

Hypothyreos - symtomdagbok

Datum						
Läkemedelsbehandling						
Dos						

Mätningar

Datum						
Vikt						
Blodtryck						
Vilopuls*						
Morgontemperatur**						

* Vilopuls - pulsslag/minut på morgonen innan du stiger upp.

** En låg basal kroppstemperatur är det säkraste testet för att avgöra en sänkt ämnesomsättning. Att regelbundet mäta kroppstemperaturen är också ett bra sätt att hålla koll på sin behandling. Är den basala kroppstemperaturen fortfarande för låg, behöver medicineringen höjas eller förändras på annat sätt. Ofta märker man också detta genom kvarvarande symtom. Mät direkt på morgonen innan du går upp med samma termometer och mätmetod. Mätning bör ske över flera dagar i rad samt över en längre period för att få fram rätt medelvärde. **Mät inte din basala kroppstemperatur om du har en pågående infektion eller inflammation i kroppen.** Mätning rektalt (dvs i stjärten) rekommenderas: normal basal temperatur cirka 37,0-37,3 grader C. Alternativt i armhålan: normal basal temperatur cirka 36,3-36,6 grader C. Mätning i örongången är inte att rekommendera då den kan variera mycket.

Män, kvinnor efter menopaus samt flickor före puberteten kan mäta alla dagar.

Kvinnor med menstruationscykel skall bara mäta dag två och tre efter menstruationens start, eftersom kroppstemperaturen ökar ju närmare ägglossningen man kommer.

Symtom - ange siffra 0-10 där 0 = inga symtom och 10 = kraftiga besvär. De vanligaste symtomen är markerade med fet stil.

Datum						
Trötthet/orkeslöshet						
Ansträngningsintolerans						
Sömnstörningar, ökat sömnbehov						
Känsla av utmattning						
Nedstämdhet						
Initiativlöshet						
Frusenhet						
Minnesproblem						
Oro, ångest						
Koncentrationssvårigheter						
Muskel- och ledvärk						
Muskelsvaghet						
Torr hud						
Spröda naglar						
Torrt/sprött hår						
Hårfall, speciellt yttersta delen av ögonbrynen						
Svullnad (myxödem), ofta kring ögonen						
Menstruationsrubbingar						
Kraftiga menstruationsblödningar						
Dålig aptit						
Förstopning						
Lös mage						
Domningar och stickningar						
Tryck i/på halsen						
Ständiga infektioner (nedsatt immunförsvar)						
Hörselnedsättning						
Huvudvärk						
Migrän						
Yrsel						

Provsvar

Datum, klockslag						
TSH*						
Fritt T4						
Fritt T3						
TPO-antikroppar						
TG-antikroppar						
TRAK (TSH-receptor antikroppar)						
LDL (kolesterol)						
Total kolesterol						
Triglycerider						
CRP						
SR						
Glukos						
C-peptid (mått på insulinproduktion)						
ASAT						
ALAT						
Kortisol						
Järn						
Ferritin**						
D-vitamin						
Kobalamin (vitamin B12)						
Homocystein						
Folat						
Zink						
Magnesium						

Prover tas fastande på morgonen före medicin (24 h uppehåll för levotyroxin (Euthyrox/Levaxin), 12-15 h uppehåll för liotyronin (Liothyronin) eller NDT.

* Behandlingsmål levotyroxin (Euthyrox/Levaxin): 0,4-2,0 mU/L, ibland accepteras något lägre eller högre TSH för att nå symtomfrihet. Källa: Nationellt kliniskt kunskapsstöd

** Referensintervall kvinnor 10-150 mcg/L, män 30-350 mcg/L. Optimalt värde >100 mcg/L. Källa: Biroulet L, Williet N, Cacoub P. Guidelines on the Diagnosis and Treatment of Iron Deficiency Across Indications: A Systematic Review. Am J Clin Nutr 2015;102(6):1585-94