

SAARA: Tervetuloa kuuntelemaan Kilpirauhasliiton Kilpi-podia! Tässä podcastissa käsitellään kilpirauhasen vajaatoimintaa ja elämää kilpirauhasen vajaatoiminnan kanssa erilaisten elämäntarinoiden kautta. Tämänpäiväisenä aiheena meillä on Piian, eli perhe-elämää elävän naisen kilpirauhastarina. Lisäksi podcastin loppupuolella haastattelemme lääkäri Vesa Ilvesmäkeä.

Tämänpäiväisessä jaksossa keskustellaan siitä, miten kilpirauhasen vajaatoiminta on vaikuttanut Piian perhe-elämään, raskauksiin ja myös diagnoosiin ja perhearjen yhdistämiseen. Lisäksi loppupuolen faktaosuudessa kurkataan kilpirauhasen vajaatoimintaan ja hormonimuutoksiin, etenkin juuri raskauksiin ja tähän tiettyyn ikäkauteen liittyen. Mun nimi on Saara Närä ja mä toimin tämän podcastin juontajana. Toivotan sinut oikein lämpimästi tervetulleeksi tämänpäiväisen jakson pariin!

---

SAARA: Ei voi muuta sanoa, kuin tervetuloa studioon Piia!

PIIA: Kiitos, kiva että sain tulla.

SAARA: Kertoisitko sä alkuun vähän itsestäsi?

PIIA: Tosiaan, mä olen Piia ja mä olen Kilpirauhasliiton kokemustoimija. Mä oon saanut mun oman diagnoosin kilpirauhasen vajaatoiminnasta noin 19 vuotta sitten.

S: Okei, kauan aikaa sitten siis. Mitä sä ajattelet, että mistä kaikki semmoinen tähän vajaatoimintaan liittyvä on saanut alkunsa? Miten sä ymmärsit silloin 19 vuotta sitten hakeutua hoitoon tai ylipäänsä epäillä, että jotain voisi nyt olla pielessä?

P: No tuota ekat oireethan mulla alkoivat noin 21 vuotta sitten kun mä odotin mun ensimmäistä lastani. Silloin mä vaan pistin siihen raskauden piikkiin kaikki oireet, että kun ei oikein tiennyt, että ne voisi olla jotain muutakin. Sitten vauva-aikahan mulla meni aika sumussa, ja silloin mulla oli valtavasti oireita, mutta mä kehittelin niille kaikille jonkun järkevän selityksen, kuten esimerkiksi, että että väsyttää, ja ajattelin, että kaikki uudet äidithän on väsyneitä. Vaikka itse asiassa mun vauva nukkui tosi hyvin, ja mä nukuin aina samalla, ja mä nukuin silloinkin, kun se ei nukkunut. Sitten hajamielisyyden pistin väsymyksen piikkiin, ja sitten painonnousun ja tämmöiseen hengästymisen pistin sen piikkiin, että ei ollut aikaa kuntoilla. Kaikelle oli olevinaan looginen selitys, kuten hormonitoiminnan muutokset raskauden ja imetyksen aikana.

Mutta palelulle mulla ei löytynyt mitään syytä, mutta se ei ollut se oire, minkä takia mä olisin lähtenyt lääkärille. Kun jossain vaiheessa me rupesimme haaveilemaan toista lasta, ja mulla ei alkanut kuukautisia, niin sitten sen takia mä menin gynekologille, ja sieltähän se vajaatoiminta sitten löytyi erittäin erittäin selvin perustein. Mulla oli aika hurjan pitkälle kehittynyt vajaatoiminta.

S: Joo, eli olit aika pitkään itse asiassa pärjäillyt ja katsellut sitä, eikö vaan, mut sitten lopulta sitten rohkenit menemään ja onneksi menit. Miten sä näet, että kun olet aika kauan tuon diagnoosin kanssa elänyt, niin miten se on vaikuttanut sun elämänlaatuun tai näkynyt muutenkin sun elämässä? Varmaan aika lailla kuitenkin?

P: Juu, alkuun se elämänlaatu heikkeni aika huomattavasti. Mä oikeastaan nukuin ensimmäiset 10 vuotta vajaatoiminnan alkamisesta, nukuin siis ensimmäiset 10 vuotta ja sen ajan ohi. Mun vointi oli ensimmäisen 10 vuotta aika huono. Tietenkin jossain vaiheessa sitten mä raskauduin ja toinen lapsi oli tuloillaan, niin siinä vaiheessa mulla nostettiin lääkeannostusta, niin sitten mun vointi vähän parani hetkellisesti, ja sitä lääkeannostusta pidettiin vähän korkeammalla myös sitten sen raskauden jälkeen hetken aikaa. Silloin mä pystyin nauttimaan siitä pikkulapsiarjesta, mutta muuten mä sanoisin, että se meni se koko pikkulapsivaihe

aika ohi joko nukkumalla, tai sitten että mä oon ollut niin aivosumussa, että mä en muista siitä ajasta aikalailla mitään.

S: Tuleeko sulle muuta mieleen, miten sitten tuon ajan jälkeen, miten se lähti sitten kohenemaan, tai oliko se ero merkittävä sitten, kun sä sait 10 vuoden jälkeen jonkinlaista helpotusta? Onko tänä päivänä jo helpompaa pärjätä?

P: Mun elämänlaatu on parantunut ja mä oon sinut sairauden kanssa nykypäivänä, että kaikki on siltä osalta ihan hyvin. Vaikka mulla vielä välillä niitä oireita onkin ja pukkaa päälle silti, vaikka vointi on muuten kokonaisvaltaisesti hyvä. On hyväksynyt sen sairautensa ja oppinut elämään sen kanssa, niin se on aika hyvä vaikuttava tekijä siihen.

S: Koetko sä, että tuo hyväksyminen voisi olla jopa vaikuttavin, vai minkä sä näet semmoiseksi käännekohtaksi? Varmaan, että se lääkitys saatiin kuntoon, mutta...?

P: Kyllä se käännekohta on ollut siinä, että on saatu hoitotasapaino kohdilleen, että se on se ratkaisevin.

S: Joo. Miten sä koet, että silloin kun sä olit raskaana, sä jo vähän tuosta sanoit, mutta koetko sä, että se raskausaika oli erityisen rankkaa? Tai miten tää diagnoosi vaikuttanut sitten itse siihen raskausaikaan?

P: No ensimmäisen raskauden aikana mulla ei vielä ollut diagnoosia. Näin jälkeenpäin, kun mä ajattelen, niin mulla oli silloin jo ihan selkeä vajaatoiminta. Mä olin valtavan turvoksissa ja mun synnytys ei meinannut millään edetä tai käynnistyä. Mulla tuli ne supistukset hyvin harvakseltaan, ei tullut missään vaiheessa säännöllisesti. Sitten ihme kyllä se lapsi sieltä kuitenkin syntyi, vaikka supistusten väli saattoi olla koko ajan jotain puoli tuntia tai 20 minuuttia, ehkä jokunen supistus tuli siihen 5 minuutin sisäänkin, mutta hyvin hyvin epäsäännöllisesti. Sieltä se lapsi sitten syntyi.

Päällimmäiseksi mulla on mieleen jäänyt siitä synnytyksestä se, että miten valtavasti mä palelin. Mä en ole ikinä ollut niin jäässä. Se on mun synnytyksen päällimmäinen muistikuva. Muutenhan se itse synnytys oli ihan, että siitä jäi hyvä mieli, mutta se palelu teki mulle semmoisen pelon siihen palelemiseen, ja se palveluhan jatkui mulla sitten seuraavat 10 vuotta. Se alkoi siitä synnytyksestä. Mä ihmettelin siellä sairaalassa, että ettekö te saa lämmitystä tänne päälle, ja ne pisti avaruuspeittoa mulle päälle ja kaikkea, mutta ei se lämmittänyt yhtään, että se oli vaan niin syvällä se kylmyys sisällä. Se oli semmoinen aika rankka.

Mutta sitten toisen lapsen kanssa, niin silloinhan mulla oli diagnoosi ja lääkitys päällä, ja niin kuin vajaatoimintaan kuuluu, niin sitten raskauden aikana sitä lääkitystä nostetaan, ja se auttoi. Mä koin, että mä voin tosi hyvin, että se meni tosi mukavasti se raskaus. Ja mun diagnoosi ei vaikuttanut enää sitten siihen. Siinä näkee sen, että että sillä on merkittävä ero, että onko hyvässä hoitotasapainossa vai onko sitten jotain vialla. Kyllä se vaikuttaa tosi paljon siihen olemiseen raskausaikana, ja sitten varsinkin sen syntymän jälkeenkin, että silloin se lääkitys pidettiin vielä sen toisen lapsen aikana vähän korkeammalla.

S: Oliko sulla tuota palelua siinä toisessa synnytyksessä sitten?

P: Ei ollut.

S: Okei, hyvä ettei tarvinnut pelätä sitten sitä. Miten sä koet, että onko tää sun diagnoosi vaikuttanut koko perheeseen tai sitten perhe-elämään? Miten olet saanut tukea? No toki sä sanoit, että 10 vuotta meni vähän nukkuessa, mutta miten muuten?

P: No, se oli se valtava väsymys, niin se on vaikuttanut aika kovastikin siihen perhe-elämään, eli mä en ole jaksanut touhuta perheen kanssa samalla tavalla, kun miten ehkä muuten olisin touhunnut ja olisin halunnut touhuta. Mulla meni se elämä siihen, että mä suoriuduin työpäivästä, tulin kotiin, laitoin ruoan

pöytään, ehkä saatoin sen jälkeen kerätä astioita tiskikoneeseen ja laittaa pyykkiä pyörimään ja sitten painuin nukkumaan. Sitten taas heräsin töihin. Sitten kun oli vapaapäiviä, niin silloin keräsin voimia, nukuin ja lepäsin, että mä jaksaisin suorittaa seuraavan työviikon. Se meni vähän niin kuin siinä sumussa. Kyllä se on vaikuttanut perheeseen sillä tavalla, että oon jäänyt ehkä paitsi jostain tekemisistä, mitä olisin voinut tehdä, mutta kaikki ymmärsi sen kuitenkin, että mä olin väsynyt, niin mä painuin sinne sänkyyn sitten.

S: Miten sitten nykyään, onko jo helpompaa? Miten te ratkaisitte haasteita sen perhearjen keskellä? Tai miten nykyään, että jos tulee oireita tai väsyneempiä kausia, niin oletteko te ratkaisseet niitä jollain keinoilla? Onko sulla jotain vinkkejä antaa?

P: Opettelin priorisoimaan asioita ja sitten olemaan ottamatta osaa mihinkään semmoisiin kissanristiäisiin niin sanotusti. Eli jättäydyn pois kaikesta mahdollisista lasten harrastustoiminnan vanhempainyhdistyksen leipomoista ja kaikista mahdollista, mistä vaan pystyy jäämään pois, niin yritin jättäytyä pois. Vaan mahdollisimman vähän semmoista ylimääräistä tekemistä otin. Sitten mulla oli aamuisin yleensä vähän pirteämpi olo, niin mä hoidin silloin ne kaikki kotiaskareet. Sitten kun mä illalla tulin kotiin töistä, niin mä en oikeastaan jaksanut tehdä enää yhtään mitään.

S: Eli opit vähän omaa rytmiäkin?

P: Niin. Että sitten kun oli pirteämpi, niin sitten mä kauhealla boostilla yritin saada kotiolot järjestykseen niin sanotusti. Siinä on varmaan tapahtunut sitten jonkinlainen virhe, että sen ajan olisi voinut käyttää paremminkin.

S: No joo, en tiedä, se kuulostaa ihan hyvältä, että on havainnoinut sitä omaa rytmiä. Mutta nythän on varmasti jo helpompaa, ja toki sulla lapsetkin jo isompia?

P: Kyllä, joo, huomattavasti helpompaa.

S: Ihana kuulla. Joo, mä luulen, että vähän käytiinkin jo, että miten olet ratkaissut haasteita siellä perhearjen keskellä. Haluatko sä lisätä vielä jotain siihen?

P: En nyt oikeastaan. Ei siinä nyt hirveästi niitä ratkaisuja ollut, että se oli aika kaoottista se aika.

S: Mitä sä haluaisit kertoa sun ikäryhmän edustajille tai muille perheellisille, jotka kamppailee näiden samojen asioiden kanssa, tai vaikka raskaana oleville äideille?

P: No tää oli hyvä kysymys, että tässä on parikin asiaa tullut mieleen. Ensinnäkin mun mielestä olisi hirveän tärkeää, että jokainen ottaisi sen oman sairautensa syyniin ja pistäisi hoitotasapainoon. Itselle mulle kävi silloin niin, että sitten kun 10 vuotta oli sumussa elänyt ja sairastanut, niin sitten mä sattumalta satuin lukemaan semmoisen lehtiartikkelin, missä oli haastateltu kilpirauhasen vajaatoimintapotilasta. Siinä lehtiartikkelissa oli hirveän samankaltainen se koko tarina ja mä samaistuin siihen tosi hyvin, mutta hän voi sillä hetkellä todella hyvin. Mulla niin kuin silmät avautuivat, että voisinko mäkin voida hyvin. Mä olin vaan koko ajan kuvitellut, että mun kuuluukin olla sellainen, en niinku osannut vaatia sitä hoitoa, enkä edes tajunnut, että on mahdollisuus, että voisi voida paremmin. Se avasi mun silmät ja mä rupesin ottamaan asioista selvää, ja sitten pikkuhiljaa löysin reitin, mitä kautta mä sain mun sairauden parempaan hoitotasapainoon. Yhtäkkiä mulla oli vuorokaudessa enemmän tunteja, kun aika ei mennyt vaan siihen nukkumiseen. Se on sellainen ratkaiseva tekijä tässä asiassa.

S: Voisinko mä kysyä tähän väliin, että oliko sun ensikontakti terveydenhuoltoon se gynekologi, eli sulla lähti sitä kautta se?

P: Joo, joo. Sekin on hirveän tärkeää, että sielläkin saralla terveydenhuollon henkilökunta neuvoloissa, tai gynekologit ja tämmöiset, osaisivat ottaa tätä asiaa ajatteluun edes, että voi olla kilpirauhasen vajaatoiminta.

Tosiaan tää gynekologitutkimus oli aika erikoinen, koska astuin ovesta sisään, niin hän varmaan näki heti mun olemuksesta, että sairastin kilpirauhasen vajaatoimintaa. Sitten siinä vaiheessa, kun mä siihen tutkimuspöydälle menin, niin hän meni ensin mun kaulalle, ja mä ihmettelin, että mikäs gynekologi tää on, että yleensä tutkitaan toista päätä. Hän oli hyvin valveutunut tässä asiassa. Mutta toisaalta, tää sairaus olisi voitu löytää aikaisemmin, jos siellä neuvolan terveydenhoitaja olisi kiinnittänyt tämmöisiin asioihin enemmän huomiota.

S: Joo, halusin vaan jotenkin kysyä tämän, että miten sulla tavallaan lähtenyt käyntiin, koska se voi ollakin jollekin vaikein paikka, että mistä sen saa etenemään.

P: Kyllä. Yksi tärkeä asia, että mikä on semmoinen, mistä kannattaa ehkä ottaa opiksi mun tarinassa on, että silloin kun on ne hyvät hetket, että voi hyvin ja jaksaa tehdä, niin ei kannata käyttää niitä esimerkiksi just kotiaskareiden tekemiseen. Käyttää sen lapsiin ja perheeseen ja tekee niiden kanssa jotain kivaa, ja sitten pysähtyy itse siihen hetkeen ja nauttii, niin siitä jää ne muistot. Sä et muista sitten vuosien jälkeen, että sä oot silloin hyvänä aikana tehnyt niitä kotitöitä, vaan sä muistat hyvät hetket perheen kanssa. Että se olisi mun mielestä paljon tärkeämpi asia.

S: Ihana huomio, ja oikeasti juuri näin. Sitten vielä loppuun mä haluan kysyä sulta, että mistä sä oot itse saanut tietoa ja tukea tässä vuosien varrella?

P: No silloin kun mä oon sairastunut, niin silloin mä en oikeastaan saanut minkäänkokoista tietoa tästä sairaudesta, eli mulle vaan sitten annettiin reseptiä ja sanottiin, että sairaus on elinikäinen ja näitä lääkkeitä tulet sitten syömään koko loppuelämän. Siihen aikaan ei ollut tietokoneita eikä älypuhelimia ainakaan mulla, ja internetkin oli vähän semmoinen, että ei ollut kaikkien käytössä. Sitten ehkä sen lehtiartikkelin jälkeen, kun mä rupesin ottaa asiasta selvää, niin mä menin nettiin ja Kilpirauhasliiton sivuille. Sieltä löytyy valtavan hyvin tietoa, ja nykypäivänähän sieltä löytyy vielä todella, todella paljon enemmän. Siihen aikaan se oli aika suppea se tieto, mutta kuitenkin se auttoi asiaa.

Totta kai perhe on tukenut, mutta mulla ei ole ollut missään vaiheessa ketään ystävää tai läheistä, kenen kanssa olisi voinut keskustella näistä asioista. Siinä vaiheessa, kun mä voin huonosti, niin ei ollut ketään, kenelle mä oikeasti olisin voinut hirveästi avautua. Mutta sitten vuonna 2017 mä osallistuin Kilpirauhasliiton avo- ja etäsopeutumisvalmennuskurssille, ja siellä mä tapasin ensimmäistä kertaa vertaisia ja se oli todella voimaannuttava kokemus. Mä tajusin, että tosiaan, mä en ole ainoa, joka kamppailee näiden asioiden kanssa.

S: Ja sitten sä oot myös myöhemmin kouluttautunut kokemustoimijaksi?

P: Joo, että lähdin sitten siitä aktiiviseksi meidän Etelä-Karjalan Kilpirauhasyhdistyksen jäseneksi ja vielä kouluttauduin tähän kokemustoimijaksi, eli että toimin liiton kokemustoimijana. Koen, että teen nyt tärkeää työtä, eli itsekin oon aikoinaan saanut sen ensimmäisen herätyksen siitä lehtiartikkelista.

S: Ja joku voi saada ehkä jopa tästä jaksosta! Niiden sanojen myötä sanonkin sinulle suuret kiitokset siitä, että olit studiossa tänään, ja kaikkea hyvää jatsoon.

P: No kiitoksia oikein paljon!

---

SAARA: Hienoa, tervetuloa podcastin toiseen osaan. Meillä on täällä studiossa lääkäri Vesa Ilvesmäki – tervetuloa!

VESA: Kiitos.

S: Kertoisitko vähän alkuun itsestäsi? Kuka olet ja mitä teet?

V: Olen endokrinologian ja sisätautien erikoislääkäri ja olen toiminut Päijät-Hämeen keskussairaalassa endokrinologina yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Työssäni kohtaan kilpirauhaspotilaita käytännössä päivittäin, eli eri kilpirauhas sairauksia, myös vajaatoimintaa, ja jonkun verran hoidan näitä myös sitten yksityissektorilla.

S: Kertoisitko tiiviisti myös, että mistä tässä kilpirauhasen vajaatoiminnassa on oikein kyse?

V: Kilpirauhanen tuottaa tyroksiini-nimistä hormonia, joka on tämmöinen yleishormoni, jota me tarvitaan koko elimistön hyvinvoinnin kannalta ja se on elämälle välttämätön. Ihminen ääritapauksessa kuolee tai menehtyy ilman tyroksiinia. Se ei tapahdu nopeasti, mutta vähitellen hiipuu pois, ehkä vuoden tai kahden kuluessa. Tämmöistä ei tietysti nykyisin tapahdu, ainakaan kehittyneissä länsimaissa.

Mistä tämä nyt sitten johtuu, tämä kilpirauhasen vajaatoiminta, niin se on yleisin kilpirauhasen sairauksista ja potilaita on yli 300 000. Yleisin syy on rauhasen autoimmuunitulehdus, joka tuhoaa kilpirauhasen ja lakkaa erittämästä tyroksiinia. Kilpirauhasleikkauksia tehdään aika paljon eri sairauksien vuoksi ja liikatoiminnan hoidossa käytetään radiojodihoitoja. Nämä aiheuttavat myös vajaatoimintaa. Sitten on kilpirauhas tulehduksia - tai muita kilpirauhas tulehduksia kuin tämä autoimmuunitulehdus - niidenkin jälkitiloissa voi tulla vajaatoimintaa. Ja sitten on erilaisia harvinaisempia syitä.

S: Kiitos. Tässä jaksossa ollaan tähän mennessä keskusteltu esimerkiksi vajaatoiminnasta ja raskaudesta. Mitä hormonimuutoksia kilpirauhasen vajaatoimintaan ja sitten raskauteen tai raskaaksi tulemiseen liittyy?

V: Raskaus aiheuttaa erilaisia muutoksia naisen elimistössä. Pitää sopeutua siihen, että siellä on tavallaan semmoinen vieras esine, eli sikiö, joka kasvaa kohdun sisällä. Ensinnäkin, jos meillä on diagnosoimaton kilpirauhasen vajaatoiminta, eli ei tiedetä, että on vajaatoiminta, niin se alentaa fertiilitettä eli hedelmällisyyttä merkittävästi ja raskaaksi tuleminen on huomattavasti vaikeampaa. Ja tää koskee myös miehiä, eli siittiötuotanto heikkenee merkittävästi hoitamattomassa vajaatoiminnassa. Mutta sitten raskauden aikana kilpirauhashormonin tarve lisääntyy, koska ensimmäisen raskauspuoliskon aikana kehittyvä sikiö saa kaiken kilpirauhashormoninsa äidistä istukan kautta. Tämän vuoksi kilpirauhasen vajaatoiminnassa tyroksiiniannosta tulee nostaa heti kun raskaus on todettu, ja yleensä sitä nostetaan semmoinen 20–30%.

S: Mitä sun mielestä diagnoosin kanssa kannattaisi ottaa huomioon, jos suunnittelee perheenisäystä?

V: Se kannattaa kertoa kyllä lääkärille, että on tämmöisiä suunnitelmia. Nythän läheskään kaikki raskaudet ei ole suunniteltuja, että niistä aika iso osa edelleenkin alkaa yllättäen, että sitä ei ole niin tarkkaan suunniteltu. Mutta jos sitä suunnitellaan, niin sitä kannattaa sitten hiukkasen nostaa kyllä, sitä tyroksiiniannosta. Ja tietysti, mikä tärkeämpi, on se, että tarkastetaan kilpirauhas kokeet, että onko se annos sopiva, koska sehän ei aina sitä ole. Yleensäkin hypotyreoosin seurannassa kilpirauhas kokeet, eli vähintään säätelyhormoni TSH, kannattaisi tutkia kerran vuodessa.

S: Mites sitten erilaiset ehkäisymenetelmät, ja etenkin juuri hormonaaliset ehkäisymenetelmät, vaikuttaa, jos elää tuon diagnoosin kanssa?

V: Estrogeenien käyttö lisää tyroksiinin tarvetta, ja silloin kun kilpirauhanen toimii normaalisti, niin tää ei ole mikään ongelma, se kilpirauhanen lisää tyroksiinituotantoa. Jos on hypotyreoosi, niin silloin annosta

usein tarvitsee nostaa. Tää johtuu siitä, että estrogeenit lisää tyroksiinin kantajaproteiinien määrää verenkierrossa, ja silloin tarvitaan suurempia tyroksiiniannoksia, jotta vapaa hormonitasapaino pysyy riittävänä.

S: Joo. No mites sitten, millaisia liitännäissairauksia on? Tässä mennään jo vähän eri aiheeseen ja pois tuosta raskaudesta ja ehkäisystä. Mut miten sitten yleisemmällä tasolla, millaisia liitännäissairauksia kilpirauhasen vajaatoimintaan voi liittyä?

V: Vajaatoiminnan yleisin syy on siis autoimmuunityreoidiitti, joka on autoimmuunisairaus. Siinä elimistö alkaa tuottaa tällaisia kilpirauhasvasta-aineita, joiden tuotannon seurauksena elimistön omat puolustusjärjestelmät rupeavat ikään kuin ampumaan omia, eliikkä tuhoamaan sitä kilpirauhasta. Nyt meillä on paljon muitakin autoimmuunisairauksia, ja immuunijärjestelmä on sillä tavalla herkkä, että siihen tulee aika herkästi virheitä ja autoimmunitteetti sinänsä on aika tavallinen tautien synnyssä. Jos on yksi autoimmuunisairaus, niin silloin riski sairastua muihin autoimmuunisairauksiin on valitettavasti lisääntynyt. Tää lista on aika pitkä: tärkeimpiä on keliakia, pernisiioosi anemia, joka johtuu B-12 vitamiinin puutteesta, Addisonin tauti, reumasairaudet ja myös jossain määrin tyyppin 1 diabetes.

S: Kiitoksia. Loppuun vielä kysyn sinulta, että mitä sä haluaisit sanoa tämän diagnoosin kanssa eläville henkilöille, jotka joko suunnittelee perheenisäystä tai on jo vaikka raskaana? Onko jonkinlaisia tsemppisanoja tai muita loppusanoja?

V: No mä kehottaisin ensimmäiseksi hakeutumaan kilpirauhaskokeisiin. Tarkistetaan, että onko tyroksiiniannos riittävä, ja että se tarkastetaan yhdessä lääkärin kanssa, että ei omin päin. Ja sitten sovitaan myös, että miten muutetaan annosta, jos ja kun raskaus sitten alkaa. Koska nää on yksilöllisiä, ihan niin kuin tyroksiiniannoksetkin on yksilöllisiä ja vaihtelee potilaasta toiseen. Ja sitten mä toivottaisin tietysti onnea näissä raskauspyrkimyksissä potilaalle myös.

S: Joo, kiitoksia Vesa ja kiitos kun tulit tänään studioon! Me jatketaan kuulijoiden kanssa ensi jaksossa, mutta sinua haluan kiittää suuresti.

V: Kiitos.

---

SAARA: Sä kuuntelit juuri Kilpirauhasliiton Kilpi-podin toisen jakson. Ensi viikolla kurkataan sitten Aulin kilpirauhastarinaa siitä, miten kilpirauhasen vajaatoiminta näkyy lähestyvän eläkeiän elämänvaiheessa. Mepäs kuullaan sitten taas ensi viikolla! Moi moi!