

## Ensietoa kilpirauhasen vajaatoiminnasta

### Vajaatoiminnan hoito

Lääkärisi on todennut sinulla kilpirauhasen vajaatoiminnan ja aloittanut siihen lääkityksen, jolla korvataan kilpirauhasen liian vähäinen tyroksiini tuotanto. Tutustu lääkkeen pakkausselosteeseen huolella.

Lääke otetaan aamulla tyhjiin vatsaan noin 15 minuuttia ennen aamiaista. Älä ota rauta- tai kalsiumvalmisteita neljään tuntiin tyroksiinin oton jälkeen. Vatsahappovalmisteiden tai muiden tyhjiin vatsaan otettavien lääkkeiden yhteiskäytöstä tyroksiinin kanssa kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Maitotuotteiden kohtuullinen käyttö, esimerkiksi aamiaisella nautittu jugurtti tai maitokahvi ei yleensä vaikuta merkittävästi tyroksiinin imeytymiseen.

Kun menet kilpirauhasarvojen kontrolliin, ota lääke vasta laboratoriotestien jälkeen ja tyhjiin vatsaan, vaikka kilpirauhas testit eivät sinällään edellytä paastoa.

Lääkärisi määrää tyroksiinin aloitus- ja ylläpitoannos on yksilöllinen. Yleensä aloitusannos on ylläpitoannosta pienempi ja lääkitystä nostetaan vähitellen, kunnes on löydetty sinulle sopiva ylläpitoannos. Hormonitasapainoa seurataan alussa noin 2-3 kuukauden kuluttua hoidon aloituksesta ja aina annosmuutoksen jälkeen verikokeella, josta tutkitaan TSH ja T4V. Kilpirauhasen hormonituotantoa säätelee aivolisäke, jonka tuottama TSH yleensä lisääntyy, jos kilpirauhanen ei tuota riittävästi kilpirauhashormoneja. T4V, joka vajaatoiminnassa laskee, kertoo vapaan tyroksiinin määrän veressä. Hoidon tavoitteena on, että TSH laskee ja T4V nousee viitearvojen sisällä tasolle, joka on sinulle sopiva. Kun annostus on saatu tasolle, jolloin voitisi on hyvä, olet oireeton ja kilpirauhas testit ovat normaalit, kilpirauhasen kontrollit otetaan kerran vuodessa.

Tyroksiinilääkityksen aloitettua saatat huomata jo muutamassa viikossa voitisi kohentuneen. Ole kuitenkin kärsivällinen hoidon kanssa. Kilpirauhasesi vajaatoiminta on voinut kehittyä vuosia ja voi viedä kuukausia, joskus kauemminkin ennen kuin voitisi tuntuu hyvältä. Lääkitys on useimmiten pysyvä.

Lääkityksen alussa tai annosmuutoksen jälkeen voit tuntea sydämen tykyttelyä. Tämä on yleensä ohimenevä ilmiö. Älä koskaan muuta lääkkeen annostusta keskustelematta lääkärin kanssa. Annostus ja hoito ovat aina yksilöllisiä ja mahdolliset muut sairaudet ja lääkehoidot voivat vaikuttaa tilanteeseesi. Siksi on tärkeää, että toimit hoitavan lääkärin ohjeiden mukaan ja kerrot hänelle, mikäli tilanteessasi ja voimissasi tapahtuu muutoksia tai hoito ei tuo toivottua vastetta.

### Mikä on kilpirauhanen ja mistä vajaatoiminta johtuu?

Kilpirauhanen sijaitsee kaulalla kurkunpään alapuolella. Se on noin 20 g painava rauhanen, jolla pienestä koostaan huolimatta on elintärkeä aineenvaihduntaan ja koko kehon toimintaan vaikuttava tehtävä. Se vaikuttaa muun muassa kehon lämmönsäätelyyn, yleiseen vireystilaan, vatsan toimintaan, mielialaan ja rasva-aineenvaihduntaan. Tätä tehtävää kilpirauhanen suorittaa valmistamalla, varastoimalla ja vapauttamalla verenkiertoon kilpirauhashormoneja. Tärkeimmät näistä ovat tyroksiini (T4) ja trijodityroniini (T3). Terve kilpirauhanen tuottaa näitä hormoneja suhteessa 4:1 eli noin 80 % T4-hormonia ja 20 % T3-hormonia. T4 on esihormoni, joka muuntuu kudoksissa, kuten maksassa ja munuaisissa, varsinaiseksi vaikuttavaksi T3-hormoniksi.

Yleisin syy vajaatoimintaan on kilpirauhasen autoimmuunitulehdus, jolloin elimistö hyökkää omia kudoksia vastaan häiriten kilpirauhasen hormonituotantoa. Joskus harvemmin syy voi olla aivolisäkeperäinen, jolloin aivolisäke ei tuota riittävästi TSH:ta aktivoitakseen kilpirauhasen tuottamaan kilpirauhashormoneja.

Lisätietoa vajaatoiminnasta saat hoitavalta lääkäriltäsi ja Suomen Kilpirauhasliitosta. Liiton kotisivut [www.kilpirauhasliitto.fi](http://www.kilpirauhasliitto.fi) ja puhelinneuvonta 044 7888 899. Neuvontapuhelimesta kuulet tarkemmat päivystysajat.

Asiasisällön on tarkastanut syyskuussa 2015 sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri Leo Niskanen, HUS.

