, skannerutskriften, min anti-candidadiet (som Karin älskade), min sjukdomshistoria sedan början på 2000-talet m m, hon tog kopior på det mesta.

<u>Mina värden;</u>	<u>2005</u>	<u>2006</u>	<u>2008</u>	<u>Bör vara/Ref.värden</u>
S-TSH tyrotropin	0.48	3.34	8.3	0.2--4.00 (0.4--3.5)
S-fritt T4	12	13	10	9--22 (8--14)
S-fritt T3	3.4	4.9	4.7	2.5--5.6 (3.5--5.4)
S-TPOAk – tyreoperoxidase-ak	351		174	<34 (<12) – gick ner till 117

	<u>2011-12</u>	<u>2012-12</u>	<u>2013-02</u>	<u>2013-09</u>	<u>2014-05</u>
S-TSH tyrotropin	0,01	0,03	0,06	0,01	0,02
S-fritt T4 - tyroxin	18	19	14	17	16
S-fritt T3 – trijodtyr	5,6	8,5	5,9	6	5,0

Referensvärden varierar hos olika laboratorier, liksom att SLL (Stockholms Läns Landsting) sedan flera år anser att TSH över 2,5 ska behandlas med Levaxin, det enda saliggörande läkemedlet enligt den samlade, men okunniga/okänsliga expertisen.

Brukligt är att man måste ha gått på Levaxin i minst ett par år innan något annat ens kan komma i fråga. Oftast får man tjata, bevisa, lära, byta läkare ett flertal gånger innan något händer. Känner flera som importerar illegala läkemedel som sista utväg, eller får hem via personer som varit/bor utomlands. Just så illa mår personerna att de gör allt för att kunna bli friska, med eller utan vårdens hjälp.

Enligt beprövad erfarenhet ska läkaren alltid FÖRST kontrollera binjurarnas funktion, INNAN ordination av Levaxin ges, något som de flesta läkare slarvar med. Läs mer i mitt sk basdokument – **"Hypotyreos och binjurar"** som jag skickar till alla som ber. Jag har också samlat på mig ca 40 sidor historier hur personer som inte fått hjälp av Levaxin/sjukvården mår, citat men utan namn – **"Hypo-berättelser."** Dessa dokument finns uppladdade i min stora FB-grupp, se länk nedan.

Som ni ser, är samtliga mina provvärden sedan 2005 noggrant sparade i en pärm (blir hemskickade om man ber snällt – laglig rättighet, utnyttja det för egen kontroll). Sedan denna sjukdom också noterade i en tabell som är bra att ta med och visa upp, så här ligger värdena till och så här MÅR JAG. Båda ska beaktas. Skriv ner, lätt att glömma under den max tio minuten långa sejouren hos doktorn. Lär dig själv allt du kan och lite till om sjukdomen, förvänta dig inte att vården kan den, då ytterst få lärt sig mer än Levaxin-utskrivning och att läsa provsvar. Att man får andra referensvärden när man äter NDT, vet de flesta inte heller. Ät inte din medicin innan provtagning m m är andra tips.

Karin skrev ut Armour Thyroid som jag fick ett par veckor senare med posten, via licens hos finska läkemedelsverket. Fick också en noggrann lista på exakt hur mycket medicin jag skulle ta per dag + trappa upp efter hand. När ATs producent fick leveransproblem, bytte hon till Erfa Thyroid som jag ätit sedan dess. Min kropp protesterade ett par veckor, sedan var det OK igen. I början kunde jag inte varit utan mina mediciner någon enda dag, höll på att svimma på en buss då jag glömt ta dem på morgonen (tar hela dosen vid 10:30). Nu ligger jag på 2,5-3 – 60 grain Erfa per dag vilket är helt enligt ordinationen. Jag slarvar oerhört sällan, men det händer och då tar jag 05-1 fler nästa dag, ingen skillnad. Så argumentet att alla piller inte innehåller exakt lika mycket extrakt håller inte!

Några veckor efter besöket kom medicinerna och jag började ta dem enligt anvisningarna. Den 1 mars började jag ett nytt, oerhört tufft arbete som VD-assistent på ett internationellt rörigt företag med långa dagar och klarade det. Medicinerna, mycket bra hemlagad mat, smoothies varje morgon fulla av näring, en massa kosttillskott och vila kvällstid. Cellerna hade tagit stryk under så lång tid, nu gällde det att fylla på, läste jag mig till. Sedan dess har jag studerat näringslära, aldrig på heltid, men konstant, kurser, böcker, seminarier, föreläsningar. Blogg blev till ca 4.400 stor Facebook-grupp där jag delar med mig och delar andras kunskaper, tips och erfarenheter, inte bara om denna sjukdom – **Närings- och alternativmedicin -** <https://www.facebook.com/groups/280953261973054/>

Mitt nya liv kostar ca 6.000 kr per år, av vilket sambon betalar hälften. Det gör att jag kan arbeta, tjäna pengar, betala skatt m m. Skrev åtskilliga brev med inlagor, sedan lade jag ner projektet och insåg att jag kunde lägga min energi på andra saker. De ansåg att jag lika gärna kunde ha behandlats i Sverige – med Levaxin, som kanske passat mig, kanske inte och tagit mycket längre tid att få rätt dos inställd. De var heller aldrig inblandade i min första rehabilitering, den betalade jag också själv.

06.02.2009 – mail från god vän/ex-sambo/leg.läkare, dock inte längre praktiserande, men oerhört duktig (lyssnar på patienten). Då han fick min sammanställning av sköldkörtelproverna. *"Intressant. Man ser en utveckling (gäller TSH) mot en Hypotyreos. Säkert kommer lite symptom på vägen utan att det återspeglas i lab-värdena. Men som du vet så behandlar 99 % av doktorerna inte patienten - utan proverna. Hos mig hade thyr.proverna 2005 och 2006 ansetts som absolut helt normala (undantaget TPOak!). Men man ser antikroppar som en signal om att något är på G. Att inte ta TPOak 2006 är kriminellt. Likaså att inte följa upp 2007. Du har troligen haft en thyreoidit med start 2005 som nu lyckats bryta ned sköldkörteln så att TSH stiger. Om du inte behandlar kommer du sakta glida in i en fulminant Hypotyreos som under 2009 kommer bli synlig även för blinda. Men det går sakta. Obehandlat kommer nästa TSH att vara 10-15. Hos mig hade du fått tätare provtagning, troligen en scint och finnålsbiopsi, samt påbörjad behandling (med std Levaxin) under hösten 2008. Solklart fall enligt mig. /Doc"*

Gissa om den mycket kända läkaren i fick ett argt brev. Borde ha anmält honom!

Mina symptom:

1. Min normala morgontemperatur ligger vanligen på 36,6, nu låg den som lägst på 35,3 = negativ feber.
2. Jag frös därmed konstant och hade hur många lager kläder på mig som helst. Har helt ändrats, fryser nästan aldrig idag.
3. Mycket tätare Herpes II-utbrott än normalt – tyder på nedsatt immunförsvar. Till saken hör att jag var långtidssjukskriven och erbjuden förtidspension av Försäkringskassan (den enda hjälp de erbjöd) i början av 2000-talet, men kom tillbaka tack vare Johanna Falks hjälp.
4. Sov minst 14 timmar per dygn. Kom absolut inte upp innan 10, vad jag än gjorde kvällen innan. Halvpigg ett par timmar mitt på dagen. Efter 18:00 var jag inte människa igen. Urriden trasa var väl den mest adekvata benämningen på mig.
5. Hjärnan/minnet var som på en lobotomerad guldfisk – kunde inte prata engelska med min sambo, kom inte ihåg något, läste inte böcker (mitt liv när jag är deppad, sorgsen) då jag inte fattade så mycket, kunde inte hålla ett par meningar i huvudet, kunde inte ta noteringar (fortfarande liite problem och jag tar alltid enormt mycket anteckningar vid föreläsningar).
6. Sätter i halsen fortfarande, inte alltid så illa, dock ofta. Hände inte innan sjukdomen. Den har inte vuxit så jag märkt, varken på ut- eller insidan. Men den kan, vilket man ska ta med i beaktandet.
7. Tålde nästan ingen alkohol. Idag tål jag fortfarande inte lika mycket som innan sjukdomen, men mer än under den värsta tiden.
8. Sämre handstil – den har alltid varit slarvig, nu blev den grym. Fortfarande har jag lite svårare att ta anteckningar. Har dock tränat upp förmågan till stor del.
9. Ingen uppfattningsförmåga vid föreläsningar. Än idag tappar jag lite, förut hann jag anteckna allt, nu är med ens en hel mening bort.
10. Första och sista gången i mitt liv – rejäl pollenallergi under våren 2008 – kom från ingenstans, inga problem våren därpå.... eller efter det.
11. Stor B12-brist – mycket vanligt. Lägga till Folsyra, selen, magnesium och D-vitamin. Höga doser behövs, inget RDI-fjänt.
12. Superlåg blodtryck, men hög puls – har fortsatt.
13. Min torra hud blev allt torrare - kvar till viss del + kliar som tusen vintertid då torrt inomhus. Kan aldrig duscha utan att smörja in mig noggrant efteråt. Vissa nätter smörjer jag mig 3-4 ggr – testat ca 16 olika oljor, receptbelagda krämer m m. Kerstin Florians lavenderspray hjälper mest.
14. Fotsulor som ofta "brann/brinner" – något många med hypo berättar om.

15. Skinnflådda handflator – tappade de två översta lagren – tredje lagret och det hade varit öppna sår. Typ en enkronas storlek. Lyckades få bukt på detta genom stor försiktighet och evigt smörjande.
16. Sedan 1986 har jag haft problem med att jag tappar hud på toppen av fingrarna. Hudspecialister har tagit prov, inte hittat något, skrivit ut krämer i massor, inget hjälper riktigt utom smörjande och handskar vid diskning/tvättning, i värsta fall även när jag duschar/tvättar håret.
17. Smal – 46-48 kg – de flesta går upp 20-30 kg p g a Hypotyreos, (bl a förändrad ämnesomsättning), jag gjorde det med ca 300 gram. Fortsatt smal, försöker hålla mig på 48+.
18. Djupt deprimerad – inte suicidal, men livet var supertrist och jag orkade ju knappt gå någonstans. Har senare lärt mig att det heter ”biokemisk depression” som inget SSRI i världen hjälper ett dugg mot, snarare tvärtom då de flesta innehåller fluor, döden för jodupptaget (rena kemikunskaper) som är så viktigt. Undvik fluortandkräm, munvatten, svart te m m.
19. Tappade saker – fyra littala-glas i 1000 bitar – muskelsvaghet.
20. Totalt initiativlös, jag som annars har 102 små projekt på gång samtidigt och brinner för massor av olika saker.
21. Konstant värk mellan kotorna C6-C7 (kunnig person har sedan förklarat vilka kotor det var och att detta är ett vanligt symtom), prövade massage, akupunktur m m, inget hjälpte.
22. Ingen sexlust, what so ever. Ingen ork heller – till något.
23. Åtta urinvägsinfektioner (konstaterade och behandlade) under 2008. Redan där borde någon läkare ha satt ihop 2+2, då ett mycket vanligt symtom på sköldkörtelproblem hos kvinna 50+. Viss svårighet att hålla mig länge kvarstår.
24. Sätter i halsen fortfarande, inte alltid så illa, men ofta – ibland rena hostattacker. Hände inte innan sjukdomen. Den har inte vuxit så jag märkt, varken på ut- eller insidan.
25. Ont i nedre delen av mitten av ryggen hade jag i årtal redan innan – senare förstod jag att det är binjurarna och den värken håller i sig. Trött, stressad – ont i ryggen. Cortrex från Thorne hjälper till stor del samt vila. Vid stressiga perioder kommer värken redan på eftermiddagen.
26. Tre Borreliainfektioner mellan 2001 och 2006 då sommarstuga i Stockholms skärgård med mycket rådjur på tomt och katt. Fick penicillin och infektionerna gick över. Det är först sommaren 2014 jag lär mig att det kan finnas ett samband – a) Borrelia – b) Hypotyreos m fl autoimmuna sjukdomar. Jag har sammanlagt ätit ca 50 penicillinkurer i mitt liv pga urinvägs-, tand-, öron-näsa-halsinfektioner, rosfeber, fem gånger Mykoplasma (då utbränd), m m. Många gånger har de räddat mitt liv, men samtidigt utplånat mitt immunförsvar.
27. Till saken hör (kan finnas ett samband) att jag sanerat mina tänder som både hade många amalgamfyllningar och en guld tand (kombinationen var kanske inte lysande).
28. Ca åtta månader av mitt liv försvann totalt. När jag efteråt frågade min sambo (som höll liv i mig, betalat hälften av alla kostnader och finns kvar) vad jag gjorde, svarade han: ”Du låg i sängen när jag gick till jobbet, du låg i sängen när jag kom hem, inte mycket var rört hemma.” Att han stod ut.... allas män gör inte det.

Hur överlevde jag dessa månader ekonomiskt? Blev utköpt från ett amerikanskt företag (troligen p g a att chefen insåg att jag inte längre gick på topp), sex månaders lön, sedan a-kassa i ett par månader. Att jobba i mitt yrke som VD-assistent hade hösten 2008 aldrig någonsin gått. Hade inte haft en chans, hur kul arbetsuppgifterna eller förstående chefen än varit. Hade inte kommit upp ur sängen i tid, gråtit där, fått ta taxi hem och stupat i säng, efter ett par timmars arbete och jag hade gjort det mesta fel, för långsamt och glömt bort vad jag skulle göra. Fyra veckor efter påbörjad medicinering samt oerhört näringsriktig kost kunde jag påbörja ett nytt arbete i mitt yrke hos ett privat företag med mycket, mycket vila så fort jag var ledig.

Idag är jag så gott som symtomlös och haft flera tuffa arbeten sedan dess. Detta är enligt Karin ovanligt att någon blir så bra så snabbt och sedan fortsätter vara det. Men, jag har kämpat också...

Några myter om sköldkörtelproblem

- Ingen galen kosjuka (hallå, det är frystorkad grissköldkörtel jag äter).
- Jag har heller inte använt NDT som bantningsmedel, vilket tur nog jag aldrig hört med min typ 47 kg. Jag har aldrig bantat, är inte intresserad, jag har ett intresse – att bli frisk och jag tänker bli det – på ett eller annat sätt. Kroppen ser till att det bli jämvikt, annars antingen hypo eller hyper
- Ingen osteoporos, det kan man få av ingen eller felbehandling (felbehandlingen kan vara Levaxin som alla inte får hjälp av), inte av NDT – om man fungerar med det – vilket de allra flesta gör. Medicinen vi hade innan de syntetiska kom som enbart innehåller syntetiskt T4.
- Inga konstiga följder trots att varje piller kanske inte alltid är lika effektivt.
- Sköldkörteln kan inte växa, det kan den visst. Finns ett par kvinnor som dött då de blivit strypta av sin egen sköldkörtel på grund av denna myt och några som kommit in i sista sekund. En av mina närmaste väninnor som varit hypo länge och gått på Levaxin, hade en sköldkörtel som växte neråt så den böjde nyckelbenet på ena sidan, så kraftfull kan den vara när den växer. Nu stor bit bortopererad. Den kan därmed växa både inåt, utåt, åt sidorna och neråt!! Får du problem att andas, sök hjälp tills du får adekvat sådan! Och ge dig inte!
- Den danska studien om Liothyronin (Lio – syntetiskt T3) är INTE tillförlitlig, den vilar på en icke-vetenskaplig grund och har förstört för många. T3 kan visst behöva tillföras till personer som inte kan tillgodogöra sig Levaxin eller enbart äta Lio, - vi är alla unika, vi har alla unika behov. Vänligen respektera detta.
- Myxödem finns – se bilder på nätet och känn om du kan nypa underhuds fett på dina anklar/överarmar. Jag ser många med anklar som trädstammar varje sommar!! Vätskeansamlingar. Utan adekvat behandling går det heller inte att gå ner i vikt, hur många promenader man än gör eller hur bra man än äter!!
- Hypo2 – anses idag i mina kretsar vara Levaxin-intolerans och det är många som inte blir hjälpta av one-size-fits-not-all-medicinen. Vi måste få testa olika. Vissa tål inte heller tillsatser i medicinen och bör då få specialtillverkade, vilka finns. Titandioxid, laktos, bindemedel m m ;{
- Vissa behöver Mekobalamin-sprutor ett par gånger varje vecka för att kunna stå upp. Stor brist på B12 +Folsyra är oerhört vanligt.
- Dessa Klintebergare verkar florera ymnigt inom läkarkåren trots att inga bevis finns att hämta. Vad händer med vetenskap och beprövad erfarenhet som det så ivrigt förespråkas i övriga fall?

Beprövad erfarenhet är väl alla de år de syntetiska medicinerna inte fanns och folk blev hjälpta. Det verkar jämna ut sig i min kropp som mesta tiden är nöjd bara den får sina piller. Jag fick aldrig Levaxin då 1) En kollega fått det utskrivet ett år tidigare och nästan tagit livet av sig (sjukdom eller medicin, vet inte, men jag blev livrädd), 2) Jag var så illa där på så många sätt att Dr Munsterhjelm (från min hemstad, hon är den som ansågs kunnigast, hennes far var vår familjeläkare i 30 år - självklart vände jag mig till henne) ansåg att jag direkt skulle börja med NDT i stället för att testa i ett par år de syntetiska och ta ännu mer stryk. I mina piller finns det både T1, T2, T3 och T4. Mina stackars sjuka kropp förväntades inte heller att det syntetiska T4 jag tillförde skulle omvandlas i min kropp till T3 – vilket inte alla kroppar klarar av.

Jag har hört

Jag har hört och träffat personer som varit sjukskrivna i nio respektive 13 år för utmattningsdepression, visade sig vara Hypothyreos när någon väl tänkte så långt. Båda fick hjälp utomlands och kan nu med rätt medicinering arbeta. Andra med skyhöga TSH-värden när läkaren till slut kontrollerat sköldkörteln.

Den ska kontrolleras direkt! Personer som fortsatt äta 25 mg Levaxin då läkaren inte höjt, inte kunnat, inte tagit reda på, inte diskuterat med kollega, inte brytt sig, "normaldosen" ligger på 100, sedan finns det sådana som behöver 1000/dag, vissa enbart 75. Höj 25 mg i taget, känn efter några veckor, hög igen – tills hyper, sänk till föregående dos – långsam process – inget hattande. Skriv ner dos och mående samt provresultat. Håll koll själv! Lär dig också huskurerna hur du kollar din kropps jodhalt samt binjurarna.

Man kan inte vila sig frisk, det vet väl alla idag? Vad kostar detta samhället, individerna, deras familjer (flera män/hustrur orkar inte dra lasset längre = skilsmässa), fyra självmord jag hört om, hittills inkl en 16-årig kille. Folk kämpar som besatta, i motvind! Läkare, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Socialstyrelsen, a-kassan, släkt/familj/vänner tror inte att de mår så dåligt som de mår. Folk som vid soligt väder sommartid spenderar hela dygn i källaren då de inte klarar värmen.

Jag har sedan medicineringen varit mycket aktiv och försöker hjälpa och stötta andra (finns hur många som helst som mår otroligt dåligt) – jag har haft (och fått mer) kontakter, råd att gå till en välutbildad och erfaren näringsterapeut, åka utomlands och därmed fått hjälp och blivit frisk – resor, läkemedel och läkarbesök, post- och faxavgift för medicinerna, alla kosttillskott jag hävt i mig, läser näringsterapi då jag snabbt insåg att jag själv måste kunna detta, ta kontroll, bestämma över min hälsa, min kropp, mitt liv. Äter högvärdig kost.

Detta verkar vara en epidemi som inte är klimakteriebesvär man får leva med (även min egen okunniga, men trevliga husläkare som ser till att jag får blodprover tagna, säger att folk som haft detta länge, 80 % kvinnor, i hög utsträckning medelålders, får men för livet trots eller p g a medicinering – biverkningar). Att ett syntetiskt läkemedel som Levaxin med sitt T4 ska hjälpa allt och alla är orimligt, allas kroppar orkar inte längre konvertera T4 till T3 och vart tog T1 och T2 vägen? Behövs de med ens inte alls?

Alla föreningar, Facebook-grupper, bloggar, böcker, häften, Youtube-föreläsningar, människor som smugglar in mediciner, köper över nätet (och många gånger blir hjälpta) måste väl betyda något och de har blivit allt fler under mina snart fem år som "patient". Min värsta framtida mardröm är att 1) Bli så dålig i något annat att jag hamnar på sjukhus och inte får den medicin som jag vet hjälper samt litar på och börja på en ny karusell av massvisa symtom, 2) Inte har råd att skaffa den. 3) Inte få kontakt med någon vettig läkare den dagen Karin inte tar emot längre. Nu går det ett år i taget.

Vi börjar dessutom som patienter bli ganska kunniga, men den värld vi möter negligerar och nedvärderar oss, visar ett komplett ointresse för sjukdomens komplexitet, ifrågasätter våra kunskaper, klappar oss på huvudet, behandlar oss med arrogans. Ändå är detta en sjukdom som existerar. Finns sådana som enligt etablissemangen inte gör det. Historierna jag hör om vissa läkare gör mig mörkrädd. Men ofta de är rädda och stenhårt styrda av Socialstyrelsen. En läkare som skriver ut frikostigt med knark klarar sig ganska länge, en för frisinnad/alternativ läkare blir av med sin legitimation mycket snabbare.

Lev väl!

Inge-Mo Haraldh

ingemoh@gmail.com

Inge-Mos sköldkörtelhistoria

2014-07-05

6