



Hypothyreos – ett tröttsamt och deprimerat tillstånd

Hormonella förändringar som sätter ner psykisk och fysisk förmåga i inte allt för hög ålder uppfattas kanske som del av ett naturligt åldrande och drabbade av dessa förändringar får "gilla läget" och acceptera att deras kroppar inträder i en långsam degenerativ fas.

Det finns en stor mängd data som visar att sjukdomar som drabbar redan unga eller medelålders, som depression, kronisk trötthet och hjärtproblem, har ett direkt samband med hormonella obalanser, som kan korrigeras med hjälp av läkemedel och näringsterapier. Till patienternas nackdel, förskriver konventionella läkare bara mer och mer av droger för att behandla depression och mängder av andra symtom, som i själva verket beror på korrigerbara hormonella obalanser. Man ger sig på symtomen med andra ord, men inte orsakerna.

Kanske den mest underdiagnostiserade sjukdomen i Sverige är hypothyreos, dvs. en nedsatt effekt av sköldkörtelns hormoner, vilket påverkar varenda cell i hela kroppen. Följder av detta tillstånd kan yttra sig som kronisk trötthet, förstoppning, sömnproblem, depression, lättare psykos, frusenhet, låg kroppstemperatur, huvudvärk, migrän, värk och kramper i muskler, stickningar i händer, domningar i fötter, svullnader, artrit dvs. reumatisk värk, lite av yrsel, torr och fjällig hud, akne, "tung" ögonlock, glåmigt ansiktsuttryck, svullnader och svullnader under ögonen, värk före och under menstruation, kramper vid menstruation, nedsatt aptit, försvagad puls, återkommande urinvägsinfektioner, svårigheter att stå ut med kyla eller värme, oförklarliga viktändringar, åderförkalkning, högt kolesterol osv. Alla dessa

tillstånd behöver inte uppträda samtidigt vid hypotyreos, men något eller några av symtomen kan tyda på en underfungerande sköldkörtel, vilket kan bana väg för en nedåtgående hälsospiral.

Beträffande depression och självmordsbenägenhet minskas serotoninupptaget vid hypotyreos. Även annan signalsubstanstrafik störs. Tillstånd som kan normaliseras vid hormonbehandling för hypotyreos, varvid behovet av antidepressiva läkemedel försvinner. I sammanhanget förtjänar det att påpekas att hjärnans celler har fler T3-receptorer än andra celler i kroppen, vilket betyder att det är särskilt viktigt att hjärnans behov tillfredställs. Så det är med andra ord inte förvånande att hypotyreos kan starkt bidra till depression. Det finns de som hävdar att nära hälften av de som lider av depression i själva verket drabbade av oupptäckt hypotyreos. Hur många självmord bland unga kan inte ha detta som orsak till sin desperata sist handling?

De hormonbehandlingar som förekommer vid hypotyreos är helt ofarliga och utan negativa biverkningar. Att man blir rätt doserad är en förutsättning för optimalt resultat. Intag av extra selen, magnesium, zink, mangan, bor och järn som kosttillskott är också viktigt. Vidare att man äter en proteinrik föda, så att man får i sig aminosyran tyrosin, som är en viktig del av sköldkörtelhormonerna. Likaså har jodrik föda en god inverkan.

Underfunktioner av sköldkörteln kan bero på funktionella brister i sköldkörteln, problem på receptornivå eller störd signaltrafik från hypotalamus eller hypofysen. Inblandade hormoner är huvudsakligen TSH, T3, rT3 och T4. Siffran anger antalet jodatomer som ingår i respektive hormonmolekyl. TSH betyder Thyroid Stimulating Hormone.

Fram till 60-talet mättes hormonell sköldkörtelstatus med av analyser av urin. När sedan testmetoder utifrån mätningar i blod introducerades, vilket måhända förenklade för sjukhusläkarna, föll urintesterna i glömska. Nackdelen med detta är att blodtester kan skjuta över målet och framför allt missa att smärre nedsatta hormonrubbnings. Rent allmänt kan man påstå att vissa hormonanalyser gör sig bäst utifrån mätningar i urin eller saliv. Beträffande sköldkörtelnas hormoner är detta ett perfekt exempel på överlägsenheten av mätningar i urin och då utifrån urin samlat under 24 timmar. Träffsäkerheten i en sådan analys överträffar vida motsvarande mätningar i blod. I det sistnämnda fallet beror ju utfallet också på vid vilken tidpunkt på dygnet blodprovet togs och eftersom hormonnivåerna från sköldkörteln varierar över dygnet, borde en tidsfaktor finnas med i bedömningen, men det gör det inte. Mätningar utifrån urin kartlägger, som nyss nämnts, även smärre nedsättningar av sköldkörtelnas hormonutsöndring och det här missar man om testerna utförts i blod. **Detta är förklaringen till att hundratusentals svenskar fått slaskdiagnosen utbränd.** Det kan förtjäna att nämnas att blodtester som visar normala värden kan vid jämförande mätningar i urin visa sig vara helt vilseledande. Skillnaden kan vara så stor som närmare 90 %. Man ser av blodvärdena att dessa är normala, så något problem med sköldkörteln föreligger inte, enligt doktron, detta oavsett alla uppenbara symtom. Skulle en mätning gjorts i urin vid motsvarande tillfälle, skulle det kanske visa att man når upp till endast 10% av normalnivån

och detta är den okända verkligheten för många människor inkluderande flertalet av läkare. Hypotyreossymtomen kan vara överväldigande, men kan de inte avläsas i blodproven, och då är det inget som är fel med sköldkörteln anses det. Detta medför att endast ca 97 % av de människor som klart behöver en hormonterapi, blir utan.

Hur kan det då komma sig att en underfungerande sköldkörtel kan få sådana konsekvenser på hälsan och inte minst orken? Jo, man kan lika sköldkörtelhormonerna vid kroppens handgas. Det styr energinivån i alla cellulära processer i hela kroppen och i varje cell. Blir den nedsatt av olika anledningar, sätts alla processer på mer eller mindre sparlåga. Och pågår detta under en längre tid, utvecklas det ena symtomet efter det andra. Ett sådant förutom de tidigare nämnda är nedsatt fertilitet. En kvinnokropp i underfunktion känner sig m a o inte beredd att bli med barn.

Operativa ingrepp som kan minska sköldkörtelhormonernas livgivande inverkan på kroppen är t ex kejsarsnitt, hysterektomi (borttagande av livmodern) och tonsillektomi (borttagande av tonsillerna). Även fysiska skador på sköldkörteln kan få negativa konsekvenser, varav pisksnärtsskada (whiplash) kan vara en.

En annan intressant aspekt är att flera data tyder på att **alkoholism är ett kompensations-symtom** från en underfungerande sköldkörtel. Underskottet av energi uttrycker sig hos vissa som ett sug efter alkohol, som ju är ett energirikt ämne. Kanske gäller detta också det oförklarliga sockersug många är drabbade av? Alkohol f ö anses minska sköldkörtelhormonutsöndringen, så detta visar på vilken ond cirkel man kan hamna i.

I detta sammanhang måste påpekas att binjurarnas hormonstatus har en koppling till sköldkörteln, så inför läkemedelsbehandlingen av hypotyreos, måste också en binjuretest göras. Vi erbjuder en sådan test, läs mer om Adrenocortex Stress Profil, vilken kartlägger cortisolnivåer och DHEA. Provtagningen är enkel då saliv är testsubstrat.

Det förefaller som hypotyreos är i ökande. Spekulationer om anledningen kan innefatta miljögifter, nya tillsatser till maten som "E-nummer" t ex och ökad socker- och kolhydratkonsumtion. Det finns också två synnerligen giftiga ämnen som våra myndigheter ansett eller anser som helt ofarliga, särskilt när de används i våra munnar och det är fluor och kvicksilver. Båda dessa anses kunna skada sköldkörteln. Fluor kanske kan förebygga karies på tändernas emaljtor, men vad det sedan kan ställa till med gällande kroniska sjukdomar, förefaller dåligt kartlagt. Vissa betraktar fluor f ö som ett enzymgift, som anses kunna tillfoga sköldkörteln skada.