



Barn & unga med sköldkörtelsjukdom

Information till vårdnadshavare och skola



Sköldkörtelförbundet är en ideell organisation för dig som lever med sköldkörtelsjukdom eller är närstående till någon med sköldkörtelsjukdom. Vi har funnits sedan 1993 och blev ett riksförbund 2017. Vi arbetar för bästa möjliga hälsa hos en halv miljon sköldkörtelpatienter samt för att alla ska ha rätt till en individuellt optimerad vård. Läs mer om förbundet och sköldkörtelsjukdomar på skoldkortelforbundet.se. Den här broschyren är inspirerad av och översatt från norska Stoffskifteforbundet.



Sköldkörtelsjukdomar

Sköldkörtelsjukdomar är vanligast bland kvinnor och äldre, men även män, barn och ungdomar kan få problem med sköldkörteln. De vanligaste sjukdomarna är hypotyreos (underfunktion) och hypertyreos (överfunktion). Dessa kan i sin tur bero på olika saker. Hypotyreos orsakas vanligtvis av så kallad Hashimotos sjukdom, en autoimmun process. Vid hypertyreos kallas den autoimmuna processen för Graves sjukdom. Symtomen är ofta diffusa och kan blandas ihop med andra tillstånd. God uppföljning från allmänläkare eller endokrinolog är viktigt.

TSH är ett hormon som utsöndras från hypofysen som en signal till sköldkörteln att producera mer eller mindre sköldkörtelhormon. När läkaren tolkar blodprover bedöms förhållandet mellan TSH och sköldkörtelhormonerna T4 och T3.

Livet med kronisk sjukdom

Även om alla drabbas olika, kan det vara en utmaning för barn och ungdomar att leva med en kronisk sjukdom som ofta inte syns utanpå. För vissa behövs olika typer av anpassningar, medan andra klarar sig bra utan. Alla behöver bli tagna på allvar, men försök att undvika ett onödigt stort sjukdomsfokus.

Hur barn hanterar livet med sjukdom är individuellt. Sjukdomsbilden kan förändras över tid och dagsformen kan variera. Kom ihåg att andra faktorer också kan påverka, exempelvis om det även finns andra sjukdomar med i bilden. Det är också klokt att vara medveten om att sköldkörtelsjukdomar kan påverkas av livsstilsvanor som sömn, kost och stress. Vissa symtom på sköldkörtelsjukdom liknar naturliga förändringar i kropp och sinne för dem som är i puberteten. Det är därför viktigt att barnet har en bra dialog med sin läkare.

Hypotyreos

Hypotyreos är en sjukdom som, för de flesta, kräver livslång medicinering och uppföljning. Målet med behandlingen är att normalisera hormonbalansen, få symtom och besvär att försvinna och förhindra försämring av sjukdomen. Under barn- och ungdomsåren kan det vara utmanande att uppnå detta, eftersom kroppen ständigt utvecklas.

Symtom

Symtomen vid hypotyreos kan variera mycket från person till person. Några kan exempelvis ha få och milda symtom, medan andra kan ha många eller få symtom som är så starka att de är livsbegränsande.

- Långsammare tillväxt
- Låg energi och utmattning
- Viktuppgång
- Känslighet för kyla
- Torr hud och håravfall
- Förstoppning
- Sköra och torra naglar
- Muskelsmärter och stelhet
- Minskad hjärtfrekvens
- Mentala förändringar eller hjärndimma
- Sömnproblem
- Känslighet för ljus och ljud

Hypertyreos

Hypertyreos är inte en livslång sjukdom, men behandlingen kan pågå i flera år. Vissa blir friska efter behandling, medan andra inte får full effekt av medicinerna och behöver mer tid för att hitta rätt dosering. Några kan få återfall och måste genomgå nya behandlingar. Målet med behandlingen är att normalisera hormonbalansen. Perioden innan sjukdomen upptäcks kan ofta vara ansträngande för barnet och omgivningen. Oro, irritation och koncentrationssvårigheter kan leda till frustrationer och konflikter.

Symtom

Symtom vid hypertyreos kan variera mycket från person till person. Några kan exempelvis ha få och milda symtom, medan andra kan ha många eller få symtom som är så starka att de är livsbegränsande.

- Viktminskning och ökad aptit
- Hjärtklappning
- Nervositet och irritabilitet
- Trötthet och muskelsvaghet
- Sömnproblem
- Värmekänslighet och överdriven svettning
- Skakande händer
- Ögonproblem som utstående ögon eller svullnader
- Hud- och hårförändringar

Anpassningar i vardagen

För dem som drabbas hårt av sköldkörtelsjukdom kan anpassningar vara nödvändiga. Följande åtgärder kan bidra till ett bättre liv för barnet med sjukdom:

- Bra kontaktnät runt barnet/ungdomen, exempelvis vårdnadshavare, vårdpersonal och elevhälsan.
- En god och öppen kommunikation mellan barnet, vårdnadshavaren och skolan är avgörande för att hitta bra lösningar.
- Möjlighet att kunna dra sig tillbaka och vila under dagen.
- Minska exponeringen för starka ljud och ljus.
- Möjlighet att använda extra tid på prov i skolan och möjlighet att få lägga sig ner och vila lite under tiden.
- Några tappar koncentrationen vid störningar och kan vinna på att arbeta i mindre grupper eller sitta avskärmade delar av dagen. Detsamma gäller i samband med prov och tentor.
- Många barn och unga med sköldkörtelsjukdom har låg energi och detta måste tas hänsyn till i all planering, särskilt när det gäller fysisk aktivitet.
- Vissa upplever problem med att hantera stress och kan ha svårt att ta snabba beslut eller blir oroliga i pressade situationer.
- För hög press och mycket läxor kan göra vardagen svår. Därför kan individuell anpassning vara bra för vissa.
- Det är också viktigt att vara medveten om att sjukdomsbilden kan förändras över tid och att dagsformen, samt formen genom dagen, kan variera. Om barnet fungerar bra under tiden hen är i skolan, kan barnet behöva vila när hen kommer hem exempelvis.



