

Kilpi

1 / 2022



Kilpirauhasliitto
SKÖLDKÖRTELFÖRBUNDET RF

Kilpirauhaspotilas ja lihavuus

HYVÄ OLO

Näin muutos onnistuu

***"Nyt toivon, että
tämä tauti oli tässä"***

TEEMANA
PAINON-
HALLINTA

Kilpi 1/2022

TÄSSÄ NUMEROSSA

Kilpirauhaspotilas ja lihavuus.....	4
Käytännön vinkkejä painonhallintaan.....	6
Vertaistarina: Nyt toivon, että tämä tauti oli tässä.....	9
Hyvä olo: Näin muutos onnistuu.....	10
Vertaistarina: E 89.01.....	12
Neuvontahoitajat tukena.....	14
Kilpirauhasen liikatoiminta kuormittaa elimistöä.....	16
365 päivää hyvinvointia -teemavuosi.....	19
Kilpirauhasliiton hallituksen jäsenet 2022.....	31
Sköldkörteln och fetma.....	32
Kilpirauhasliiton ja sen jäsenyhdistysten tarjoamat jäsenedut vuonna 2022.....	42

VAKITUISET

Pääkirjoitus.....	3
Kysy lääkäriltä.....	20
Lukijakilpailu.....	24
Kursseja ja lomiam, vertaistukea ja neuvontaa.....	25
Tiesitkö?.....	29
Tiedeutisia.....	30
Jäsenyhdistysten sivut.....	34
Tapahtumakalenteri.....	44
Liity jäseneksi.....	49
Ristikko.....	50
Yhteystiedot.....	51

Kilpirauhaspotilas ja lihavuus

4

Käytännön vinkkejä painonhallintaan

6

HYVÄ OLO Näin muutos onnistuu

10

MEDIATIEDOT

ISSN 1799-568X, 12. vuosikerta
Kilpi-lehti on Kilpirauhasliitto ry:n julkaisu, jonka jäsenet saavat jäsenetuna.

Päätoimittaja: Mirja Hellstedt

Toimitussihteeri: Merja Kaivolainen

Kannen kuva: AdobeStock

Toimituskunta: Merja Kaivolainen,
Leena Kallionsivu ja Mirja Hellstedt

Osoite: PL 40, 00621 Helsinki

Aineisto: lehti@kilpirauhasliitto.fi

Tilaukset: lehti@kilpirauhasliitto.fi tai p. 09 8684 6550

Tilaushinta Suomessa 50 € vuodessa (4 numeroa)

Aikakausmedia ry:n jäsen

© Lehden kuvien ja kirjoitusten sähköinen tai painettu osittainenkin kopiointi, lainaaminen ja julkaiseminen tai jakaminen muulla on kielletty ilman julkaisijan lupaa.

2 KILPI 1 / 2022

Ilmoitusmyynti: Mirja Hellstedt
p. 040 707 3223, lehti@kilpirauhasliitto.fi

Paino: PunaMusta Oy

Taitto: Kustannusosakeyhtiö Kuvio Oy

Seuraavan lehden ilmestymisaika: pe 29.4.2022

Aineistopäivä: su 13.3.2022



PEFC-sertifioitu

Tähän painopaperiin käytetty puu on peräisin kestävästi hoidetuista metsistä ja valvotuista kohteista

www.pefc.fi

PÄÄKIRJOITUS

Mikä on sinun hyvinvointilupauksesi?

Teitkö uudenvuodenlupauksen? Päätitkö mahdollisesti lopettaa herkkujen syönnin, lisätä liikuntaa, vähentää ylitöitä, mennä aikaisemmin nukkumaan tai aloittaa uuden harrastuksen? Nyt kun vuodenvaihteesta on kulunut reilu kuukausi, vieläkö lupauksesi pitää?

Yleisimpiä uudenvuodenlupauksia lienevät lupaukset liikkua enemmän ja parantaa ruokatottumuksia. Taustalla on tahtotila huolehtia omasta hyvinvoinnistaan.

Kilpirauhasliitto ja sen 15 jäsenyhdistystä käynnistivät vuoden alussa #365 päivää hyvinvointia -teemavuoden. Teema näkyy myös Kilpi-lehdessämme. Tavoitteenamme on edistää kilpirauhas- ja lisäkilpirauhas sairaiden sekä heidän läheistensä hyvinvointia. Tavoitteeseen pääsemiseksi tarjoamme vuoden aikana laajan kattauksen asiantuntijatietoa ja käytännön vinkkejä, joista jokainen voi poimia itselleen sopivimmat.

Tämän Kilpi-lehden teemana on painonhallinta. Se on yksi toivotuimmista aihealueista, joita lukijat meiltä toivovat. Toive on hyvin ymmärrettävä, sillä painon nousu on yksi tyypillisimpiä kilpirauhasen vajaatoiminnan oireita. Ja kyllähän moni muukin kuin kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastava kamppailee painonsa kanssa. Onhan yli 30-vuotiaista suomalaisista aikuisista vähintään ylipainoisia 63 prosenttia naisista ja miehistä 72 prosenttia. Lihavia on naisista 28 % ja miehistä 26 %. Lähes joka toinen mies ja nainen on vyötärölihava.

On hienoa, että saimme hormoni- ja aineenvaihduntasairauksien erikoislääkäri **Pertti Mustajoelta** lihavuuteen liittyvän asiantuntijakirjoituksen lehtemme. Hän on tehnyt ansiokkaan uran lihavuuden ja sen hoidon sekä niihin liittyvän tutkimustyön parissa Helsingin yliopiston dosenttina. Hänellä on vankka kokemus aihealueeseen myös kilpirauhas sairauksien näkökulmasta.

Käytännön vinkkejä arkipäivän painonhallintaan meille puolestaan tarjoaa ravitsemusterapeutti, FT, MBA

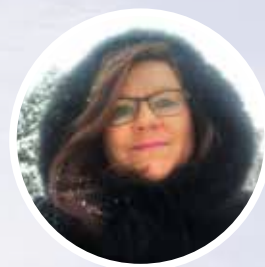
Reijo Laatikainen.

Tämän lehden artikkelin lisäksi kannattaa katsoa hänen käytännönläheinen Syö hyvin – voi hyvin -videonsa nettisivuillamme osoitteessa www.kilpirauhasliitto.fi/365. Videolla nostetaan esille monia kilpirauhas- ja lisäkilpirauhas sairaita kiinnostavia asioita. Video on katsottavissa koko tämän vuoden.

Palaan ensimmäisessä kappaleessa esittämääni kysymykseen. Vieläkö mahdollinen uudenvuodenlupaus oman hyvinvointisi edistämiseksi pitää? Tiedämme hyvin, että muutoksen tekeminen on usein yllättävän vaikeaa. Miten muutos tehdään? Karu totuus paljastuu terveystoimittaja **Tiina Komin** kirjoittaman artikkelin alussa: muutos ei tapahdu sinulle vaan sinä toteutat sen. Onneksi artikkeli antaa eväitä muutoksen toteuttamiseen.

Jos uudenvuodenlupauksesi lopahti heti alkuunsa tai jäi kokonaan tekemättä, ei hätää. Hyvinvointilupauksen voi tehdä milloin vain. Mikä on sinun hyvinvointilupauksesi vaikkapa tälle keväälle? Minä lupaan aloittaa työmatkapyöräilyn heti kelien salliessa.

Mirja Hellstedt
päätoimittaja



Kilpirauhaspotilas ja lihavuus

Teksti: **Pertti Mustajoki**, hormoni- ja aineenvaihduntasairauksien erikoislääkäri

Kilpirauhasen vajaatoiminnassa paino nousee, mutta asianmukainen hoito kilpirauhaslääkkeillä antaa samat mahdollisuudet päästä eroon ylipainosta kuin muilla. Rauhallinen laihdumistahti johtaa pysyvään tulokseen varmemmin kuin tiukat dieetit.

Ylipainosta puhutaan nykyään paljon, koska se on viime vuosikymmeninä vauhdilla lisääntynyt. Tällä hetkellä suurin osa suomalaisista on ylipainoisia. Lihavuusepidemia ei johdu kilpirauhasesta, mutta monilla se voi vaikuttaa kehon painoon.

KILPIRAUHASEN VAJAATOIMINTA JA PAINO

Kilpirauhasen yleisin sairaus on vajaatoiminta, johon tavallisesti liittyy painon nousu. Ylimääräisestä painosta osa johtuu nesteen kertymisestä, joka näkyy yleisenä turvotteluna. Osa liikapainosta on tavallista lihomista, johon aineenvaihdunnan hidastuminen altistaa.

Jos vajaatoiminta todetaan melko alkuvaiheessa, sen vaikutus painoon on vähäinen. Vaikeammassa vajaatoiminnassa paino voi nousta 6–7 kiloa. Pelkästään kilpirauhasesta johtuva painon nousu tuskin koskaan voi olla suurempi kuin kymmenen kiloa.

Vajaatoiminnan hoito kilpirauhas-hormonilla pudottaa tavallisesti painoa muutaman kilon, koska ylimääräinen neste poistuu kehosta. Sen sijaan vajaatoimintaan liittyvä muutama ylimääräinen rasvakudoskilo tavallisesti jää kehoon, vaikka kilpirauhashormonin taso tyroksiinilla palautuu normaaliksi.

Asianmukaisesti toteutettu kilpirauhasen vajaatoiminnan hoito ei valitettavasti mitenkään suojaa lihomiselta. Taipumus ylipainoon on samanlainen kuin muilla ihmisillä. Toisaalta hyvä uutinen on, että silloin kun ryhdytään vähentämään kiloja, se ei ole yhtään sen vaikeampaa kuin muilla.

VYÖTÄRÖLIHAVUUS AIHEUTTAA SAIRAUKSIA

Monilla naisilla ylipaino paikallistuu pääasiassa lantion seutuun. Se on terveyden kannalta turvallinen, sillä alavartalolla liiallinen rasvakudos ei aiheuta sairauksia. Mutta jos ylimääräiset kilot ilmaantuvat vyötärön tasolle, se merkitsee, että vatsontelon sisälle on kertynyt haitallista rasvakudosta. Vyötärölihavuus on yleinen miehillä, mutta sitä esiintyy myös naisilla.

Mahan sisälmysten välissä liikarasva vaikuttaa haitallisesti aineenvaihduntaan.

Yleisin vyötärölihavuuden aiheuttama häiriö on tyypin 2 diabetes. Liikarasva vatsaontelossa muuttaa rasva-arvoja huonoon suuntaan ja verenpaine nousee. Vuosien mittaan ilmaantuu ongelmia sydämeen, aivovaltimoihin ja myös muualla elimistössä.

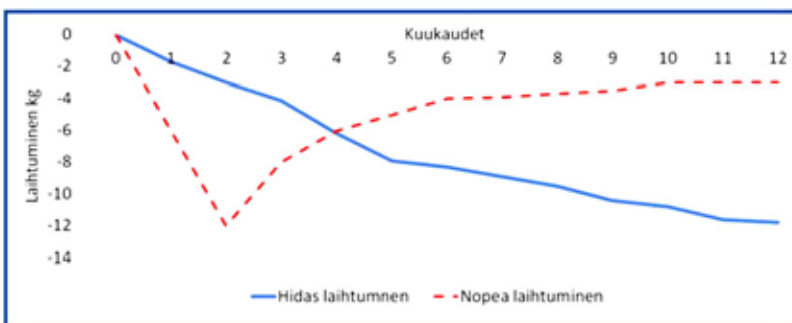
Laihtuminen on hyvin tehokas hoito tyypin 2 diabeteksessä. Siinä jo muutaman kilon painon lasku auttaa, koska liikarasva poistuu tavallista liukkaammin vatsaontelosta. Kaikista paras tulos saadaan ”esidiabeteksessä”, silloin kun verensokeri on todettu lievästi kohonneeksi. Laihtuminen palauttaa helposti verensokerin normaaliksi ja estää diabeteksen synnyn.

NOPEA LAIHDUTTAMINEN – KILOT YLEENSÄ PALAAVAT

Kun ryhdytään laihduttamaan, tavallisesti aloitetaan jokin dieetti. Syömistä vähennetään reilusti tavalla tai toisella – dieetivaihtoehtoja löytyy runsaasti. Dieetillä joutuu pinnistelemään, mutta palkinnoksi useimmilla paino alkaa pudota mukavasti. Mutta valitettavasti hyvin usein dieetin jälkeen entiset syömistottumukset ja ylipaino palaavat takaisin.

Kuvassa tiukalla dieetillä laihtumisesta kertoo punainen katkoviiva. Luopaavan alun jälkeen 2–3 kuukauden kuluttua melkein kaikilla painokäyrä alkaa nousta, ja vuoden päästä valtaosalla pudotetut kilot ovat palanneet takaisin.

Painonnousu dieetin jälkeen ei ole mitenkään yllättävää. Laihtunut keho tarvitsee vähemmän kaloreita, mutta dieetti ei millään tavalla ohjaa muut-



tamaan pysyvällä tavalla syömistottumuksia. Ne samat tottumukset, jotka olivat johtaneet ylipainoon, palaavat takaisin.

Ylipainoisen kannattaa yrittää torjua nopean laihtumisen houkutusta. Tähtäimen pitää olla pidemmällä. Laihtumisen onnistumista voi arvioida vasta vuoden kuluttua.

RAUHALLINEN TIE PYSYVÄÄN TULOKSEEN

Tiukkaa dieettiä järkevampi tapa on tehdä syömistottumuksiin sopivissa kohdissa muutoksia, joilla kaloreiden saanti vähenee. Ideana on, että nämä muutokset ovat alku uusille tottumuksille, jotka jäävät saman tien pysyviksi.

Kuvassa sininen viiva kertoo rauhallisesta laihtumisesta. Paino laskee noin kilon kuukaudessa. Kahden kuukauden kohdalla punainen dieettilaihduuttaja peittoaa rauhallisen laihtuttajan menen tullen. Mutta eihän kukaan tähtää vain kahden kuukauden tulokseen.

Tavoitteena on pysyvä tulos, jonka onnistumista voidaan arvioida aikaisintaan vasta vuoden kohdalla. Silloin rauhallisen laihtujan hidastunut tahti osoittaa yli kymmenen kilon laihtumista, useimmat dieettilaihduuttajat ovat palannut melkein lähtörutuun.

MILLAISIA MUUTOKSIA?

Kaloreita ei kannata yrittää vähentää syömiskertoja vähentämällä – silloin ollaan dieetillä. Rauhallinen laihtuja syö kolme ateriaa päivässä - aamiaisen, lounas ja päivällinen. Jos niiden välillä ilmaantuu nälkä, syödään sopiva välipala.

”**Tiukkaa dieettiä järkevampi tapa on tehdä syömistottumuksiin sopivissa kohdissa muutoksia, joilla kaloreiden saanti vähenee. Ideana on, että nämä muutokset ovat alku uusille tottumuksille, jotka jäävät saman tien pysyviksi.**

Kaloreita vähennetään siten, että aikaisemmista tottumuksista vaihdetaan kaloreiden kannalta haitallisimpia elintarvikkeita vähemmän lihottaviksi.

• **SOKERIJUOMISTA** tulee ylimääräisiä kaloreita. Rauhallinen laihtuja vaihtaa niitä mineraalivesiin tai keinotekoisesti makeutettuihin juomiin. Keskioluesta tulee yhtä paljon kaloreita kuin sokerijaffasta, mutta alkoholittomassa oluessa kaloreita on vähän.

• **HAMPURILAIATERIOISSA** ja pitsaissa on paljon kaloreita. Painoa on vaikea pudottaa, jos niitä syö useita kertoja viikossa. Tavalliset suomalaiset ruuat, esimerkiksi lihapullat ja perunamuusi, laatikot ja useimmat muut eineshyllyn tuotteet ovat sellaisia, joilla nälkä häviää ilman vaaraa liikakaloreista.

• **SUKLAASSA, MAKEISISSA, KEKSEISSÄ** sekä **PERUNALASTUISSA** ja muissa **SUOLAISISSA NAPOSTELTAVISSA** on paljon kaloreita. Ne on syytä rajoittaa viikon herkutteluhetkeen.

• **OMENAT**, muut **HEDELMÄT** ja **KASVIKSET** ovat rauhallisen laihtuttajan ystäviä. Niitä kannattaa syödä joka päivä.

• **ISOISTA PAKKAUKSISTA** ja annoksista jokainen syö tavallista enemmän. Siirtyminen pienempiin vähentää kaloreita.

PAINON SEURANTA

Rauhallisessa painon pudottamisessa painoa seurataan säännöllisesti. Useimmat punnitsevat joka aamu, mutta kerran viikossakin on OK. Paino merkitään muistiin.

Rauhallisessa laihtumisessa rasvakudos vähenee 200–300 grammaa viikossa. Koska elimistön nestetila vaihtelee kilonkin verran päivässä, alussa laihtumistulos voi peittyä nestemuutoksen alle. Painon sahilusta ei pidä välittää vaan jatkaa rauhassa eteenpäin. Viimeistään neljän viikon kohdalla näet, onko painosi alkanut pudota. Puolen vuoden kohdalla 5–6 kilon painonlasku tuntuu jo voinnissa.

LISÄÄ TIETOA RAUHALLISESTA LAIHTUMISESTA

Rauhallisesta laihtumisesta löydät enemmän tietoa blogisivulta www.perttimestajoki.fi kirjoituksista ”Laihtumisen fysiologiaa – ei hätähoukuille” ja ”Ylipainoisen sininen tie pysyvään tulokseen”

Jos haluat tarkempia ohjeita, niitä löytyy kirjastani Vähennä kaloreita ilman dieettiä (Kustannus Oy Duodecim).

Käytännön vinkkejä painonhallintaan

Teksti: **Reijo Laatikainen**, ravitsemusterapeutti, FT, MBA

Pitkät ateriavälit ja syöminen "silloin kuin muistaa" ovat liian tavallisia ongelmia painon kanssa kamppailevilla. Liikapainoisten yleinen haaste on nimenomaan iltasyömisestä ja viikonloppusyömisestä hallinta. Herkut, liian suuret annokset ja napostelu kumuloivat usein iltaan ja viikonloppuun. Myös laboratoriossa tehdyt tutkimukset osoittavat, että ihmisen ruokahalu ja erityisesti mieliteot ovat suurimmillaan iltaisin. Näin ollen keskeinen keino hallita painoa on iltasyömisestä terveellisenä ja maltillisena pitäminen, myös viikonloppuisin. Tämä taas onnistuu parhaiten, kun keskittyy jäljempänä esiteltyihin seikkoihin.

ATERIARYTMI JA RUOKAILUJEN PAINOTTUMINEN OIKEAAN AIKAAN

Syömisestä hallinnassa auttaa eniten hyvä ja tasainen ateriarytmi. Tärkeätä on syödä päivässä ainakin kolme kertaa kunnolla. Ruoka ei ole kuitenkaan pakko olla lämmintä, kun se vain täyttää seuraavat kriteerit: siinä on riittävästi proteiinia, kuitupitoisia hiilihydraatteja ja terveellisiä rasvoja sopivasti sekä paljon kasviksia, marjoja tai hedelmiä.

Kolme hyvin koostettua ateriaa, aamiainen, lounas ja päivällinen

” Ensimmäinen tärkeä keino hallita iltasyömisestä ongelmia on, että syö riittävästi – mutta ei liikaa – aamulla ja lounaalla.

takaavat hyvän perusrungon, jonka päälle voidaan rakentaa tarkemmat säädöt ja säännöt. Huonosti koostettu ateria voi olla epäterveellinen pikaruoka tai esimerkiksi lounaaksi syöty kevyt kasvissekeitto kera näykkileivän. Etenkin jos edeltävä aamiainen on ollut kevyt tai se on jäänyt kokonaan väliin, yhdessä kasvissekeiton kanssa muodostuva vajaasyömisestä yhdistelmä tuottaa yleensä ongelmia iltasyömisestä hallinnassa. Tämä paradoksaalisesti vaikeuttaa painonhallintaa kevyen syömisestä aikeesta huolimatta.

Usein kuuleekin sanottavan, että "iltanälkää ja illan mielitekoja ei saa tapettua millään, jos ne pääsevät karkaamaan liian suuriksi". Näin ollen ensimmäinen tärkeä keino hallita iltasyömisestä ongelmia on, että syö riittävästi – mutta ei liikaa – aamulla ja lounaalla.

AAMIAISEN MÄÄRÄ JA MERKITYS

Aamiaisen on syytä olla monipuolinen ja riittävän kokoinen. Aamiaista ei tarvitse syödä juuri herättyä aamulla varhain. Konttorityötä tekevä voi aivan yhtä hyvin syödä sen esimerkiksi kello 9–9.30 työpaikalla.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa syödä aamiaista. Aamiainen voi pohjautua puuroon, leipään, hedelmiin, kananmunaan tai jogurttiin. Juotava smoothie käy myös. Yleensä juoman muodossa aamiainen uppoaa paremmin niille, joilla ei ole aamulla ruokahalua. Pääasia olisi, että heti aamiaisella olisi riittävä määrä kasvikunnan tuotetta (marjaa, hedelmää

tai vihannesta), proteiinia sopivasti (noin 12–25 g), ja hiilihydraatit olisi vain terveyttä edistäviä kuitupitoisia hiilihydraatteja.

Joillekin ihmisille aamiainen ei vain maistu. Usein kuitenkin on kyse siitä, että edellisten päivien syömisrytmi on ollut iltapainotteinen. Iltasyömisestä keventäminen ja ateriarytmin siirtäminen aiemmaksi, ja viimeistään muutaman viikon kestännyt lievä kalorivaje (laihtuminen), saa aamiaisen usein maistumaan.

LOUNASRUOKA JA PÄIVÄLLINEN

Lounasruoan tärkeimmät säännöt ovat seuraavat:

- Pidä annoskoko maltillisena (450–650 kcal) kokosi ja energiantarpeesi mukaan.
- Syö oman kämmenesi kokoinen annos proteiinipitoista ruokaa, kuten härkäpaputuotetta, soijatuotetta, kanaa, kalaa, vähärasvaista salaattijuustoa, Mifua tai kananmuna. Se pitää nälkää ja auttaa säilyttämään lihakset laihtuessa.
- Ota salaattia ja lämpimiä kasviksia reilusti; ainakin puolet pääruokalautasesta. Voit lisätä vihannesta vielä erilliselle pienelle lautaselle.
- Lisää ruokaöljyä ja etikkaa tai salaattinkastiketta sekä pähkinöitä tai siemeniä salaattiin pieniä määriä.
- Pidä hiilihydraattiannos melko pienenä; 1–2 perunaa tai vastaava määrä esim. tummaa pastaa, riisiä, kauraa, ohraa, tattaria tai kvinoaa. Jos noudatat vähähiilihydraattista

ruokavaliota, jätä tämä osa luonnollisesti pois.

- Harkitse lämpimän hiilihydraattisukkeen vaihtamista ruisleipään, täyskauraleipään tai muuhun kuitupitoiseen leipään.
- Juo pääasiassa vettä; yksi lasi maitoa, piimää, soijajuomaa, kaurajuomaa tai muuta kasvijuomaa sopii kuvaan.
- Rajoita jälkiruokien käyttöä, paitsi marjoja ja hedelmiä.

Päivän toista varsinaista pääateriaa, joka yleensä syödään ilta-aikaan, koskee samat ”kaavat” ja säännöt kuin lounasta. Aiempien aterioiden onnistuttua hyvin, illan proteiininosta voi hyvinkin keventää, mikä tukee kokonaisterveyttä. Proteiinin

kylläisyysvaikutuksesta ei illalla ole suurta hyötyä, sillä se tulee viiveellä tuntien kuluessa eli unen aikana. Harvempi herää yöllä nälkänsä, vaikka toki niitäkin on.

Olen huomannut, että käytännössä ilta-aikaan kasvisten käyttö jää monilla vähäiseksi. Moni kaipaa myös nopeita ateriaideoita, joilla saisi syötyä helposti mainittujen tavoitteiden ja mallien mukaisesti. Esitän sivulla 8 olevassa taulukossa neljä erilaista esimerkkiä sopiviksi kasvipitoisiksi ilta-aterioiksi. Ne ovat suurpiirteisiä esimerkkejä, joten maustaminen ja reseptin loppuun asti miettiminen jää lukijalle. Kirjasani Verensokeri haltuun löytyy lisää vastaavia esimerkkejä.

” *Syömisessä hallinnassa auttaa eniten hyvä ja tasainen ateriarytmi. Tärkeätä on syödä päivässä ainakin kolme kertaa kunnolla.*



VÄLIPALOJEN MÄÄRÄ JA MERKITYS

Välipaloja voi kukin syödä 1–3 kertaa mainittujen pääaterioiden lisäksi. Sopiva välipalojen määrä on yksilöllistä. Välipalojen olisi hyvä olla terveyttä edistäviä ja sopivan keveitä, mutta proteiinin kohtuullinen määrä on eduksi myös välipaloilla ja erityisesti iltapäivän välipalalla. Moni työssäkäyvä hyötyisi säännöllisestä iltapäivävälipalan syömisestä, sillä se auttaa iltanälän hallinnassa merkittävästi. Esimerkiksi vähärasvainen kreikkalainen jogurtti ja marjat kaurakuitulisällä on erinomainen iltapäivän välipala. Myös ruisleivät (2 pientä) raejuustolla tai hummuksellalla ja ohuella juustosiivulla sekä paprikalla on erinomainen vaihtoehto välipalaksi. Iltapalan voi myös syödä kevyenä.

PROTEIININ MÄÄRÄ JA LAATU

Yleisesti ottaen proteiinituotteina voi käyttää mitä vain vähärasvaisia tuotteita, ja niitä voi vaihdella vapaasti. Pääsääntö on, että proteiinia pitäisi saada jokaisella pääaterialla vähintään 15 grammaa, mieluummin 20–30 grammaa, erityisesti jos laihduttaa. Proteiinin osuutta olisi kasvatettava suhteessa muihin energiaravintoaineisiin silloin, kun pyritään synnyttämään energiavaje eli päämääränä on laihtuminen. Proteiinin suhteellisen määrän kasvattaminen ei välttämättä vaadi sen määrän lisäämistä, mutta suhteellinen osuus on suurenee, kun hiilihydraatin ja rasvan määrät vähenevät.

SOPIVA ENERGI VAJAE ELI LAIHTUMISTAHTI

Kun tavoitteena on tiputtaa painoa pysyvästi vaikkapa kymmenen kiloa, pyritään 500–1 000 kilokalorin energiavajeeseen (20–25 %:n vähennys

päivän energiantarpeesta). Tämä tarkoittaa usein 1 500–2 600 kcal:n ruokavaliota riippuen henkilön taustatekijöistä. Alle 1 500 kcal:n päivittäisen energiansaannin ruokavalio on vain harvoin järkevä. Esimerkiksi vitamiinien ja hivenaineiden riittävä saanti vaarantuu sitä enemmän, mitä pienempi ruokavalion kokonaisenergian määrä on. Kireä kaloreiden rajoitus on omiaan lisäämään kehon ja mielen puolustusmekanismeja nälkiintymistilannetta vastaan.

Alkoholia kannattaa vähentää, jos sitä käyttää. Alkoholi ja sen kalorit ovat painonhallinnan ja unen sekä terveyden kannalta laajasti erittäin haitallisia.

Kannattaa konsultoida ruokavalioremontissa ravitsemusterapeuttia tai muuta terveydenhuollon ammattilaista; muutoksestahan on tarkoitus tehdä pysyvä, ja kokonais terveyttä monipuolisesti edistävä. Myös erilaisista ravintotietokannoista, appeista ja tietokoneohjelmista (esim. fineli.fi, Yazio, Sulamo, Fatsecret) voi olla apua, kun pyritään luomaan sopiva painonhallintatavoitetta tukeva energiansaanti päivää kohden, ja löytämään oman syömisen ongelma-alueet.

Kirjallisuutta

Laatikainen, R. Lihavuuden elintapa-hoito. *Duodecim. Tutkimusnäytöstä käytäntöön.* 2021;137(18):1878–84.

Laatikainen Reijo. *Verensokeri haltuun –eroon esidiabeteksestä.* Kirjapaja 2020.

Laatikainen Reijo ja Rannikko Helena. *Toimistotyöläisen ruokapäivä.* Talentum 2015

Erämettä Timo, Laakko Esko, Laatikainen Reijo. *Pysyvästi hoikaksi, jäähyväiset dieeteille.* WSOY 1999

ESIMERKKEJÄ ILTA-ATERIOISTA

1. UUNIJUUREKSIA 3 dl ja proteiinipitoista ruokaa niin, että siitä saadaan 15–30 g proteiinia (kalaa/lihaa/kasviproteiinin lähdeettä 100–150 g kypsänä). Lisäksi pari palaa hapankorppua tai reilu pala näkkileipää tai yksi siivu kuitupitoista leipää margariinin kera tarpeen mukaan. Per annos: 508 kcal, proteiinia 29 g, rasvaa 25 g, hiilihydraattia 36 g.

2. KASVISSOSE- TAI LINSSIKEITTO veteen tai kaurakermaan (joko valmiiseen tai itse tehtyyn). Merkittävänä raaka-aineena ei kuitenkaan käytetä kermaa eikä kookoskermaa tai -maitoa. Lisäksi 2–3 siivua kuitupitoista leipää, 2–3 palaa hapankorppua tai näkkileipää margariinin kera. Keiton sekaan 100 g raejuustoa tai Mifua ja 20 g pähkinöitä. Per annos: 469 kcal, proteiinia 25 g, rasvaa 20 g, hiilihydraattia 43 g.

3. SALAATTIATERIA, jossa riittävä määrä proteiinia. Kannattaa kiinnittää huomiota, että rasvan määrä, esimerkiksi öljystä ja pähkinöistä sekä mahdollisesti majoneesista tai muista kastikemaisista ainesosista, ei kasva liian suureksi. Esimerkkisalaatti: vihanneksia 300 g, öljyä 1 rkl, kanaa 100 g ja siemeniä 1 rkl. Lisäksi kaksi pientä siivua runsaskuituista leipää ja margariinia. Per annos: 508 kcal, proteiinia 28 g, rasvaa 29 g, hiilihydraattia 32 g.

4. KIKHERNE- TAI LINSSIPASTAA sekä katkarapuja, kauravalmistetta (Delikauraa, Murukauraa tms.), soijavalmistetta (Oumphia, tofua, tempehiä), sieni-proteiinivalmistetta (Quornia), vehnäproteiinivalmistetta (seitania) ja härkäpapuvalmistetta (Beanitiä, Härkistä, Nyhtökauraa). Lisäksi nyrkillinen parsakaalia tai kukkakaalia tai iso porkkana. Kastikkeeksi esim. tomaatti-, sieni- tai juureskastiketta. Annoksen päälle 20 g juustoa raasteena. Per annos: 385 kcal, proteiinia 27 g, rasvaa 13 g, hiilihydraattia 32 g.

Nyt toivon, että tämä tauti oli tässä

Teksti: nimimerkki **Hiipien**

Kilirauhasen liikatoiminta, Basedowin tauti. Diagnoosin sain elokuussa 2020 ja aloitettiin kilpirauhasen liikatoimintaa ”jarruttava” Tyrazol -lääkitys.

OIREET TULIVAT HIIPIEN

Oireet olivat alkaneet hiipien vajaa kaksi vuotta aikaisemmin. Ensin alkoi oirehtimaan oikea silmä. Kaihersti ja veresti. Silmälääkäri totesi erittäin kuivat silmät ja luomitulehduksen. Kysyi, onko perussairauksia. Totesin, että ei ole. Silmän tulehdus ei meinannut helpottaa millään. Kolme kuukautta hoidin silmää kortisoni- ja kosteuttavilla tipoilla. Pahimmat oireet väistyivät, mutta oikean silmän ”olemassaolon” tunsin koko ajan. Silmää kostuttavia geelivalmisteita olen käyttänyt tähän päivään asti.

Seuraavan 1½ vuoden ajan erilaiset oireet lisääntyivät yksitellen ja hitaasti, enkä ymmärtänyt, että minulla voisi olla joku sairaus. Oireet ikään kuin helpottuivat välillä, jolloin en hakeutunut lääkäriin, vaan ajattelin sen olevan ohimenevää. Sitten tuli valtavat hikoilukohtaukset, varsinkin yöllä. Nainen, 50 vuotta ja vaihdevuodet, tuli ensimmäisenä mieleen. Liikunnallisena ihmisenä huomasin hengästyväni helposti. Lihakset väsyivät eivätkä palautuneet normaalin tapaan. Pyöräillessä tuntui, että jarru oli koko ajan päällä. Ylikuntoakin välillä mietin. Suolen toiminta vaihteli, pääasiassa hidastui. Hiuksia lähti normaalia enemmän. Olo muuttui alakuloiseksi, kaikki vähän ärsytti, mikään ei kiinnostanut, muisti pätki

ja olin aloitekyvytön. En tunnistanut itseäni oireiden keskellä.

Kesällä 2020 oli jo tunne, että elimistö olisi ”tulessa”. Päällimmäisenä oireena koko ajan väsymys, joka hiljalleen lisääntyi. Tunnollisena ihmisenä kävin töissä, jonne kaikki energia ja voima kuluikin. Kotona paras paikka oli sohva ja sänky. Väsymyksestä huolimatta yritin liikkua.

PAHIMMAT OIREET HELPOTTUVAT LÄÄKITYKSEN MYÖTÄ

Loppukesällä 2020 olin loman jälkeen niin väsynyt, että ymmärsin jonkin olevan vialla. Sain lähetteen verikokeisiin, jossa todettiin TSH:n olevan alle 0.01. Pahimmat oireet helpottivat lääkeyksityksen aloittamisen myötä noin kuukaudessa. Muut oireet lievenivät yhtä hitaasti kuin ne olivat tulleetkin. Lääkitys teki nivelsärkyjä. Liikun voimavarojeni mukaan. Välillä täytyi vaan väkisin lähteä liikkeelle.

Lääkityksenkin aikana oireisto oli kirjava. Välillä tuntui, että kaikki oireet tulivat takaisin melkein yhtä voimakkaana kuin ennen lääkitystä. Pidän pari kuukautta päiväkirjaa oireista suhteessa kilpirauhasarvoihin ja lääkitykseen. Lääkemuutokset vaikuttivat omaan oloon ja nivelsärkyihin.

Endokrinologilla kävin yhden kerran saamassa diagnoosin. Tämän jälkeen lääkemuutokset olen saanut lukea Omakannan kautta. Asia on sillä tavalla hoidettu hyvin. Kevätalvella 2021 soitin oman tuskaisen oloni takia endokrinologialla työskentelevälle sairaanhoitajalle. Alkoi

itsellä usko loppua, oireet kun olivat niin monitahoiset. Kyselin häneltä oireistani. Hän katsoi kilpirauhasarvoja ja totesi, että nämähän näyttävät ihan hyvältä, ei pitäisi.

Toukokuussa 2021 kävin terveyskeskuslääkärin vastaanotolla purkamassa huonoa oloa. Katsottiin laboratoriokokeita. Kaikki oli kunnossa. Kävin gynekologin vastaanotolla. Hän arveli, että osa oireista varmasti on vaihdevuosiin liittyviä. Hiljalleen piti uskoa, että huono olo vaan kuului tähän tautiin. Muutokset elimistössä vaan tapahtuivat tosi hitaasti.

VOINTI PARANI, LÄÄKITYS LOPETETTIIN

Kesä 2021 oli voinnin puolesta jo tosi hyvä. Jaksoin golf-kierroksilla hyvin, eikä mailakaan enää tuntunut kuin olisi rautakangella lyönyt. Elokussa 2021 lääkeyksitys lopetettiin ja kontrollikokeissa kolme kuukautta myöhemmin olivat kilpirauhasarvot normalisoituneet.

Tunnen, että tasapaino elimistössä palautuu lääkeyksityksen lopetuksen jälkeen melko hitaasti. Nyt neljä kuukautta lääkeyksityksen lopetuksen jälkeen olo tuntuu suht normaalilta. Jaksaa liikkua. Mieliä on hyvä ja jaksaa taas innostua asioista. Silmän oire tuntuu lievästi edelleen mutta kostutustipoilla pärjää.

Nyt toivon, että tämä tauti oli tässä. Toivottavasti se ei uusiudu. Vielä on edessä kontrolliverikokeet kaksi kertaa puolen vuoden aikana.

Näin muutos onnistuu

Teksti: **Tiina Komi**, toimittaja

Muutos ei tapahdu sinulle vaan sinä toteutat sen. Mieti, mitä haluat tehdä enemmän ja mitä vähemmän. Aikatauluta tavoitteesi ja ryhdy töihin.

Ylipaino ahdistaa, syyllisyys epäterveistä elämäntavoista painaa mieltä tai huono ihmissuhde vie voimia. Tyytymättömyys viestii muutoksen tarpeesta.

Ensimmäinen askel on asian tiedostaminen. Valmennuksessa puhutaan nykytilan kartoituksesta. Jos haluaa muutosta elämään, pitää ensin kartoittaa nykytila ja asettaa sen jälkeen tavoite.

Mieti, mistä joudut luopumaan muutoksen myötä. Entä mitä saat tilalle? Pohdi, millaista elämäsi on vuoden tai viiden vuoden kuluttua, jos jatkat nykyisellä tyylillä. Visioi, millaista elämäsi on tulevaisuudessa, jos toteutat haluamasi muutoksen. Muutoksen onnistumiseen vaikuttaa se, oletko kiinnostunut muutoksen tekemisestä vai sitoudutko siihen. Valmentaja ja henkilöstöalan ammattilainen **Mirva Mäki-Petäjä** kertoo, että sitoutuminen johtaa lopputulokseen, pelkkä kiinnostus ei kanna maaliin asti. Omaan elämään vaikuttavan muutoksen tekeminen edellyttää selkeän tavoitteen asettamista, joka on sidottu aikaan. – Aivot eivät ymmärrä sellaisia käsitteitä kuin ”ensi vuonna” tai ”huomenna”, koska aina tulee uusi ensi vuosi ja uusi huomina. Aivot ottavat asiat kirjaimellisesti. Sen sijaan, että

” Jos haluaa muutosta elämään, pitää ensin kartoittaa nykytila ja asettaa sen jälkeen tavoite.

päätät lopettaa tupakoinnin kahden kuukauden kuluttua, sido se kalenteriin: ”maaliskuun ensimmäisestä päivästä lähtien olen savuton”.

VARAUDU ESTEISIIN

Yksi syy muutoksen epäonnistumisen on se, ettei sitä uskalleta aikatauluttaa. Toinen syy epäonnistumiselle voi olla se, ettei muutoksen tekijä ole varautunut esteisiin, joita matkan varrella tulee vastaan.

Kun suunnittelet muutosta, mieti etukäteen, miten selviät haastavista tilanteista. Esimerkiksi, jos olet päättänyt vähentää työmäärää, suunnittele, mitä teet, jos sinulle yritetään delegoida enemmän hommia kuin kalenteriisi mahtuu.

Muutoksen esteenä voi olla rajoittava uskomus. Painon pudotuksesta haaveileva saattaa ajatella, että ”en pysty laihtuttamaan, koska minulla ei ole itsekuria”.

Rajoittavat uskomukset ovat vain uskomuksia. Ne eivät ole totta, vaikka kokemuksemme vahvistavat niitä. Se lisääntyy, mihin huomio keskittyy. Jos uskot, ettei sinusta ole liikkujaksi vaan olet ikuinen sohvaperuna, muistat monia tilanteita, jotka vahvistavat uskomustasi. Muistelet, miten aloitit juoksemisen, mutta se loppui, kun nilkkasi venähti. Tai innostuit sählystä, mutta sekin harrastus lopahti nopeasti, koska sinusta ei ollut tiimipelaajaksi.

Uskomukset alkavat muodostua jo lapsena. Niiden muuttaminen lähtee tiedostamisesta. Itselleen voi sanoa, että ”tiedän, että tämä on vain uskomus, joka syntyi silloin, kun en tiennyt tätä kaikkea, mitä nyt tiedän”. – Uskomuksia voi kääntää positiivisten mielikuvien avulla.

OHJELMOI AIVOSI UUDELLEEN

Mieli on ongelmakeskeinen. Aivot ovat virittäytyneet hakemaan heikkoja kohtia.

– Aivomme toimivat herkästi muutostavastaisesti. Uhkiin keskittymisestä on ollut hyötyä ihmislajin säilymiselle. Uusi tilanne on epämiellyttävä aivoille, koska se on tuntematon. Kuka tietää, vaikka uusi polku olisi vaarallinen?

Ajattelemme helposti, että ”minä en jaksa, muutos vaatii liikaa”. Kun tätä toistaa aikansa, uskomus vahvistuu. Pystymme manipuloidaan itsemme muutosta vastaan tai valjastamaan mielemme muutoksen airueksi.

Se, miten mieltään käyttää, vaikuttaa aivoihin. Esimerkiksi, jos kritisoit ja moitit jatkuvasti itseäsi, aivosi muovautuvat vähitellen näiden ajatusten mukaisiksi. Aivot kehittävät hermosolurakenteita ja toimintoja, jotka lisäävät ahdistusta ja heikentävät itsetuntoa.

Mieli on kuin koskematon tunturin rinne. Kun lasket tunturilta alas, rinteeseen piirtyy latu. Seuraavalla kerralla on helpompi laskea valmista uraa pitkin. Aivot valitsevat automaattisesti nopeimman ja energiatehokkaimman reitin. Syvästä urasta on vaikea ponnistaa uusille latuille.

– Aivot vahvistavat mielellään jo ennestään tuttuja asioita.

Ajatuksia voi muuttaa pyrkimällä havaitsemaan eri asioita kuin ennen ja tulkitsemalla asioita uusista näkökulmista sekä muistelemalla asioita eri tavalla kuin aiemmin.

Ajatuksissa on taikaa. Ajattele asioita, jotka vahvistavat tavoitteeseen pääsyä. Puhu itsellesi positiivisesti ja kannustaen. Samalla tavalla kuin teot vaikuttavat ajatuksiin, myös ajatukset vaikuttavat käyttäytymisen. Siksi on tärkeä kuunnella, miten itselleen puhuu.

MUUTOS VAATII TOISTOA

- Mikään muutos ei onnistu ilman toistoa. Uuden tavan oppimiseen menee noin kolme kuukautta. Se vaatii aktiivista ajattelua joka päivä. Muutos ei tapahdu minulle, vaan minä teen sen. Vähitellen muutos alkaa tuntua kivalta. Esimerkiksi liikkumisen hyödyt näkyvät nopeasti.

Mirva Mäki-Petäjä on toiminut mindfulness-ohjaajana ja huomannut, että osan mielestä meditoiminen on alkuun epämiellyttävää, ärsyttävää tai tyhmää. He arvelevat, ettei heidän mielensä taivu meditointiin. Kun meditointia jatkaa pidempään, vaikutukset alkavat näkyä.

- Esimerkiksi jonain kauniina päivänä töissä, kun joku sanoo pahasti, huomaa, että ei reagoi toisen puheeseen samalla tavalla kuin ennen, vaan pystyy tarkastelemaan tilannetta ikään kuin ulkopuolisen silmin. Meditaatio onkin muuttanut jotain aivoissa!

MUUTOS ON PROSESSI

- Keskity muutostilanteessa siihen, mikä sujuu. Kiitä itseäsi ja ihmisiä, jotka kulkevat rinnallasi. Juhli onnistumisia,

esimerkiksi sitä, että sait itsesi tänään lenkille. Muutosmyönteiset ihmiset ovat virittäytyneet muutoksiin. He ovat oppineet käytännön kokemusten kautta, että muutokset ovat mahdollisia.

Mirva Mäki-Petäjä muistuttaa, että muutoksen tekemisellä on aikansa. Elämänmuutoksen tekeminen onnistuu parhaiten, kun voimme hyvin. Sanotaan, että esimerkiksi stressaantuneena on vaikea laihduttaa.

- Joskus muutos voi kuitenkin olla avain stressin laukaisemiseen. Terveydellisiin asioihin keskittyminen saattaa kääntää huomion stressiä aiheuttavista tekijöistä ja parantaa näin elämänlaatua.

Muutos on prosessi. Se on matka, jolla tapahtuu monenlaista. Eteen tulee myös vastoinkäymisiä ja repsahduksia. Ei ole vaarallista, vaikka välillä kompuroi, mutta se on haitallista, jos ei nouse sen jälkeen ylös. Hitaastikin pääsee perille, kunhan jatkaa matkaa.

Muutos koostuu monesti useista pienistä teoista, jotka johtavat samaan päämäärään. Siksi yhden suuren elämänmuutoksen tekemiseen tarvitaan monesti useita pieniä muutoksia. Elefantti syödään pala palalta. Muutos yhdellä elämänalueella johtaa usein muutokseen toisellakin saralla.



VERTAISTARINA

E 89.01

Teksti: nimimerkki **Elina**

Yhtenä kauniina kesäpäivänä, kun olimme lasten kanssa reissussa, minulla juuttui tictac-pastilli kurkkuun. "Oletko huomannut, että sinulla on turvotusta kaulalla?", kysyi lääkäri.

En ajatellut kaulalla olevan turvotuksen olevan vakavaa, kunnes syksyllä havahduin siihen, että ääni ei enää töissä toiminut kuten aikaisemmin. Urheillessa tunsin, etten saanut happea ja aloin puuskuuttaa pienemmästäkin rasituksesta.

Ultrassa löydettiin monikyhmystruuma. Onnekseni työterveyslääkäri laittoi lähetteen kahteen paikkaan: äänen käheytyksen vuoksi korva- ja kurkkulääkärille sekä terveyskeskukseen, koska kaikkia labroja ei pystytty

ottamaan työterveyshuollossa. Kurkkulääkäri näki äänihuulet vain vaivoin ja laittoi lähetteen kirurgin puheille. Onneksi, sillä terveyskeskuksessa minut laitettiin ultraan ja tavoite oli seurailta struuman kehittymistä. Kirurgi suositteli koko kilpirauhasen poistoa, vaikka vain oikea puoli oli merkittävästi suurentunut. Hän kertoi jatkohoidon olevan helppoa: yksi tabletti aamuisin. Suurin osa pärjää aloitusannoksella. Hienoa, ajattelin.

Leikkauksen jälkeen paljastui, että struuma painoi henkitorvea kasaan, kasvoi jo niskan puolella sekä laattana rintalastan päällä. Terveempi puolisko oli kasvattanut verisen kystan kurkunpään taakse ja patologilla löytyi yllätys: papillaarinen piilosyöpä. Ensimmäisen kuukauden olo oli mainio. Olihan minulla sittenkin selkeästi ollut oireita ennen leikkausta: aamuisin piinaava väsymys, joka suostutteli jäämään sänkyyn, huimaus, ärtyisyys, muisti ei toiminut, älytön hitaus kaikessa jne. Olin elänyt

kuin hitaan kuplan sisällä, johon ulkomaailma vaivoin yletti. Mahtavaa, tästä elämä alkaa!

LEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Ongelmat alkoivat kuin varkein: ääni jäi käheäksi, iho alkoi kuivumaan ja liuskoittumaan, paino tippui 20 kg puolessa vuodessa. Olin jatkuvasti syväjäessä, sormet puutuivat ja pistelivät kylmällä ilmalla, enkä hikoillut enää ollenkaan. Ruumiinlämpö oli 35.8. Päivisin olin todella väsynyt ja aamuöisin heräilin. Ruoka-aineallergioita tuli lisää. Korventava refluksi vaivasi päivin ja öin. En pystynyt enää käyttämään viljoja enkä maitotuotteita. Leposyke oli aina ollut matala, nyt se oli 49. Urheillessa en saanut sykettä ylös. Muistan elävästi, kun yritin juosta Tahkon rinnettä ylös. Puuskuutin ja haukoin happea, Polar näytti pulssiksi 90. Sen täytyy olla rikki, mietin. Polvi alkoi vaivata, sitten kyynärpää. Kävin taas hitaalla, en pystynyt keskittymään. Kaikista

” Leikkauksen jälkeen paljastui, että struuma painoi henkitorvea kasaan, kasvoi jo niskan puolella sekä laattana rintalastan päällä.

hankalin oire kuitenkin oli jatkuvat rytmihäiriöt. En pystynyt rentoutumaan ollenkaan. Niska kramppasi.

Koin, että terveyskeskuksessa oireitani vähäteltiin. Tyroksiiniannoksen nosto oli ainoa keino, kunnes TSH osui viitearvoihin. Kun valitin tarpeeksi, pääsin Holteriin. ”Onko sinulta poistettu kilpirauhanen”, sydämeni ultrannut kardiologi kysyi heti arven nähdessään. Kävin kurkkulääkärillä ja foniatrilla ihmettellemässä äänihuulia, puheterapeutilla hakemassa vinkkejä. Keuhkolääkäri selvitteli astmaa ja allergioita. Neurologi ihmetteli lihaskireyksiä. Sain haposalpaajaa refluksiin, lääketä rytmihäiriöihin. Lääkäri kehotti opettelemaan rentoutumista. Miten pystyisin, kun kroppa eli ihan omaa elämäänsä omilla kierroksillaan? Endokrinologin lähete tuli bumerangina takaisin: tyroksiiniannoksen lasku auttaisi sydänoireisiin, potilaan muut oireet eivät johdu kilpirauhasesta. Olin epätoivoinen. Mihin muualle minut oireineni voisi enää lähettää? Mistään ei löytynyt vikaa. Ehkäpä sittenkin kuvittelin kaiken.

PIKKU HILJAA ELÄMÄ MUUTTUU

Epätoivon hetkellä löysin netin vertaistukiryhmät. Hiljalleen aloin lukemaan tarinoita. Löysin yhtäläisyyksiä ja rupesin opiskelemaan itse sen verran, mitä jaksoin.

Olin jo luovuttanut lääkäreiden suhteen, kunnes sisko kertoi, että oli varannut minulle ajan yksityiselle endokrinologille. Ensimmäistä kertaa pitkään aikaan olin toiveikas. Muutaman kuukauden odotuksen jälkeen aika vihdoin koitti. Ensimmäisen kerran minulla oli sellainen olo, että joku kuuntelee ja miettii, mistä oireeni voisivat johtua. Vihdoin joku osasi vastata kysymyksiini kilpirauhasen toiminnasta. Puolen tunnin keskustelun jälkeen lääkäri totesi,

että T3v jää tyroksiinilla liian alhaiseksi. Tyroksiiniannosta oli jo veivattu edestakaisin niin kauan, että hän oli vakuuttunut, että se yksinään ei saisi oloani parantumaan. Lähdin vastaanotolta varovaisen toiveikkaana.

Olo ei parantunut heti, meni viisi kuukautta ennen kuin tunsin oloni paremmaksi. Ajan kuluessa kävi kuitenkin selväksi, ettei tyroksiini sopinut minulle ja sain käyttööni eläinperäisen kilpirauhaslääkkeen. Alku oli haastavaa, mutta annosta nostaussani huomasin, että rytmihäiriöt olivat poissa. Mikä ihana rauha ja rentous valtasi kropan! Ajatus kulki kirkkaasti ja muisti alkoi pikkuhiljaa toimimaan: pystyin opiskelemaan keskenjääneen maisterin tutkinon loppuun. Hämmästyin, miten virkeänä ihminen voikaan herätä. En enää tarvinnut kahta tuntia kahden kahvisävyä kanssa ennen kuin pystyin lähtemään liikkeelle aamuisin. 7–8 tunnin yönät riittivät hyvin. Huimaus loppui. Pystyin urheilemaan ja sain sykkeen nostettua rasituksessa. Leposyke nousi. Olo parani. Kaksi vuotta elämästäni juoksin eri poliklinikoilla apua saamatta, ja yksi lääke lopulta paransi oireeni.

Myöhemmin minulle selvisi, että en ole ainoa. Sinäkin voit kuulua siihen 15 %:iin potilaista, jotka voivat

” *Epätoivon hetkellä löysin netin vertaistukiryhmät. Hiljalleen aloin lukemaan tarinoita. Löysin yhtäläisyyksiä ja rupesin opiskelemaan itse sen verran, mitä jaksoin.*

huonosti tyroksiinilla. Oireita voi olla vaikea eritellä, koska ne kehittyvät pikkuhiljaa. Saatat tuntea olosi väsyneeksi, kyllästyneeksi, ehkä jopa epätoivoiseksi. Tiedät, että joku on pielessä, mutta et osaa sanoa mikä. Pyydä apua. Kirjaa ylös oireita. Hae vertaistukea. Kun jaksat enemmän, etsi tietoa, myös ravitsemuksen ja elintapojen vaikutuksesta. Kysele ja kyseenalaista. Älä suostu hoitoon pelkän TSH:n perusteella, pyydä aina myös T4v ja T3v. Et ole yksin.



KIRJOITTAJA on vuonna 2020 tehnyt pro gradu -tutkielman: Hoitotavoitteessa olevien hypotyreoosipotilaiden oireet levotyroksiinihoidon aikana: suomalaisista hypotyreoosiin liittyvistä sosiaalisen median vertaistukiryhmistä esiin nousevat oireet sekä hypotyreoosin hoitoa ja uusimpia hoitosuosituksia. Helsingin yliopisto, Bio- ja ympäristötieteellinen tiedekunta, <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/322603>

E 89.01 (ICD 10 -tautiluokitus) = leikkauksen jälkeinen kilpirauhasen vajaatoiminta

Neuvontahoitajat tukena

Teksti: **Merja Kaivolainen**

Kilpirauhasliiton neuvontapuhelimeen ja sähköpostiin vastaavat sairaanhoitajat kahtena iltana viikossa. Neuvontahoitajien kanssa voi keskustella kilpirauhas- tai lisäkilpirauhas-sairauteen ja hoitoon liittyvistä asioista sekä saada neuvontaa ja ohjeistusta.

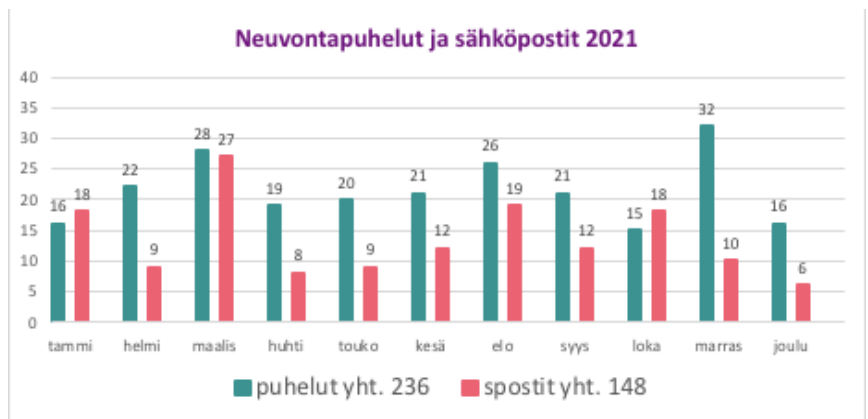
Viime vuosi osoittaa, että neuvontapalvelu on tarpeellinen. Vastattuja puheluita oli yli 200 ja sähköposteja melkein 150. Puhelut ovat usein pitkiä, keskimäärin noin puolen tunnin mittaisia, joten valitettavasti neuvontapuhelin oli välillä myös ruuhkautunut, ja kaikki soittaneet eivät päässeet neuvontahoitajan juttusille.

Valtaosa yhteydenotoista liittyi kilpirauhasen vajaatoimintaan, mutta myös moni liikatoimintaa sairastava sekä pienempiin sairausryhmiin kuuluva on hakenut neuvonnasta tietoa

ja ohjeita. Viime vuonna myös korona ja koronarokotukset puhututtivat.

Neuvontaan yhteyttä ottaneista melkein puolella oli kilpirauhas-sairauden diagnoosi ollut jo pitkään. Moni kilpirauhas-sairaus on elämän mittainen, joten kysymyksiäkin ilmaantuu uusia vuosien mittaan. Neuvonnasta ovat apua saaneet myös uuteen

diagnoosin vasta totuttelevat ja kilpirauhas-sairauden mahdollisuutta epäilevät. Riippumatta yhteyttä ottaneen diagnoosista tai sairauden vaiheesta, ovat he neuvontahoitajien arvion mukaan saaneet apua ja tukea, joka on auttanut ainakin yhden pykälän eteenpäin elämässä sairauden kanssa.



KILPIRAUHASLIITTO HAKEE

SAIRAAHOITAJAA/TERVEYDENHOITAJAA TUNTITYÖNTEKIJÄKSI



Kilpirauhasliitto

ETSIMME SAIRAAHOITAJAA TAI TERVEYDENHOITAJAA, jolla on perustiedot kilpirauhas- ja lisäkilpirauhas-sairauksista sekä mahdollisuus vastata Kilpirauhasliiton neuvontapuhelimesta ja -sähköpostista joka toinen viikko tiistai- ja keskiviikkoiltoina klo 17–19. Arkipyhäisin ja heinäkuussa ei ole päivystystä.

Neuvontapuhelimesta ja -sähköpostista käsiteltävät asiat liittyvät ensisijaisesti kilpirauhas- ja lisäkilpirauhas-sairauksiin sekä niiden hoitoon. Työ tehdään etätöinä. Palkkaus määräytyy Sosiaalialan järjestöjen työehtosopimuksen mukaisesti.

Mikäli olet kiinnostunut tehtävästä, annamme mielellämme lisätietoja.

järjestöasiantuntija **Merja Kaivolainen**
sp. merja.kaivolainen@kilpirauhasliitto.fi
p. 0400 430 604 tai

tai

toiminnanjohtaja **Mirja Hellstedt**
sp. mirja.hellstedt@kilpirauhasliitto.fi
p. 040 707 3223.

Vapamuotoiset hakemukset lähetetään osoitteeseen toimisto@kilpirauhasliitto.fi.
Tehtävä voidaan täyttää heti sopivan henkilön löydyttyä.

Miia, neuvontahoitaja

Tutustumme Miiaan, toiseen neuvontahoitajistamme

Kuka olet ja miksi hait Kilpirauhasliittoon neuvontahoitajaksi?

Olen Miia, sisätauti-kirurginen sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja.

Olen sairastanut kilpirauhasryöstön ja sen seurauksena minulle jäi vaikeahoitoinen kilpirauhasen vajaatoiminta. Oikean hoidon löytyminen vei kauan ja kaipasinkin monesti tahoja, josta voisi matalalla kynnyksellä kysyä neuvoja kilpirauhas sairauden tuomiin haasteisiin. Lääkäreillä harvoin oli aikaa tai riittävää kokemusta neuvoa haastavammassa tilanteessa olevaa potilasta.

Minkälaisia asioita neuvontahoitajilta kysytään?

Kilpirauhaspotilaita mietityttävät monet hoitoon liittyvät seikat. Pikaisella lääkärikäynnillä monille jää valtavasti vielä kysyttävää ja tähän tarpeeseen vastaamme nyt me neuvontahoitajat.

Yleisin kysymys liittyy kilpirauhas tulkintaan sekä kilpirauhas sairauksien oireisiin. Toisinaan soittoissa ihmetyttääkin se, että edelleen on lääkäreitä, jotka eivät huomioi potilaan hoidossa hänen oireitaan. "Hoidetaan" laboratorioarvoja, jolloin toisinaan saatetaan saada potilaan vointia huonommaksi. Nämä samat potilaat sitten soittelevat ja pyrkivät pääsemään takaisin vastaanotolle, kun vointi on niin huono.

Lisäksi soittoissa tulee toisinaan ilmi, että lääkäri ei ole nähnyt potilasta moneen vuoteen, vaan labrakoheet tarkistetaan kerran vuodessa ja resepti uusitaan puhelimesta. Olipa yksi soittaja, jolle oli aloitettu kilpirauhaslääkitys ilman, että lääkäri oli koskaan häntä tavannut. Tämä aiheuttaa potilaille epävarmuutta ja turvattomuutta.

Vaikeimpia kysymyksiä ovat olleet esimerkiksi lisäkilpirauhasen vajaatoimintaan käytettävien lääkkeiden saatavuusongelmiin liittyvät kysymykset. Ylipäätään lääkkeiden saatavuusongelmat ovat hankalia ja aiheuttavat

potilaille suurta huolta.

Korona on selvästi lisännyt myös potilaiden tarvetta soittaa meille neuvontapuhelimeen.

Mikä on ollut mukavinta neuvontahoitajan tehtävässä?

Tämä on erittäin palkitsevaa työtä. Ihmiset ovat todella kiitollisia, kun saavat rauhassa keskustella sairautensa liittyvistä pulmista. Moni on vastaanottokäynnillä ollut niin jännittynyt, ettei kotona enää muista, mitä lääkäri oli sanonut. Lisäksi on hyvä, että oman sairastamisen myötä saatua erityisosaamista voi hyödyntää työssään ja auttaa muita vastaavassa tilanteessa olevia.

Välillä tulee myös puhelujä ulkomailta, kun suomalaiset kilpirauhaspotilaat haluavat keskustella

sairaudestaan äidinkielellään. On ollut erittäin mielenkiintoista kuulla, miten kilpirauhas sairauksia hoidetaan muualla maailmassa ja toisinaan olen kuullut hyvistä hoitokäytännöistä, joita täällä Suomessakin voisi lähteä kehittämään.

Mitä haluaisin sanoa!

Soita rohkeasti neuvontapuhelimeen, me teemme parhaamme auttaaksemme sinua. Ja monesti jo huolen jakaminen ja keskustelu helpottaa oloa. Puheluiden myötä olen saanut myös arvokasta tietoa ja ymmärrystä siitä, miten moninaisesti kilpirauhas sairaus eri ihmisissä oireilee. Ja että oikealla hoidolla on mahdollista saada ihmisen hyvinvointia ja toimintakykyä parannettua.



ASiantuntija

Kilpirauhasen liikatoiminta kuormittaa elimistöä

Teksti: **Merja Kaivolainen**

Luennoitsija ja asiataarkastaja: **Kirsi Muona**, LT, sisätautien erikoislääkäri, endokrinologiaan erikoistuva lääkäri

KILPIRAUHANEN JA SEN NORMAALI TOIMINTA

Kilpirauhanen on umpieritysrauhanen, jonka tehtävänä on tuottaa kilpirauhashormoneja. Kaulalla kilpiruston alapuolella sijaitseva kilpirauhanen muodostuu kahdesta kannaksen (isthmus) yhdistämästä lohokosta.

Kilpirauhasen toimintaa säädellään aivojen hypotalamuksen ja aivolisäkkeen kautta useiden eri hormonien ketjuna, jossa hormonien määrät verenkierrossa ja kohde-elimissä vaikuttavat toistensa tuotantoon. Aivolisäkkeen tuottama TSH-hormoni (thyroid stimulating hormone, tyreotropiini) säätelee kilpirauhasen hormonituotantoa. Kilpirauhanen tuottaa pääosin tyroksiinihormonia (T4), mutta myös pienen määrän trijodyroniinia (T3). Suurin osa trijodyroniinista muodostuu tyrokseen kilpirauhasen ulkopuolisissa kudoksissa.

Sikiöaikana kilpirauhashormonit ovat edellytys aivojen, keuhkojen ja luuston normaalille kehitykselle. Kilpirauhashormonit ovat välttämättömiä elimistön aineenvaihdunnalle. Ne vaikuttavat energia-aineenvaihduntaan sekä luuston, hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien aineenvaihduntaan ja kasvuaikana normaaliin kasvuun. Koska kilpirauhashormoneilla on vaikutusta koko elimistöön, ovat normaalista poikkeavan hormonituotannon vaikutukset myös moninaiset.

” Sairastua voi missä iässä tahansa, mutta suurin esiintyvyys on 30 – 40 -vuotiaille ja esiintyvyys on suurempaa naisilla.

KILPIRAUHASEN LIIKATOIMINNAN SYYT

Liikatoiminnassa (hypertyreoosi/tyreotoksikoosi) kilpirauhashormonien ylituotannosta seuraavat liian korkeat hormonipitoisuudet verenkierrossa ja kohdekudoksissa aiheuttavat aineenvaihdunnan kiihtymisen.

Kilpirauhasen liikatoiminnan esiintyvyyttä Suomen väestössä on n. 1%. Sairastua voi missä iässä tahansa, mutta suurin esiintyvyys on 30 – 40 -vuotiaille ja esiintyvyys on suurempaa naisilla.

Yleisin liikatoiminnan syy on Basedowin (Gravesin) tauti (noin 80 %). Basedowin tauti on oireyhtymä, johon kilpirauhasen liikatoiminnan lisäksi kuuluu osalla potilaista silmäoireyhtymä.

Basedowin tauti on autoimmuunisairaus, jossa elimistössä muodostuu vasta-aineita kilpirauhasta kohtaan ja kilpirauhasen toiminta kiihtyy. Näitä TSH-reseptorivasta-aineita (TSHRAb) todetaan noin 80 – 95 %:lla Basedow-potilaista. Vasta-aineiden määritystä käytetään erotusdiagnostisena tutkimuksena selvitetessä liikatoiminnan syytä ja seurattaessa hoidon vastetta. Basedowin taudissa kilpirauhanen voi olla normaalikokoinen tai suurentunut. Basedowin tautiin voi liittyä perinnöllinen taipumus, mutta syytä vasta-aineiden muodostumiselle ei täysin tunneta eikä siihen voi omalla toiminnalla vaikuttaa.

Kyhmystruuma aiheuttaa liikatoiminnan, kun yksi tai useampi struumakyyhmy alkaa tuottaa itsenäisesti liikaa kilpirauhashormoneja. Struuma voi olla myös täysin toimimaton, jolloin se ei aiheuta liikatoimintaa. Struuma kehittyy hitaasti, yleensä

vuosien kuluessa, ja sen esiintyvyys nousee iän myötä. Kookas struuma voi aiheuttaa kaulalle paineoireita, nielemis- ja jopa hengitysvaikeuksia. Struuma ei aiheuta silmäoireita, koska Basedowin tautiin liittyvät vasta-aineet puuttuvat.

Toksinen adenooma on yksittäinen, hyvänlaatuinen kilpirauhaskyhy, joka voi tuottaa liikaa kilpirauhashormoneja. Liikatoiminta on usein lievä. Toksinen adenooma voi joskus parantua itseksensä.

Kilpirauhasen tulehdukset, tyreoidiitit, voivat aiheuttaa sekä liika- että vajaatoimintaa. Tyreoidiitti oireilee useimmiten ensin liikatoimintana, joka voi olla vähäoireinen. Liikatoiminta voi tasaantua itsestään ilman hoitoa tai sitä saattaa seurata vajaatoimintajakso joidenkin kuukausien kuluessa. Subakuutti tyreoidiitti on kilpirauhasen tulehdus, johon liittyy kilpirauhasen seudun kipu, tulehdusarvojen nousu ja joskus lämpöä. Hoitona on kortisonilääkitys tai tulehduskipulääkitys. Aina hoitoa ei kuitenkaan tarvita. Tyreoidiitti voi myös olla hiljainen, eli kivuton ja lieväoireinen. Synnytyksen jälkeinen tyreoidiitti voi tulla 1–4 kuukautta synnytyksen jälkeen. Joskus kaulan alueelle annetun sädehoidon tai radiojodihoidon jälkeen voi tulla tilapäinen kilpirauhasen tulehduksen aiheuttama liikatoimintajakso.

Liikatoiminnan muita syitä voivat olla liiallinen jodin saanti esimerkiksi jodipitoisista röntgenvarjoaineista tai paljon jodia sisältävien luontaistuotteiden tai joditablettien käyttö. Myös jodipitoiset lääkkeet, kuten rytmihäiriölääke amiodaroni, voivat aiheuttaa liikatoimintaa.

Kilpirauhasen vajaatoiminnan hoidossa käytetty tyroksiinihormoni aiheuttaa liian suurella annoksella liikatoiminnan, jolloin annoksen lasku korjaa asian.

OIREET JA DIAGNOOSI

Kilpirauhasen liikatoiminnan oireet vaihtelevat liikatoiminnan voimakkuuden mukaan ja niissä on suurta yksilöllistä vaihtelua.

Sydämen tykytys ja rytmihäiriöt ovat hyvin yleisiä oireita, joiden perusteella hakeudutaan tutkimuksiin. Yleisiä oireita ovat myös hikoilu, hermostuneisuus ja ärtyneisyys. Kiihtynyt aineenvaihdunta voi aiheuttaa vapinaa ja laihtumista. Lisäksi voi esiintyä vatsan toiminnan kiihtymistä ja ripulia, lihasheikkoutta, yleiskunnon laskua, väsymystä, unihäiriöitä ja keskittymisvaikeuksia. Liikatoiminta voi aiheuttaa kuukautishäiriöitä ja lapsettomuutta.

Basedowin tautiin liittyy osalla potilaista silmäoireita. Säären etupinnan ihonalainen turvotus, pretibiaalinen myksödeema, on harvinaisempi oire.

Liikatoimintaa epäiltäessä verikoikeista määritetään TSH, T4v ja T3v. Kliinisessä kilpirauhasperäisessä hypertyreosissa TSH on laskenut viitearvojen alarajalle tai mittaamattomiin, koska aivolisäke yrittää hillitä kilpirauhasen toimintaa vähentämällä TSH:n tuotantoa. T4v ja T3v puolestaan pysyvät koholla matalasta TSH-pitoisuudesta huolimatta. Subkliinisessä hypertyreosissa TSH on matala, mutta T4v ja T3v ovat normaalit.

Joissain tapauksissa tehdään kaulan ultraääni tai muu kuvantamistutkimus esimerkiksi epäselvien kyhmyjen tai kilpirauhasen koon selvittämiseksi tai diagnoosin vahvistamiseksi. Silmien tutkimus tehdään, jos on silmäoireyhtymään viittaavia oireita.

BASEDOWIN SILMÄOIREYHTYMÄ

Silmäoireita esiintyy hieman alle puolella Basedowin tautia sairastavista. Yleensä oireet esiintyvät samaan aikaan liikatoiminnan kanssa, mutta ne voivat oireilla myös eriaikaisesti.

Silmäoireyhtymässä vasta-aineet (TSHRab), jotka liikatoiminnassa kohdistuvat kilpirauhas kudokseen, kohdistuvat silmän kudoksiin aiheuttaen tulehdusmuutoksia silmän eri osiin.

Silmäoireyhtymän oireet ovat yleensä lieviä, vaikeita oireita on muutamalla prosentilla potilaista. Oireita ovat silmien kaiherus ja vetistys, valonarkuus, punoitus, luomiturvotus, silmien ulkonevuus (eksoftalmia) ja hankalimpina oireina kipu, kaksoiskuvat ja näön heikentyminen. Tupakointi pahentaa oireita merkittävästi.

Lievien silmäoireiden hoitona on säännöllinen kostutustippojen käyttö ja silmien suojaaminen ärsytykseltä, kuten auringonvalolta ja tuulelta.

Seleeni on joillakin auttanut lieviin ärsytysoireisiin. Vaikeisiin oireisiin (kipu, näköhäiriöt, turvotus) voidaan antaa kortisonihoitoa, jonka kesto on yleensä joitain kuukausia. Hoidon lopulliset tulokset näkyvät usein vasta hoidon loppuvaiheessa tai sen päättymisen jälkeen.

Mikäli kortisonipulssihoito ei ole riittävä, voidaan tulehdusta ja turvotusta rauhoittamaan käyttää sädehoitoa tai muuta tulehdusta hillitsevää lääkitystä. Jos näkö on akuutisti uhatuna, voidaan tarvita leikkaushoitoa. Akuutin tulehduksen rauhoituttua voidaan tarvita joskus myös korjaavaa leikkaushoitoa. Silmäoireiden hoito vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

LIIKATOIMINNAN HOITO ON TÄRKEÄÄ

Hoitamaton liikatoiminta kuormittaa merkittävästi elimistöä. Hoidolla pyritään oireiden lievittämisen ja elämänlaadun parantamisen lisäksi estämään pysyvät elinvauriot, kuten sydämen rytmihäiriöt ja sydämen toiminnan heikkeneminen, luuston haurastuminen sekä raskauden aikaiset komplikaatiot. Silmäoireyhtymän hoidossa tärkein tavoite on säilyttää normaali näkökyky, lisäksi pyritään välttämään pysyvää kosmeettista haittaa.

Liikatoiminnan hoitovaihtoehtoja ovat lääke-, leikkaus- tai radiojodihoido. Hoidon valintaan vaikuttaa

liikatoiminnan syy, kilpirauhasen koko ja mahdolliset paineoireet, potilaan ikä ja elämäntilanne, silmäoireiden esiintyminen (Basedowin tauti) sekä potilaan toiveet. Subkliinisessä hypertyreosissa tilannetta voidaan jäädä seuraamaan, mikäli oireita ei ole tai ne ovat hyvin lieviä. Hoitoa suositellaan riippumatta oireisuudesta jos TSH on merkittävästi madaltunut. Hoitamattomana haittavaikutusten riski on suurentunut.

Lääkehoito tyreostaateilla on yleensä ensimmäinen hoitovaihtoehto Basedowin taudissa ja sitä käytetään myös muista syistä johtuvan liikatoiminnan hoitona. Tyreostaatit estävät liiallista hormonien muodostumista kilpirauhasessa. Suomessa yleisimmin käytetty on karbimatsoli (Tyrazol®). Lääkitys on yleensä hyvin siedetty. Tyrazolin harvinainen haittavaikutus on vakaville infektioille altistava valkosolukato, jonka oireena voi olla kuume ja kurkkukipu. Tämän takia Tyrazol-hoidon aikana seurataan valkosoluarvoja. Propysiliituorasiili (Propycil®, Tiotil®) on erityislupavalmistee, jota voidaan käyttää vaihtoehtoisesti karbimatsolin tilalla. Lisäksi sitä usein käytetään myös alkuraskauden aikana.

Lääkehoidon tavoitteena on saada kilpirauhashormonit normaalille tasolle. Lääkehoidon alussa kilpirauhasarvoja seurataan tiheämmin, jotta lääkkeen annostus saadaan säädettyä sopivalle tasolle. Sen jälkeen seuranta harvennetaan ja jatketaan n. 2-3 kuukauden välein. Basedowin taudissa lääkehoidon kesto on yleensä 1-2 vuotta. Jos liikatoimintaa ei saada rauhoittumaan lääkehoidolla, voidaan tarvita leikkaus- tai radiojodihoidoita.

Liitännäishoitona tykytys- ja vapinaoireisiin käytetään beetasalpaajaa. Erityistilanteissa, kuten amiodaronilääkityksen aiheuttamassa liikatoiminnassa voidaan tarvita kortisonilääkitystä.

Basedowin tauti uusii noin puolella potilaista. Uusiutuminen voi tapahtua nopeasti lääkehoidon lopetuksen jälkeen, joillakin vasta useamman



Säännöllinen liikunta tukee toipumista, lisää hyvinvointia ja parantaa unenlaatua.

vuoden kuluttua. Jos liikatoiminta uusii, on hoitovaihtoehtoina radiojodi- tai leikkaushoito.

Radiojodihoitoa voidaan käyttää kyhmystruuman tai uusiutuvan/lääkehoidolle vastaamattoman Basedowin taudin aiheuttamaan liikatoimintaan. Jos potilaalla on Basedowin silmäoireyhtymän oireita, ei yleensä valita radiojodihoitoa tai joissain tapauksissa radiojodin yhteydessä silmäoireiden estoon käytetään kortisonihoitoa. Radiojodihoitoa ei anneta raskaana oleville.

Radiojodihoidossa pieniannoksinen radioaktiivinen jodi annostellaan kerta-annoksena, suun kautta nieltävänä kapselina. β -säteily hakeutuu kilpirauhaseen ja sammuttaa liikatoimivat solut. Radiojodihoidon mahdollisimman hyvä teho varmistetaan pari viikkoa ennen hoitoa aloitettavalla vähäjodisella ruokavaliolla.

Potilaalle radiojodihoito on turvallinen, välittömät haittavaikutukset ovat harvinaisia ja säteilystä koitua pidemmän aikavälin riski on hyvin pieni. Hoidon jälkeen on noudatettava hoitavalta taholta saatuja säteilyturvaohjeita.

Leikkaushoidossa (tyreoidektomia) kilpirauhanen poistetaan useimmiten kokonaan, jolloin liikatoiminta ei voi uusia. Leikkausta suositellaan etenkin, jos kilpirauhanen on kookas, aiheuttaa paineoireita, silmäoireet

ovat hankalat Basedowin taudissa, lääkehoito on riittämätön raskausaikana tai jos radiojodihoito on säteilyturvaohjeiden vuoksi hankala toteuttaa.

Kilpirauhasen poistoleikkaukseen liittyy vähäinen äänihermovaurion riski, joka aiheuttaa äänen käheyttä. Joskus kalkkiaineenvaihduntaa säätelevien lisäkilpirauhasten toiminnan häiriintyminen voi aiheuttaa veren kalsiumin tason laskua. Tätä voidaan hoitaa kalsium- ja D-vitamiini lääkityksellä. Pysyvät oireet leikkauksen jälkeen ovat harvinaisia.

VAJAATOIMINTA RADIOJODIN TAI LEIKKAUSHOIDON JÄLKEEN

Radiojodihoidon jälkeen valtaosalle kehittyä jossain vaiheessa kilpirauhasen vajaatoiminta (hypotyreoosi), jolloin aloitetaan tyroksiinikorvaushoito (Thyroxin®, Medithyrox®). Kilpirauhasen poistoleikkauksen seurauksena tarvitaan aina vajaatoimintalääkitys ja tyroksiinihoito aloitetaan heti leikkauksen jälkeen sairaalassa.

LIIKATOIMINTA JA RASKAUS

Basedowin tautia, kuten muistakin syistä johtuvaa liikatoimintaa esiintyy hedelmällisessä iässä olevilla naisilla. Hoitamaton tai huonossa hoitotasapainossa oleva liikatoiminta voi aiheuttaa lapsettomuutta ja lisää riskiä raskauden aikaisille ongelmille:

keskenmeno, raskausmyrkytys, sikiön kilpirauhasongelmat ja kehityshäiriöt. Raskautta ei suositella ennen liikatoiminnan rauhoittumista. Hypertyreoosi voi myös alkaa raskauden aikana, useimmiten alkuraskaudessa. Keski- tai loppuraskaudessa liikatoiminta usein rauhoittuu eikä lääkitystä aina tarvita. Synnytyksen jälkeen hypertyreoosin aktivoitumisen riski on suurentunut.

LIIKATOIMINTA JA ELINTAVAT

Tupakointia on vältettävä, koska se pahentaa erityisesti Basedowin silmäoireita. Runsas alkoholin käyttö voi suurentaa rytmihäiriöriskiä sekä maksavaurioiden riskiä.

Ravitsemuksessa on huomioitava riittävä energiansaanti monipuolisen ravitsemuksen muodossa sekä suositusten mukainen luustolle tärkeiden kalsiumin ja D-vitamiinin saanti.

Säännöllinen liikunta tukee toipumista, lisää hyvinvointia ja parantaa unenlaatua. Jos hypertyreoosiin liittyy rytmihäiriöitä tai herkästi korkealle nouseva syke, on sykettä nostavan liikunnan kanssa oltava varovainen. Liikuntaa voi asteittain lisätä oireiden rauhoittuessa.

Muista lepoo! Hypertyreoosi on elimistölle kuormittava tila ja yleiskunnon palautuminen voi viedä aikaa.

HELMIKUU: YLÖS, ULOS JA LIIKKUMAAN – HIIHTOLOMAT LÄHESTYVÄT!

14.2. ARKILIIKUNNAN LISÄÄMISESTÄ

AKTIIVISEMMAKSI LIIKKUJAKSI

Miten lisätä arkiliikuntaa tai innostua liikunnasta? Videossa kerrotaan arkiliikkumisen merkityksestä ja annetaan vinkkejä liikuntasuorituksiin. Lisäksi tutustutaan UKK-instituutin liikuntasuositukseen, tehdään kehonhuoltoliikkeitä ja lihaskuntoharjoittelua. Tule mukaan! Video on katsottavissa 14.2. alkaen osoitteessa www.kilpirauhasliitto.fi/365

Asiantuntijana ja opastajana **Teemu Ripatti**, Master of Sport Studies.

21.2. SATAKUNNAN KILPI RY

HAASTAA JA OPETTAA TANSSIMAAN

Tanssi ja siihen yhdistettynä oman kehon painolla tehtävät erilaiset lihaskuntoa kohottavat lyhyet liikesarjat vahvistavat ja tukevat kehon hyvinvointia monipuolisesti. Mukaansa tempaava musiikki, helpot askelkuviot sekä lyhyet liikesarjat ovat oiva ja helppo tapa liikuttaa itseään kotona, mökillä tai vaikkapa töissä taukojumpan muodossa. Löydä hymy huulille ja herätä kehosi voimaan hyvin tanssien. Video on katsottavissa 21.2. alkaen osoitteessa www.kilpirauhasliitto.fi/365

MAALISKUU

HELLI, HEMMOTTELE JA PALAUDU

7.3. UNI JA JAKSAMINEN

Hyvälaatuinen uni on tärkein yksittäinen palautumisen ja jaksamisen lähde. Silti nukumme nykyisin huonommin kuin koskaan. Unihäiriöt ovat yleisiä ja uni sekä unettomuus herättävät paljon kysymyksiä. Uniaiheinen video on katsottavissa 7.3. alkaen osoitteessa www.kilpirauhasliitto.fi/365

Asiantuntija unilääkäri, tutkija, luennoitsija ja kirjailija **Henri Tuomilehto** vastaa uniaiheisiin kysymyksiin. Haastattelijana **Raakel Lignell**.

8.3. RESILIENSSI – VOIMAVARA, MIELEN HYVINVOINTI -WEBINAARI

Tule kuulemaan ja tutkimaan oman mielen mahdollisuuksia! Kuinka voimme hyödyntää henkistä kapasiteettia ja voimavaroja yllättävissä ja vaikeissa tilanteissa? Asiantuntijana Uudenmaan Kilven hallituksen varapuheenjohtaja **Aila Aho**, joka on tehnyt pitkä uran hoito- ja sosiaalialalla.

Tilaisuus alkaa kello 17.30 (kesto noin 1 tunti).

Ilmoittautuminen viimeistään 7.3. osoitteessa <https://link.webropol.com/s/uudenmaankilpiresilienssi>
Linkki luennolle lähetetään kaikille ilmoittautuneille.

HUHTIKUU: TUULAHDUS KEVÄÄSTÄ

11.4. VIHERYMPÄRISTÖT JA PUUTARHAT TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ

Luonnolla on monia myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Luonto rauhoittaa ja vaikuttaa suotuisasti mm. sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen, tiedollisten toimintojen palautumiseen ja immunipuolustuksen vahvistumiseen. Luonnon merkitys hyvinvoinnille voidaan usein todeta jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen. Video on katsottavissa 11.4. alkaen osoitteessa www.kilpirauhasliitto.fi/365 Asiantuntijana vanhempi tutkija, MMT, dosentti **Erja Rappe**. Haastattelijana **Raakel Lignell**.

12.4. LUONTO HERÄÄ -

LAITETAAN KÄDET MULTAAN

Tule mukaan oppimaan helppoa ruukkukasvatusta. Perehdymme syötävien kasvien ja koristekasvien viljelyyn. Video on katsottavissa 12.4. alkaen osoitteessa www.kilpirauhasliitto.fi/365. Asiantuntijoina YAMK hortonomi ja yrittäjä Sirpa Kemi sekä puutarhuri Merja Siivola. Yhteistyökumppanina Lapin Kilpi ry.

LÄHETÄ MEILLE SINUN HYVINVOINTITEKOSI!

Miten sinä pidät huolta hyvinvoinnistasi? Mitä teette pienellä tai isommalla porukalla oman hyvinvointinne eteen? Kannustiko jokin juttu Kilpi-lehdessä tai jokin hyvinvointiteemaamme liittyvä asiantuntijaesitys sinua tekemään jonkin muutoksen oman hyvinvointisi edistämiseksi? Teettekö jotain yhdessä alueenne kilpirauhasyhdistyksessä, joka edistää sinun hyvinvointiasi?

Lähetä meille hyvinvoinnin edistämiseen liittyvä vinkki, kuva tai lyhyt tarina sähköpostilla osoitteeseen lehti@kilpirauhasliitto.fi. Laita sähköpostin otsikkokentän otsikoksi Hyvinvointiteko 2022. Julkaisemme vinkkejä, kuvia tai tarinoita tulevissa lehdissä. Arvomme vuoden aikana yllätyspalkintoja meille hyvinvointiteko 2022 -aineistoa lähettäneiden kesken. Laitathan mukaan nimesi ja yhteystietosi.

KYSY LÄÄKÄRILTÄ

Palstallamme lääkärit vastaavat lehden lukijoiden lähettämiin kysymyksiin. Vastaukset eivät ole yksilöllisiä, koska yksilöllisiä vastauksia ei voi antaa potilasta näkemättä. Kysymyksiin vastataan vain lehdessä. Toimitus pitää itsellään oikeuden valita kysymyksistä sellaisia, jotka palvelevat mahdollisimman monia. Voit lähettää kysymyksiäsi joko sähköpostitse lehti@kilpirauhasliitto.fi tai kirjepostina Kilpirauhasliitto ry, PL 40, 00621 Helsinki. Laita sähköpostiin aiheeksi "Kysymys lääkärille".

Tässä numerossa kysymyksiin vastaavat:



OTTO KNUTAR
endorinologian ylilääkäri



ULLA SLAMA
LL



ROBERT PAUL
LKT, sisätautiopin dosentti

KYSYMYKSIÄ

Luin, että kilpirauhas sairaudet vaikuttavat mm. punasolujen kokoon ja punasolumassan määrään. Altistavatko kilpirauhas sairaudet raudanpuutteelle, ja voisiko raudanpuute ilman anemiaa olla noiden punasolumuutosten takia yleisempää kilpirauhaspotilailla? Minulla todettiin vuonna 2007 anemia, ja sen korjaannuttua vielä autoimmuunityreoidiitti. Epäilen nyt oireideni perusteella, että rautavarastot ovat olleet tyhjinä siitä lähtien.

Vastaus

Vaikeassa hoitamattomassa hypotyreoosissa punasolujen koko (MCV) kasvaa ja saattaa kehittyä anemia (matala hemoglobiini). Anemia ja punasolujen koko korjaantuvat tällöin tyroksiinihoidolla. Raudanpuutoksessa punasolujen koko pienenee erotuksena hypotyreoosiin, jossa punasolujen koko siis kasvaa. Kilpirauhas sairaudet eivät

sinänsä altista raudanpuutokselle, mutta ne ovat tavallisempia naisilla, ja naisilla on ennen menopaussia useammin raudanpuutosta kuin miehillä. Keliakia voi aiheuttaa mm. raudanpuutosta ja se on hieman yleisempää kilpirauhas sairauksia sairastavilla, kuin muilla henkilöillä.

Otto Knutar

KYSYMYKSIÄ

Miksi kilpirauhas sairautta ei hoiteta oireiden perusteella, vaan hoito perustuu pääasiassa viitearvoihin? Minulla P-T4V 19.3 ja P-TSH 0.62. Oireina mm. huono yöuni, väsymys, apaattisuus, mielialavaihtelut, palelu, suonenvedot jne. Hoitava lääkäri katsoo, että kaikki on kunnossa koska "laboratulokset" on viitearvojen sisällä.

Vastaus

Kyllä lääkäri hoitaa potilasta eikä laboratorioarvoja. Kilpirauhasen

toiminnan muutosten diagnosointi ja hoitaminen lääkkein on kuitenkin sen verran riskikästä elimistön kannalta, että on syytä noudattaa viitearvojen tuomaa ohjausta. Kilpirauhas lääkkeet eivät ole sokeripillereitä.

Mutta kilpirauhas sairaudet ovat sikäli vaikeatulkintaisia, että kilpirauhashormoni vaikuttaa joka ainoaan elimistöme soluun ja siksi muutokset kilpirauhashormonien määrässä tai toiminnassa voivat vaikuttaa mitä erilaisimmilla tavoilla elimistön toimintaan ja vointiin. Toisaalta ihmisen oireet voivat toki johtua monista muista syistä – elimistön suhde elinympäristöön, ympäristön vaikutukset elimistöön ja elimistön sisäiset toiminnot vaikuttavat kaikki siihen, miltä elämä tuntuu.

Meillä ei ole yhtä ainoa muutujaa, joka liittyisi saumattomasti vointiimme. Sitä ei tee senkka, ei hemoglobiini, ei ferritiini, ei D-vitamiini – eikä tyroksiini tai TSH. Eli-

mistön toiminta ja se, miten me sen koemme on paljon mutkikkaampaa kuin yksittäisten muuttujien arvot. Lääkärin ja potilaan välinen kommunikaatio vaikuttaa oleellisesti siihen, miten potilaan oireet, kokemukset, vaivat, surut ja murheet hoituvat. Osittain saamme apua tähän sinänsä ratkaisemattomaan vyyhtiin Käypä hoito-suosituksesta, jotka ovat merkittävällä tavalla muuttaneet kliinistä lääketiedettä ja potilashoitoa. Hoitosuositukset ovat vähentäneet hoidon ja tutkimuksen myyttisyyttä ja konkretisoineet monta asiaa. Hoidot ovat yhdenmukaistuneet. Silti jää vaille selityksiä kosolti fysiologiaa ja henkisiä oireita, joiden hoitaminen ei onnistu noudattamalla Käypä hoito-suosituksia ja muita ohjeita, joita ei kaikilta osin ole edes olemassa.

No, tästä ilmenee, että lääkäri ei todellakaan voi sanoa että ”kaikki on kunnossa”, jos kaksi laboratorio-muuttujaa on viitealueella. Mainitsemanne oireet voivat liittyä mitä moninaisimpiin asioihin ja tiukasti tulkittuina nuo arvot eivät ihan poissulje alkavaa kilpirauhasen liikatoimintaakaan, mutta liittyykö tämä oireisiinne ei ole varmaa. Mutta eivät nuo kaksi laboratorio-arvoa liioin poissulje iän mukanaan

tuomia oireita, henkisten ja taloudellisten paineiden, stressin ja ahdistuksen tuomia oireita, epämuokavaa vuodetta, anemiaa, diabetesta, äänekkäitä naapureita, omaa persoonallisuutta eivätkä satoja muita asioita – osin lääketieteellisiä, osin elämiseen liittyviä – joista kokemusmaailmamme koostuu. Oireidenne selvittämiseen tarvitaan siis lisää pohdintaa, lisää tarkennettuja tutkimuksia, seuranta ja kärsivällisyyttä. Suosittelen uutta käyntiä lääkärin vastaanotolla.

Robert Paul

KYSYMYS

Onko sairauden toteamisessa, hoidossa tai taudin käyttäytymisessä eroa, kun syy kilpirauhasen vajaatoimintaan johtuu aivolisäkkeestä verrattuna ns. tavalliseen kilpirauhasen vajaatoimintaan? Erityisesti kiinnostaa tietää, miten tauti käyttäytyy, kun/jos elää vanhaksi ja muita sairauksia tulee?

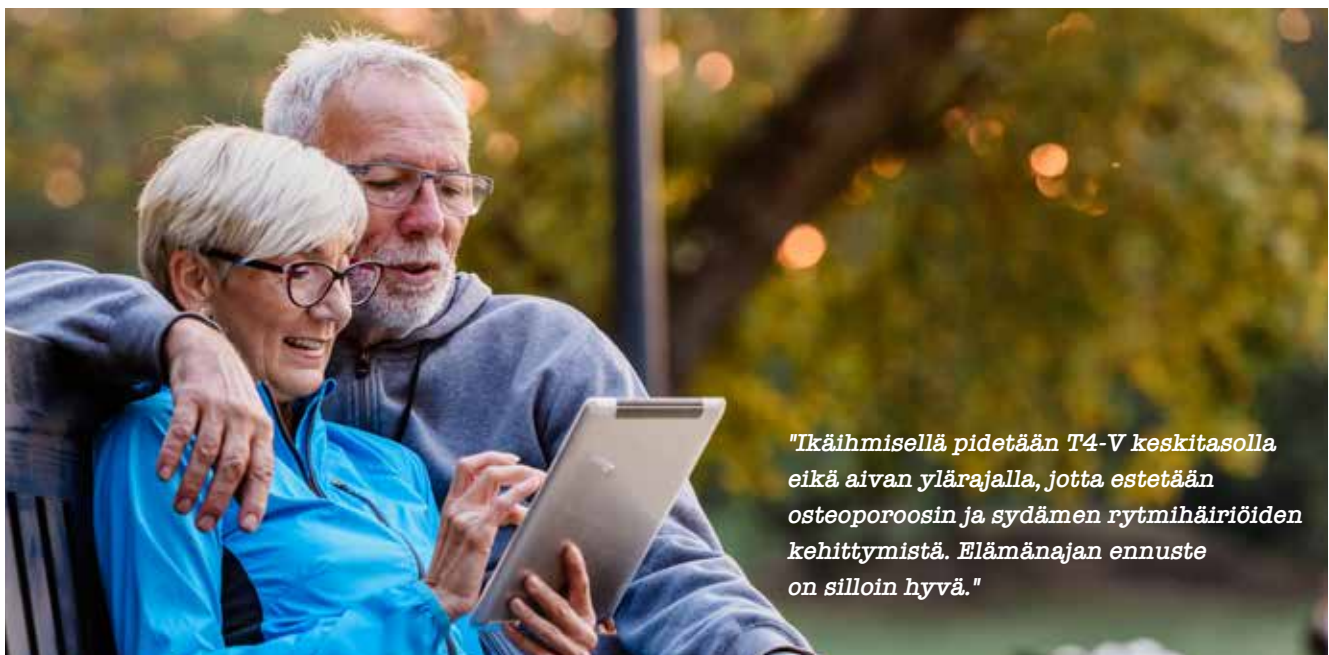
Vastaus

Kun kilpirauhasen vajaatoiminnan syy johtuu aivolisäkkeen toiminnan häiriöstä, puhutaan sekundaarisesta vajaatoiminnasta. Jos syy on

kilpirauhasessa, puhutaan primaarisesta vajaatoiminnasta (tavallinen vajaatoiminta).

Primaarisessa eli kilpirauhasesta johtuvassa vajaatoiminnassa TSH nousee ja T4-V laskee. Sekundaarisessa eli aivolisäkkeestä johtuvassa vajaatoiminnassa TSH ei viritä kilpirauhasta rakentamaan tyroksiinia ja T4-V laskee. TSH jää keskitasolle tai on matala.

Aivolisäkkeestä johtuvassa vajaatoiminnassa hoidon tasoa seurataan mittaamalla T4-V, koska TSH ei reagoi. Erikoissairaanhoidon tutkimista tämäntyyppinen kilpirauhasen vajaatoiminta johtuu. Yleinen syy on aivolisäkkeen kasvain, joista yleisin on maitohormonia eli prolaktiinia (PRL) tuottava hyvänlaatuisen kasvain. Prolaktiinia on kahta muotoa, toisella ei ole merkitystä. Aivolisäke tutkitaan magneettikuvausella. Joskus kasvain on niin pieni, ettei se näy. Joskus se painaa aivolisäkettä niin, että TSH ja muut aivolisäkehormonit laskevat tai se painaa aivolisäkkeen lähellä kulkevaa silmien hermorataa, jolloin näkökenttään syntyy häiriöitä. Aivolisäkkeen vajaatoiminnassa paitsi TSH myös muut aivolisäkehormonit voivat laskea. Silloin syntyy puutosta paitsi tyroksiinista, niin myös esim. kortisolista, sukupuolihormo-



"Ikäihmisellä pidetään T4-V keskitasolla eikä aivan ylärajalla, jotta estetään osteoporoosin ja sydämen rytmihäiriöiden kehittymistä. Elämänajan ennuste on silloin hyvä."

neista, kasvuhormonista, vesihormonista ja pimeyshormonista. Jos aivolisäkkeen vajaatoiminnan syy on kasvain, se voidaan poistaa leikkauksella. Aivolisäkeperäisessä vajaatoiminnassa korvataan puuttuvia hormoneja. Esim. kortisolin korvaaminen on erittäin tärkeä ja kriisitilanteissa (kuumeinen infektio, trauma ym) tarvitaan kaksinkertainen annos. Punainen Risti myy SOS-passeja, joihin voidaan kirjoittaa, mitä lääkkeitä tarvitaan. Jos aivolisäkkeen TSH:n tuotanto on häiriintynyt, eikä hoidettavaa syytä ole löytynyt, korvataan puuttuva kilpirauhashormoni tyroksiinilla ja seurataan T4-V-arvoja. Tavallisessa kilpirauhasen vajaatoiminnassa sen sijaan TSH on tärkeämpi seurantakoe. Ikäihmisellä pidetään T4-V keskitasolla eikä aivan ylärajalla, jotta estetään osteoporoosin ja sydämen rytmihäiriöiden kehittymistä. Elämänajan ennuste on silloin hyvä.

Ulla Slama

KYSYMYS

T3-hormonista puhutaan, että puoliintumisaika on lyhyt, kuitenkin se on n. 2 vrk. Miksi sitä siis pitää ottaa 2-3krt/vrk?

Vastaus

Trijodityroniinin (T3) puoliintumisaika on 1–2 vuorokautta. Kun käytetään T3-valmistetta, sen pitoisuus nousee veressä nopeasti ja on huipputasolla 2–4 tuntia tabletin oton jälkeen ja laskee sitten hitaasti. Jos halutaan ylläpitää riittävä hyvinvointipitoisuus ilman, että määrä nousee liian korkeaksi, suositellaan, että vuorokausimäärä jaetaan 2–3 annokseen. Monilla riittää kuitenkin pieni aamuannos, eli trijodityroniini 20 µg 1/4 tabl. Jos viimeinen annos otetaan myöhään illalla uni saattaa häiriintyä.

Huipputason pitää olla viitearvojen sisällä, muuten sydämen rytmihäiriöriski nousee. Tämän takia on syytä kontrolloida T3-V 2–3 tuntia kilpirauhashormonien aamuannoksen jälkeen ja tarvittaessa vähentää annosta.

Ulla Slama

FRÅGA

Jag har läst att sköldkörtelsjukdomar påverkar bl.a. de röda blodkropparnas storlek och mängd. Ökar sköldkörtelsjukdomar risken för järnbrist och är det vanligare med järnbrist utan anemi hos sköldkörtelpatienter på grund av detta? Man konstaterade järnbrist hos mig 2007 och efter att den korrigerats ännu autoimmun tyreoidit. Jag misstänker nu på basen av mina symtom att jag har haft järnbrist sedan detta.

Svar

Vid svår obehandlad hypotyreos växer de röda blodkropparnas storlek (MCV) och det kan uppstå anemi (lågt hemoglobin). Anemin och de röda blodkropparnas storlek korrigeras då med tyroksinbehandling. Vid järnbrist minskar de röda blodkropparnas storlek, till skillnad mot hypotyreos, där de röda blodkropparnas storlek alltså växer. Sköldkörtelsjukdomar ökar inte i sig risken för järnbrist, men sköldkörtelsjukdomar är vanligare hos kvinnor, som före menopausen oftare har järnbrist än män. Celiaki kan orsaka bl.a. järnbrist och den är lite vanligare hos personer med sköldkörtelsjukdomar än hos den övriga befolkningen.

Otto Knutar

FRÅGA

Varför behandlas inte sköldkörtelsjukdomarna enligt symtom, utan behandlingen bygger i stort på referensvärden? Mina sköldkörtelvärderna är P-T4-V 19,3 och P-TSH 0.62. Mina symtom är bl.a.

dålig nattsömn, trötthet, apati, lymnessvängningar, kallkänsla, sendrag osv. Min läkare anser att allt är i skick, då labbsvaren är inom referensvärdena.

Svar

Läkaren behandlar nog patienten och inte labbvärdena. Men då det gäller att diagnostisera och läkemedelsbehandla förändringar i sköldkörtelfunktionen är det frågan om så pass riskfylld verksamhet ur kroppens synpunkt, att man gör klokt i att följa den styrning som labbvärdena ger. Sköldkörtelmedicinerna är verkligen inga sockerpiller.

Men sköldkörtelsjukdomarna är svåra att tolka, vilket beror på att vareviga cell i vår kropp påverkas av sköldkörtelhormonerna och därför kan förändringarna i mängden eller funktionen av sköldkörtelhormon inverka på synnerligen mångfacetterade sätt på hur vår kropp fungerar och hur vi mår.

Men å andra sidan kan människans besvär och symtom bero på en massa andra orsaker – på kroppens relation till miljön, på miljöns inverkan på kroppen och på de interna kroppsfunktionerna. Allt detta inverkar på hur livet känns.

Det finns inte någon enda, unik variabel som skulle entydigt relatera till vårt mående. Detta gäller sänkan, hemoglobinet, ferritin, D-vitamin – och också för TSH och tyroxin. Våra kroppsfunktioner och hur vi uppfattar dem är en mycket större fråga än värdena på några labbsvar. Kommunikationen mellan läkaren och patienten inverkar väsentligt på hur patientens symtom, erfarenheter, besvär, sorger och bedrövelser kan avhjälpas. Vi får delvis hjälp i att lösa denna i sig olösliga, komplexa fråga genom God medicinsk praxis rekommendationerna. De har på ett signifikant sätt ändrat den kliniska medicinen och patientvården. Vårdrekommendationerna har gjort vården och undersök-

ningarna mindre mytiska och gjort vården konkret och entydig. Vården har blivit mer enhetlig. Trots detta återstår en massa fysiologiska och mentala symtom som inte kan lösas genom att följa vårdrekommendationer, som inte ens finns tillgängliga för alla situationer.

Det är således uppenbart att läkaren inte kan säga att "allt är i skick" om två laboratoriesvar faller innanför referensvärdena. De symtom som ni upplever kan bero på många olika omständigheter och snävt tolkade utesluter de två labbvärdena inte helt antydning till överfunktion av sköldkörteln, men huruvida detta relaterar till era symtom eller inte är en annan fråga. Men de där två labbsvaren utesluter inte heller symtom som kommer med åldern, symtom som beror på mental eller ekonomisk press, på stress och ångest, inte heller symtom på grund av en obekvämsäng, anemi, diabetes, högljudda grannar, den egna personligheten och inte heller hundratals andra omständigheter – medicinska och icke-medicinska, levnadsrelaterade – som utgör summan av vår enorma erfarenhetsvärld.

För att få era symtom utredda behövs alltså ytterligare funderingar, ytterligare riktade undersökningar, uppföljning och tålmod. Jag rekommenderar ett återbesök hos er läkare.

Robert Paul

FRÅGA

Är det skillnad på sjukdomens diagnos, vård och sjukdomens beteende, då orsaken till underfunktion i sköldkörteln beror på hypofysen jämfört med sköldkörtelunderfunktion? Speciellt intresserar det att veta, hur sjukdomen beter sig, när/om man lever till hög ålder och andra sjukdomar tillkommer?

Svar

Då orsaken till underfunktion i sköldkörteln beror på svaghet i hypofysens funktion, talar man om sekundär underfunktion. Om orsaken finns i själva sköldkörteln kallas det primär underfunktion (vanlig underfunktion).

Vid primär underfunktion då orsaken är i sköldkörteln stiger TSH och T4-V sjunker. Vid sekundär underfunktion då felet ligger i hypofysen stimulerar orkan den inte stimulera sköldkörteln att bygga tyroxin och T4-V sjunker. TSH förblir på medelnivå eller är lågt.

Då underfunktionen beror på hypofysen uppföljer man sjukdomen genom att mäta T4-V, eftersom TSH inte reagerar. Orsaken till detta tillstånd undersöks på specialistsjukvården. En vanlig orsak är en växt i hypofysen, den vanligaste är en godartad tumör, som producerar mjölkhormon eller prolaktin (PRL). Det finns två former av prolaktin, den ena har ingen betydelse. Man undersöker hjärnbihanget (hypofysen) med MRI, magnetundersökning. Ibland är tumören så liten, att den inte syns på magnetundersökningen. Den kan trycka på hypofysvävnaden, så att TSH och andra hypofyshormon sjunker eller så kan den trycka på synnerverns bana, så att det uppstår synfältsrubbingar.

Vid underfunktion i hypofysen kan det utom på tyroxin uppstå brist på kortisol, könshormon, tillväxthormon, vattenhormon och mörkerhormon.

Om en tumör i hypofyse förorsakar brist på hypofyshormon, så avlägsnar man den med operation. Man ersätter de felande hormonerna. En kortisolbrist är mycket viktigt att sköta, i krissituationer (feberinfektion, trauma el dyl) behövs dubbel dos av kortisol. Röda Korset säljer SOS-pass, där man kan anteckna de mediciner som behövs.

Om TSH-produktionen är för låg ersätter man bristen på sköldkör-

telhormet med tyroxin och följer upp T4-V. Vid vanlig underfunktion i själva sköldkörteln är TSH det viktigaste provet.

Hos äldre människor håller man T4-V på medelnivå, alltså inte på övre området så att osteoporos och hjärtrytmstörningar förhindras. Livslängdsprognosen är då bra.

Ulla Slama

FRÅGA

Man talar om T3-hormonet att halvvärdestiden är kort, ändå är den ca 2 dygn, varför måste man då ta hormonet 2–3 ggr/dygn?

Svar

Trijodityroninets (T3) halvvärdestid är 1–2 dygn. Då man använder T3 preparat stiger dess halt i blodet snabbt, så att koncentrationen är som högst under 2–4 timmar efter tablettintaget och sjunker sedan långsamt. Om man vill upprätthålla en tillräcklig välmåendedos utan att koncentrationen av T3 blir för hög, rekommenderas, att man delar T3 mängden i 2–3 doser. Hos många räcker det ändå med en liten morgondos av trijodityronin på 20 µg 1/4 tabl. Om man tar den sista dosen sent på kvällen kan nattsömnen störas.

Toppkoncentrationen av T3 ska hållas inom referensnivån, annars ökar risken för hjärtrytmstörningar. Därför är det skäl att kontrollera T3-V 2–3 timmar efter att man tagit morgonens sköldkörtelmedicin och vid behov minska dosen.

Ulla Slama

LUKIJAKILPAILU

Kerro meille mitä mieltä olit Kilpi-lehdestä 1/2022. Mielenpiteet auttavat meitä lehden kehittämässä.

ANTAMALLA PALAUTTEESI OSALLISTUT KAHDEN KIRJAPALKINNON ARVONTAAN.

Anna **kokonaisarvosanasi** tälle Kilpi-lehdelle asteikolla 1 (erittäin huono) – 5 (erittäin hyvä)

**Mikä on mielestäsi lehden paras juttu?
Mikä sinua jutussa kiinnostaa?**

**Kerro meille, miten toivoisit
lehteä kehitettävän.**

**Millaisia juttuja toivoisit tuleviin
numeroihin?**

**Muita terveisiä lehden
tekijöille?**

Anna palautteesi 7.3.2022 mennessä osoitteessa www.kilpirauhasliitto.fi/kilpi-lehti/palaute tai lähetä vastauksesi postitse osoitteeseen Kilpirauhasliitto ry, PL 40, 00621 HELSINKI.

Mikäli haluat osallistua tuotepalkinnon arvontaan, liitä mukaan yhteystietosi (postiosoite sekä sähköposti tai puhelinnumero). Kiitos kun kerrot mielipiteesi!

Kilpi-lehden 4/2021 lukijakilpailuun vastanneiden kesken arvoimme Familon Ultra Organic -peitteen ja tyynyn. Palkinnon sai Virve Helminen, Kausala. Kiitos kaikille palautetta antaneille ja onnea Virvelle!

“Todella hyvä ja mielenkiintoinen lehti! Sitä kun lukee, tuntuu, että en ole yksin vaivoineni!”

“Lehti on aina hyvin informatiivinen, muttei masentava tai sairaudesta liian pelottavasti kirjoittava.”

“Vertaistarinoita lukee aina mielellään - niistäkin saa paljon tietoa. Ja tietysti “Kysy lääkäriltä” -palsta on ehdoton.”

“Tykkäsin siitä ruokajutusta ja ihmisten kertomuksista omasta elämästä.”



Reijo Laatikainen, Vitamiinit, hivenaineet ja ravintolisät - Tunnista tarpeesi, valitse viisaasti

Miten saada sopivasti vitamiineja, mineraaleja ja hivenaineita? Missä elämäntilanteissa, ruokavaliotyypeissä tai esimerkiksi sairauksissa liian vähäinen saanti on todennäköistä ja miten asia tulisi huomioida? Tämän kirjan avulla hahmotat helposti, mikä on minkäkin ravintolisän mahdollinen hyöty, haitta ja yksilöllinen tarpeesi.



Reijo Laatikainen, Herkän vatsan valinnat (2021)

Reijo Laatikainen on laillistettu ravitsemusterapeutti, filosofian tohtori ja tunnettu ravitsemuksen asiantuntija. Hänen aiempia teoksiaan ovat mm. Verensokeri haltuun (2020) ja Taltuta lievä tulehdus (2019).

Kirjapajan kustannusohjelmassa on monipuolisia ja moderneja tietokirjoja elämäntaidon, hyvinvoinnin, kulttuurin, kasvatuksen, yhteiskunnan ja hengellisyysaloilta.

Lue lisää ja tilaa verkkokaupasta kirjapaja.fi.



Kursseja ja lomia, vertaistukea ja neuvontaa

REPÄISE JA OTA TALTEEN!

Vertaistukea puhelimitse

Tukipuhelin päivystää arkitorstaisin klo 18–21 numerossa 050 400 6800



Kilpirauhasliitto

Tukipuhelin tarjoaa sinulle kuuntelijan ja mahdollisuuden jakaa oma kokemuksesi jo pidempään sairastaneen henkilön kanssa. Tukipuhelimen tarkoituksena on avata uusia näkökulmia sairauden kanssa pärjäämiseen.

Tukipuhelimeen vastaavat vapaaehtoiset toimivat tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin, oman elämäkokemuksensa kautta. Vertaisuudessa jokainen on oman elämänsä asiantuntija. Tukipuhelinpäivystäjiltä ei edellytetä terveyden- tai sairaanhoidon koulutusta, mutta heidät on koulutettu tähän tehtävään.

TUKIPUHELIMEN TEEMAILLAT

Tarjoamme teemailtoja kilpirauhasen syöpää, kilpirauhasen liikatoimintaa sekä lisäkilpirauhasen liikatoimintaa sairastaville. Teemailtoina voit olla varma, että puhelimeen vastaa vertainen juuri mainittuja sairauksia sairastaville. Muina ajankohtina vastaajana on pääsääntöisesti vertainen kilpirauhasen vajaatoimintaa sairastaville.

Tukipuhelimen teemaillat 2022

KEVÄT

- kilpirauhasen liikatoiminta 3.3. ja 5.5.
- lisäkilpirauhaset 10.2. ja 14.4.
- kilpirauhassyöpä 20.1. ja 9.6.
- muina aikoina pääsääntöisesti kilpirauhasen vajaatoiminta

SYKSY

- kilpirauhasen liikatoiminta 1.9. ja 3.11
- lisäkilpirauhaset 22.9. ja 24.11.
- kilpirauhassyöpä 4.8. ja 13.10.
- muina aikoina pääsääntöisesti kilpirauhasen vajaatoiminta

Kilpirauhasliiton yhteistyöloimat

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n (MTLH) kanssa

Lomateema	Lomakohte	Loma-aika	Hakuaika päättyy
Voimaa vertaisuudesta -loimat lapsiperheille	Ikifit / Kuntoutus Apila, Kangasala	25.-30.7.2022	25.4.
Voimaa vertaisuudesta -loimat omatoimisille aikuisille	Rokua Health & Spa Utajärvi	25.-30.9.2022	23.6.

OMAVASTUUSUJUEDET Loman omavastuuosuus on 20 €/vrk aikuisilta ja 17 vuotta täyttäneiltä. Alle 17-vuotiailta emme veloita omavastuuosuutta.

LOMAN SISÄLTÖ Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa tai perhelomilla perhekoon mukaisissa huoneissa/huoneistoissa, ryhmäkohtainen ohjelma, yleinen vapaa-ajanohjelma, lomapaikan allasosaston ja kuntosalin käyttö. Perhelomilla 1–3-vuotiaiden lastenhoito (4 x 2 h).

Hakemukset palautetaan lomajärjestöön hakuajan loppuun mennessä.

Sähköinen lomatukihakemus löytyy osoitteesta: <https://lotu.lomajarjestot.fi/calendar/MTLH>
Hakemusta tehdessään täytyy ensin valita, hakeeko aikuisille vai lapsiperheille suunnattuja lomiamia.

Myönteisistä lomatukipäätöksistä ilmoitetaan lomatuen saajalle noin 2 kuukautta ennen loman alkamispäivää. Mahdolliset peruutukset **henkilökohtaisesti suoraan MTLH:lle.**

Lisätietoja saa MTLH:n kotisivuilta osoitteesta www.mtlh.fi.



KOE AHVENANMAAN SYKSYN KOHOKOHTA

Kilpirauhasliitto ja sen jäsenyhdistykset järjestävät järjestöristeilyn 15.–17.9.2022. Laiva lähtee torstai-iltana Helsingistä ja palaa lauantaina iltapäivällä Helsinkiin. Matkan aikana puhumme ajankohtaisista jäsenasioista ja teemme bussikierroksen Ahvenanmaan maaseudulla, joka tarjoaa syksyn väriloistoa ja upeita sadonkorjuuantimia! Tule juhlimaan kanssamme uutta satoa ja nauttimaan lähiruoosta sekä kohtaamisista ahvenanmaalaisten ruoantuottajien kanssa.

Tarkempia tietoja huhtikuussa ilmestyvässä KILPI-lehdessä!



Kilpirauhasliitto

MATKAPOJAT

VIKING LINE



Vuoden 2022 voimavarakurssit



Kenelle	Ajankohta	Paikka	Haku aika
Ilman kilpirauhasta	17.–20.3.2022	Härmälän kylpylä	5.12.2021– 21.1.2022
Henkilöille, joilla kilpirauhasen vajaatoiminta ja tyypin 2 diabetes	19.–22.5.2022	Varalan urheiluopisto, Tampere	28.2.–8.4.2022
Perheille, jossa lapsella kilpirauhas sairaus	26.–28.8.2022	Hauho	27.5.–29.7.2022
Yli 60-vuotiaille, joilla kilpirauhasairauden lisäksi IBD tai muu suolistosairaus. Yhteistyössä IBD ja muut suolistosairaudet ry:n kanssa.	6.–9.9.2022	Onnela, Tuusula	Haku IBD ja muut suolistosairaudet ry:n kautta.
AVOKURSSIT			
Avokurssi: Osteoporoosi tai osteopenia ja kilpirauhas sairaus. Yhteistyössä Luustoliiton kanssa.	9.3.–8.4.2022	Jyväskylä	10.1.–8.2.2022
Avoetäkurssi: kilpirauhasen vajaatoiminta	touko–kesäkuu	Porvoo	1.3.–24.4.2022
Avoetäkurssi: kilpirauhasen vajaatoiminta	syys–lokakuu	Pori	29.7.–4.9.2022

Voimavarakurssi henkilöille, joilla kilpirauhasen vajaatoiminta ja tyypin 2 diabetes

19.–22.5.2022, Varalan urheiluopisto, Tampere

Kilpirauhasliitto järjestää Diabetesliiton kanssa voimavarakurssin aikuisille, joilla on todettu sekä kilpirauhasen vajaatoiminta että tyypin 2 diabetes.

Kurssin tavoitteena on lisätä kuntoutujan tietoutta omista sairauksista ja niiden omahoidosta sekä kannustaa huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan kokonaisvaltaisesti. Kurssilla on mahdollisuus vertaistukeen sekä jaetaan virikkeitä ja ajatuksia elämästä molempien sairauksien kanssa.

Etusijalla ovat kurssilaiset, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet kummankaan järjestön järjestämiin kuntoutumiskursseille. Voit hakea kurssille, vaikka et olisi kummankaan järjestön jäsen.

Kurssiajankohta: to-su 19.–22.5.2022

Paikka: Varalan urheiluopisto, Tampere

Haku aika: 28.2.–8.4.2022

Hakulomake: Hakulomake avautuu 28.2.2022: www.kilpirauhasliitto.fi/kurssit-ja-lomat/

Kurssivalinnoista ilmoitetaan valituille viikon sisällä hakuajan päättymisen jälkeen.

Hinta: omavastuu 100 €/hlö

Kurssin hintaan sisältyy täysihoito, majoitus (2hh), asiantuntijaluennot ja muu kurssin ohjelma. Matkakulut kurssilainen maksaa itse. Kurssin osallistumismaksu palautetaan vain, mikäli osallistuminen on peruttu vähintään kaksi viikkoa ennen kurssin alkamista.



Kilpirauhasliitto

Tiedustelut:

- Asta Salonen, asta.salonen@kilpirauhasliitto.fi tai p. 050 408 4403
- Anneli Jylhä, anneli.jylha@diabetes.fi tai p. 050 577 2851



Kevään verkkovertaishatit



Chatit tarjoavat vertaistukea heille, jotka eivät syystä tai toisesta pääse osallistumaan kasvokkain tapaaviin ryhmiin, eivät ole sosiaalisessa mediassa tai eivät halua internetissä keskustella sairautensa liittyvistä asioista omalla nimellään.

Lisätietoja ja linkit chatteihin löydät myös nettisivuiltamme www.kilpirauhasliitto.fi/vertaistuki/vertaishatit.

Ajankohta

Keskiviikko 16.2. klo 18–19.30

Tiistai 22.2. klo 19–20.30

Keskiviikko 23.2. klo 18–19.30

Keskiviikko 16.3. klo 18–19.30

Tiistai 22.3. klo 19–20.30

Keskiviikko 23.3. klo 18–19.30

Keskiviikko 13.4. klo 18–19.30

Tiistai 19.4. klo 19–20.30

Keskiviikko 20.4. klo 18–19.30

kohderyhmä

Kilpirauhasen syöpä

Vajaatoiminta, työikäiset

Liikatoiminta

Kilpirauhasen syöpä

Vajaatoiminta, työikäiset

Liikatoiminta

Kilpirauhasen syöpä

Vajaatoiminta, työikäiset

Liikatoiminta

Tuntuuko, ettei tarjonnasta löytynyt vertaistukea itsellesi? Haluaisitko ruveta chat-ohjaajaksi, jolloin saat paitsi itse tukea, myös tarjoat sitä toisille? Ota yhteyttä Kilpirauhasliittoon, niin jutellaan aiheesta lisää: toimisto@kilpirauhasliitto.fi.



Neuvontaa puhelimitse ja sähköpostitse

Neuvontanumerossa 044 788 8899 vastataan tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 17–19.

Voit keskustella ja kysyä sairauteesi sekä sen hoitoon liittyvistä asioista ja saada neuvontaa sekä ohjeistusta. Puheluihin ja viesteihin vastaa sairaanhoitaja. Emme kuitenkaan voi ottaa kantaa esimerkiksi hoitolinjauksiin tai lääkkeiden annosteluun, jotka ovat potilaan ja lääkärin välinen asia.

Kysymyksiä voi lähettää myös sähköpostitse osoitteeseen neuvonta@kilpirauhasliitto.fi. Sähköpostiviesteihin pyritään vastaamaan viikon kuluessa. Neuvontapuhelinpäivystystä ei ole arkipyhinä eikä juhlapyhien aattona.

TIESITKÖ?

Potilasvakuutuskeskus toimii potilaiden ja hoitohenkilöstön turvana

Potilasvakuutuskeskus (PVK) käsittelee kaikki terveyden- ja sairaanhoitoa koskevat potilasvahinkoilmoitukset Suomessa. Potilasvakuutuskeskus toimii sekä potilaan että hoitohenkilöstön turvana. Vahinkoasian käsittely on maksutonta.

Usein hoitoon ja sairauksiin liittyvät kysymykset ja epäselvyydet ovat nopeimmin selvitettävissä keskustelemalla hoitavan lääkärin tai muun hoitohenkilökunnan edustajan kanssa. Jos näiden keskusteluiden perusteella ilmenee syytä epäillä potilasvahinkoa, ole yhteydessä Potilasvakuutuskeskukseen.

Jos epäilet potilasvahinkoa, tee ensin Potilasvakuutuskeskuksen (PVK) verkkotesti osoitteessa www.pvk.fi -> Vahinkoilmoitus -> Tee ensin testi. Testin tekemällä saat arvion, voidaanko tapaukseesi soveltaa potilasvakuutuslainsäädäntöä eli kannattaako tehdä vahinkoilmoitus. Verkkotestin tekijän ei tarvitse antaa omia yhteystietojaan ja sen voi tehdä anonymisti. Testillä ei ole yhteyttä vahinkoilmoitusten käsittelyyn.

Lähde: Potilasvakuutuskeskus (www.pvk.fi)

Koronaviruksen kotitesteistä tietoa osoitteesta www.thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta löytyy tietoa koronaviruksen kotitesteistä. Vastauksia saa mm. seuraaviin kysymyksiin: Miten valitset kotitestin? Mitkä asiat tulee huomioida, kun harkitsee kotitestiä? Mistä tunnistaa vaatimukset täyttävän COVID-19-kotitestin? Mitä pitää huomioida, kun tekee kotitestin? Miten kotitestin tulos tulkitaan?

Hyvinvointia ja virkistystä sinulle! - MTLH tarjoaa mahdollisuuden tuettuun lomaan

Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH) tarjoaa tuettuja ryhmämuotoisia lomaa vuosittain lähes 600 viikkoa erilaisissa lomakohteissa eri puolilla Suomea. Lomia järjestetään lapsiperheille, työikäisille ja ikääntyneille sekä erityislomia eri kohderyhmiin kuuluville henkilöille. Tarjolla on mm. muksulomia, lomaa kouluikäisten lasten perheille, hyvinvointia työikäisille, seniorilomia ja lomaa yrittäjille. Hakuaika lomille päättyy 3 kuukautta ennen loman alkua. Lomatarjontaan voi tutustua osoitteessa www.mtlh.fi/lomatarjonta. Muistathan myös Kilpirauhasliiton ja MTLH:n yhteistyöloomat, ks. s. 26.



112-päivää vietetään 11.2.

Tee turvallisuusteko ja lataa maksuton 112 Suomi -sovellus puhelimeesi sovelluskaupasta (App Gallery, Google Play, App Store). Apu on yhden painalluksen päässä. Muista hätätilanteessa soittaa hätäpuhelu sovelluksen kautta. Tällöin sijaintitietosi välittyy hätäkeskukseen automaattisesti.

Punajuurta tulee syödä vain kunnolla kypsennettynä

Ruokavirasto suosittelee punajuurta nautittavan vain kunnolla kypsennettynä. Raa'asta punajuuresta tehty mehu tai smoothie on aiheuttanut äkillisesti rajua oksentamista. Myös raaka punajuuriraaste on aiemmin aiheuttanut ruokamyrkytys epidemioita. Perinteisesti punajuurta on käytetty kypsäksi keitettynä joko sellaisenaan tai etikkaan säilöttynä. Tällä tavalla valmistettuna punajuuren ei ole todettu aiheuttaneen sairastumisia. Punajuurta voi turvallisesti käyttää myös esimerkiksi uunijuureksena, sosekeitoissa ja leivonnassa.

Lähde: Ruokavirasto (www.ruokavirasto.fi)



Paino ja kilpirauhassyövän riski

Paino voi olla hallittavissa oleva riskitekijä eri syövyissä. Yhdysvaltalais-egyptiläinen koontitutkimus tarkasteli painonmuutosten vaikutusta kilpirauhassyövän riskiin. Mukaan löydettiin 31 tutkimusta, joissa oli yhteensä lähes 25 miljoonaa tutkittavaa henkilöä.

Tutkijat huomasivat, että normaali- ja alipainoisilla henkilöillä oli tilastollisesti merkittävästi pienempi riski sairastua kilpirauhasen syöpään. Ylipainoisilla naisilla, mutta ei miehillä, oli tilastollisesti merkittävästi suurempi riski sairastua kilpirauhasen syöpään. Painon nousun havaittiin nostavan kilpirauhassyövän riskiä, kun taas laihtuminen pienensi riskiä. Painon muutosten suhteen havaittiin samanlaisia vaikutuksia niin miehillä kuin naisilla.

Loppuyhteenvetonaan tutkijan toteavat, että ylipainoisuus on naisilla yhteydessä suurempaan kilpirauhasesyövän riskiin. Sopivan painon ylläpitäminen sen sijaan on yhteydessä pienempään kilpirauhassyövän riskiin niin naisilla kuin miehillä. Tutkijat toteavatkin, että kilpirauhassyövän ehkäisyn käytännössä tulisi huomioida painonhallintastrategiat.

Lähde: M.R. Yousef, A.S.C. Reisner, A.S. Attia, M.H. Hussein, M. Omar, A. LaRussa, C.A. Galvani, M. Aboueisha, M. Abdelgawad, E.A. Toraih, G.W. Randolph, E. Kandil: Obesity and the prevention of thyroid cancer: Impact of body mass index and weight change on developing thyroid cancer - Pooled results of 24 million cohorts. Julkaistu Oral Oncology -lehdessä tammikuussa 2021, verkossa marraskuussa 2020. doi: 10.1016/j.oraloncology.2020.105085.

D-vitamiinin puutteen ja kilpirauhasen vajaatoiminnan yhteys

Intialais-yhdysvaltalais-saksalainen tutkimus tarkasteli kilpirauhasen vajaatoiminnan ja D-vitamiinin puutteen yhteyttä. Tutkimusmateriaalina käytettiin yhdysvaltalaisista terveystutkimuksista vuosilta 2007–2012.

Vastaajia oli kaikkiaan 7943, ja heistä 7,7 % kärsi kilpirauhasen vajaatoiminnasta. Yli neljänneksellä kilpirauhasen vajaatoiminnasta kärsivistä esiintyi D-vitamiinin puutosta, kun sitä terveillä kontrolleilla esiintyi vain noin viidenneksellä. Tilastollisin menetelmin suoritetuissa laskelmissa todettiin, että kilpirauhasen vajaatoiminnan kehittymisen riski oli merkittävästi suurempi henkilöillä, joilla esiintyi keskinkertaisia tai puutteellisia D-vitamiinitasoja.

Tutkijat toteavat, että alhainen D-vitamiinitaso on yhteydessä autoimmuuniin kilpirauhasen vajaatoimintaan. D-vitamiiniseulonnat riskiryhmissä voisivat tutkijoiden mukaan pitkällä aikavälillä merkittävästi pienentää kilpirauhasen vajaatoiminnan riskiä.

Lähde: S. Appunni, M. Rubens, V. Ramamoorthy, A. Saxena, R. Tonse, E. Veledar, P. McGranahan: Association between vitamin D deficiency and hypothyroidism: results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2007-2012. Julkaistu BMC Endocrine Disorders -lehdessä marraskuussa 2021. Doi: 10.1186/s12902-021-00897-1.

Kilpirauhasen vajaatoiminnan hoitokäytännöt Suomessa

Suomalaisessa erikoislääkärien kyselytutkimuksessa selvitettiin kilpirauhasvalmisteiden käyttöä kilpi-

rauhasen vajaatoimintaa sairastavilla sekä potilailla, joilla vajaatoimintaa ei ollut. Kysely lähetettiin 504 Suomen endokrinologiyhdistyksen jäsenelle. Mukaan otettiin endokrinologien, lasten endokrinologien ja sisätautieläimien vastaukset (n=112). Kysely oli osa kansainvälistä tutkimusta 28 Euroopan maassa.

Suurin osa (99 %) vastaajista piti T4-tabletteja kilpirauhasen vajaatoiminnan ensisijaisena lääkkeenä. Mikäli oireet normaalista TSH-arvosta huolimatta jatkuivat, aloitti 43 % vastaajista T4- ja T3-yhdistelmähoiton. 34 % vastanneista lääkäreistä ei määrännyt koskaan kilpirauhas-hormoneja, mikäli kilpirauhaskokeet olivat normaalit. Kuitenkin 30 % vastanneista määräsi niitä hedelmättömyyden hoitoon naisilla, joilla TPO-vasta-aineet olivat normaalit, ja 41 % kasvavan struuman hoitoon.

Kaiken kaikkiaan siis suomalaislääkärit käyttävät T4-tabletteja ensisijaisena hoitona kilpirauhasen vajaatoimintaan. Tarvittaessa käytetään T4- ja T3-yhdistelmähoitoa kansainvälisten hoitosuosittelujen mukaisesti. Hoito Suomessa on linjassa muiden Euroopan maiden kanssa.

Lähde: S. Metso, T. Hakala, R. Attanasio, E. Nagy, R. Negro, E. Papini, P. Perros, L. Hegedüs. Thesis-kyselytutkimus: Kilpirauhashormonien käyttö kilpirauhasen vajaatoiminnan hoidossa. Julkaistu Duodecim-lehdessä 48/2021 vsk 76, s. 2885-2889.

Artikkelit kokosi **Sanna Lönnfors**

KILPIRAUHASLIITON HALLITUKSEN JÄSENET 2022



Leena Kallionsivu
hallituksen puheenjohtaja,
Satakunnan Kilpi ry:n puheenjohtaja.



Sirpa Carlsson
hallituksen varapuheenjohtaja,
Uudenmaan Kilpi ry:n puheenjohtaja.



Sari Lötjönen
Etelä-Karjalan
kilpirauhasyhdistys ry:n
varapuheenjohtaja



Saara Metso
Sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri, ylilääkäri
endokrinologia TAYS



Irene Mikkola
Pirkanmaan Kilpirauhasyhdistys ry:n
hallituksen jäsen



Tanja Sälevä
Lapin Kilpi ry:n puheenjohtaja.



Arto Tankka
Vaasan Seudun Kilpirauhasyhdistys
ry:n puheenjohtaja



Kirsti Uhlgren
Oulun Seudun Kilpirauhasyhdistys
ry:n puheenjohtaja



Tuija Ukoski
Keski-Suomen Kilpirauhasyhdistys
ry:n varapuheenjohtaja

SPECIALIST

Sköldkörteln och fetma

Text: **Pertti Mustajoki**, specialisläkaren i endokrina sjukdomar och ämnesomsättningsjukdomar

Vid underfunktion av sköldkörteln ökar vikten men rätt sköldkörtelmedicinering ger samma möjligheter till bantning som för personer som inte har underfunktion av sköldkörteln. När viktnedgången sker i långsam takt, blir resultatet säkrare än om man följer en sträng diet och bantar snabbt.

Övervikt är ett populärt samtalsämne. Inget under – övervikt och fetma har ökat med fart i dagens samhälle. Idag är största delen av finländarna överviktiga. Visserligen beror ju överviktsepidemin inte på sköldkörteln, men hos många inverkar nog sköldkörteln på vikten.

Övervikt är ett populärt samtalsämne. Inget under – övervikt och fetma har ökat med fart i dagens samhälle. Idag är största delen av finländarna överviktiga. Visserligen beror ju överviktsepidemin inte på sköldkörteln, men hos många inverkar nog sköldkörteln på vikten.

UNDERFUNKTION AV SKÖLDKÖRTELN OCH VIKTEN

Den vanligaste sköldkörtelsjukdomen är hypotyreos, d.v.s. underfunktion av sköldkörteln, och detta tillstånd associeras ofta med viktökning. En del av viktökningen beror på ansamling av vätska vilket syns och känns som en allmän benägenhet att få svullnader. En del av övervikten beror på vanlig viktökning – fetma som befrämjas av att ämnesomsättningen blir långsammare.

Om underfunktionen konstateras i ett tidigt skede, är inverkan på vikten obetydlig. Vid svårare underfunktion kan vikten öka 6 – 7 kilo. En viktökning på mer än 10 kilo beror knappast någonsin enbart på sköldkörteln.

När hypotyreosen behandlas med sköldkörtelhormon, brukar vikten sjunka med några kilo, vilket beror på att svullnaderna avtar, då extra vätska försvinner ur kroppen. Därmed kvarstår i kroppen några kilo extra fettvävnad som tillkommit p.g.a. hypotyreosen trots behandling med thyroxin.

Tyvärr ger regelrätt behandling av hypotyreos inget skydd mot fetma. Tendensen till övervikt är i den situationen densamma som för alla andra människor. Den goda nyheten är dock att viktnedgången med rätt behandlad underfunktion av sköldkörteln inte är alls svårare än annars.

MIDJEFETMA LEDER TILL SJUKDOM

Hos många kvinnor vill övervikten söka sig huvudsakligen till området kring höfterna. Den typens fetma är inte farlig för hälsan och överlopps fett i nedre delen av kroppen leder inte till sjukdom. Men om extra fett ansamlas kring midjan betyder detta att skadlig fettvävnad också kumulerat inne i bukhålan. Midjefetma är vanligt hos män, men förekommer också hos kvinnor.

Överlopps fett mellan vävnaderna inne i buken leder till skadliga följder för ämnesomsättningen. Den vanligaste sjukdomskonsekvensen

av midjefetma är typ 2 diabetes. Fetman inne i buken leder till sämre blodfettvärden och till ökat blodtryck. Med åren leder detta till problem för hjärtat, hjärnans blodcirkulation och på andra håll i kroppen.

Viktnedgång är ett mycket effektivt sätt att behandla typ 2 diabetes. Redan en viktnedgång på bara några kilo hjälper, eftersom det extra fettet inne i bukhålan försvinner snabbare än annat fett. Resultatet av bantning är allra bäst i det prediabetiska skedet, alltså då man funnit att blodsockret är endast en aning förhöjt. Bantning normaliserar blodsockret och någon diabetes uppstår aldrig.

SNABBANTNING – KILONA BRUKAR KOMMA TILLBAKA

Den som börjar banta följer vanligen någon viss kostförling eller diet. Vederbörande minskar sitt matintag på något sätt och gör det så det känns – det finns ett stort utbud av olika dieter. När man följer en viss diet måste man hela tiden kämpa och detta leder nog ofta till en rask viktnedgång. Men tyvärr återgår många mycket ofta till de tidigare matvanorna när bantningsdieten avslutas – övervikten återkommer.

I figuren (se sidan 4) visar den röda streckade linjen hur vikten sjunker under en strikt diet. Efter en lovan- de start börjar viktkurvan hos de flesta stiga åter efter 2–3 månader och efter ett år brukar kilona som försvunnit vara tillbaka.

Det är ingen överraskning att vikten återkommer efter bantningsdieten.

När kroppsvikten minskar genom bantning, behöver kroppen mindre kalorier. Men dieten i sig leder inte på något sätt till bestående koständringar. Samma vanor som lett till övervikt återkommer.

Den som vill banta på grund av övervikt borde motstå frestelsen att gå snabbt ner i vikt. Målsättningen bör vara inställd på längre sikt. Huruvida bantningen varit framgångsrik eller inte kan bedömas först efter ett år.

LUGN VÄG TILL BESTÅENDE RESULTAT

Ett vettigare sätt är en radikal diet är att ändra kostvanorna vid lämpliga tidpunkter så att kaloriintaget minskar. Idén är att dessa ändringar är början till nya ätvanor som samtidigt då de införs blir permanenta.

I figuren utvisar den blå linjen viktneigången då man tar den lugna vägen. Vikten sjunker med ca ett kilo per månad. Bantaren som följer den strånga kosten har bantat klart mera vid två månader än bantaren som tar det lugnt. Men ingen siktar ju på låget bara vid två månader.

Målet är ju ett bestående resultat och detta resultat kan bedömas första efter ett år. Under ett år har den lugna bantaren gått ner över 10 kilo i vikt, medan de flesta dietbantare har ungefär återgått till sin ursprungliga vikt.

HURUDANA ÄNDRINGAR?

Det är inte lönt att minska kaloriintaget genom att minska på antalet måltider per dygn – detta leder bara till dietbantning. Den lugna bantaren intar tre måltider per dygn: frukost, lunch och middag. Om hen upplever hunger mellan måltiderna, går det bra att ta ett mellanmål.

Kaloriintaget reduceras genom att byta ut skadliga livsmedel (ur kalori-synpunkt) ur den tidigare kostförelingen till kalorifattigare livsmedel.

- **SOCKRADE OCH SÖTA DRYCKER** ger onödiga extra kalorier. Den som tar den lugna bantingsvägen byter sådana drycker ut mot mineralvatten eller drycker som sötats med sötningemedel. Mellanöl innehåller lika mycket kalorier som sockrad läsk, medan alkoholfritt öl har bara lite kalorier.

- **HAMBURGERMÅLTIDER** och **PIZZOR** innehåller mycket kalorier. Det är svårt att gå ner i vikt om man äter sådan snabbmat flera gånger i veckan. Vanlig finsk mat, t.ex. köttbullar och potatismos, lådor och de flesta snabbmatsprodukter är sådana att hungern försvinner utan risk för alltför stort kaloriintag.

- **CHOKLAD, GODIS, KEX** och **CHIPS** och annan **SALTIG PLOCKMAT** innehåller mycket kalorier. Sådana produkter är det bäst att använda endast en gång i veckan om man vill gotta sig.

- **ÄPPLEN, ANDRA FRUKTER** och **GRÖNSAKER** är den lugna bantarens vänner. Bra att äta av dem varje dag.

- Om **FÖRPACKNINGEN** eller portionen är stor, äter alla mer än annars. Övergång till mindre förpackningar och mindre portioner minskar kaloriintaget.

VIKTUPPFÖLJNING

Den som vill gå ner i vikt lugnt väger sig regelbundet. De flesta gör det faktiskt varje morgon, men en gång i veckan räcker nog. Vikten antecknas.

Mängden fettvävnad i kroppen minskar med 200–300 gram per vecka för den som bantar lugnt. Eftersom kroppens vätskevolym kan variera med ett kilo från dag till dag, kan bantningsresultatet döljas i början av förändringar i vätskevikten i kroppen. Man ska inte bry sig om att vikten skuttar upp och ned utan fortsätta målmedvetet. Senast efter fyra veckor är det klart om vikten gått ner eller inte. Efter ett halvår känns en viktneigång på 5–6 kilo i form av förbättrad hälsa.

"Ett vettigare sätt är en radikal diet är att ändra kostvanorna vid lämpliga tidpunkter så att kaloriintaget minskar. Idén är att dessa ändringar är början till nya ätvanor som samtidigt då de införs blir permanenta."

YTTERLIGARE INFORMATION OM LUGN BANTNING

Du kan läsa mera om lugn bantning på bloggen på nätsidan www.perttimustajoki.fi under rubrikerna "Laihtumisen fysiologiaa – ei hätähousuille" ("Bantningens fysiologi – ingenting för håsapettrar") och "Ylipainoisen sininen tie pysyvään tulokseen" ("Den blåa vägen till bestående resultat för den överviktiga").

Närmare anvisningar finns vid behov i min bok *Vähennä kaloreita ilman dieettiä* (Kustannus Oy Duodecim) (Mindre kalorier utan diet).

Puheenjohtajan näppäimistöltä

Vuosi on vaihtunut, ja uutta vuotta edetään jo täysillä. Tai ainakin niissä puitteissa, mitä rajoitukset sallivat.

Olen ollut nyt kaksi vuotta liiton puheenjohtajana. Korona on kulkenut tämän puheenjohtajakauden vierellä liiton ja yhdistyksiin suuntautuvan toiminnan rajoittajana, mutta se on myös laittanut pohtimaan uusia malleja toimintaan. Niistä esimerkkinä puheenjohtajien virtuaalinen Kilpi-kahvihetki kerran kuukaudessa sekä kaikille avoimet webinaariluentotilaisuudet, jotka saivat hyvän vastaanoton. Ne koettiin tärkeiksi toimintamalleiksi, sillä soivathan ne mahdollisuuden osallisuuteen verkon välityksellä.

Tullessani puheenjohtajaksi ajattelin, että suuntaisin liittoa vahvemmaksi edunvalvojaksi kilpirauhas- ja lisäkilpirauhaspotilaiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Liittomme tunnettuuden kasvattamisen näin myös tärkeäksi. Sydämenasiani on yhdistystoiminta, ja sen kehittäminen on yksi tavoitteistani puheenjohtajana.

Uusi kaksivuotiskauteni liiton puheenjohtajana alkoi tammikuussa. Edellä mainitut tavoitteet eivät ole vanhentuneet. Ne ovat päinvastoin saaneet uusia ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia viedä laajemmin liittoamme eteenpäin ja vahvistaa liiton toimintoja.

Jäsenjärjestöjen tukeminen on liitolle tärkeää. Tänä vuonna liitto panostaa yhdistyksiin suuntautuvan yhteistyön kehittämiseen sekä yhdistysten tukemiseen koulutuksellisesti. Liitolla on järjestöasiantuntija, ja hänellä on tukenaan hallituksen valitsema työryhmä miettimässä järjestötoiminnan kehittämistä ja uudistumista.

Edunvalvonnan vahvistaminen ja liiton tunnettuuden lisääminen on myös tämän vuoden tavoitteina.

Toki tämä on jatkuvaa työtä, mutta nyt liitossa panostamme uusiin yhteistyömuotoihin sekä vahvistamme liiton näkyvyyttä.

Nämä edellä mainitsemani asiat ovat vain osa liiton työtä, ei pidä unohtaa voimavarakursseja, neuvonta- ja tukipuhelinta, vertais-chatteja sekä monia muita palveluita, joita liitto tarjoaa. Näitäkin toimintamuotoja kehitämme ja uudistamme. Myös tämän osa-alueen työntekijän tueksi on hallitus valinnut työryhmän suunnittelemaan uusia avauksia.

25-vuotta kilpi- ja lisäkilpirauhas-sairaiden hyväksi tehty työ jatkuu. Kun liitto seuraavan kerran juhlistaa toimintaansa, on se entistä tunnetumpi. Yhdistysten jäsenet kokevat, että heistä huolehditaan mm. edunvalvonnan näkökulmasta. Tutkittua tietoa on jatkossakin saatavilla, ja yhdistykset tarjoavat monipuolista toimintaa.

*Terveisin,
Leena Kallionsivu
puheenjohtaja*



Virtuaalisuus ja teknologia auttaa, mutta tekijä olet Sinä

365 päivää hyvinvointia -teemavuosi on alkanut luennoilla ja liikunnalla verkon välityksellä. Ne ohjaavat meitä tekemään ratkaisuja elinta-voissamme, mutta päätös on sinun. Pienilläkin muutoksilla on merkitystä.

KÄVELYKILOMETRIKISA

Viime keväänä kutsuimme jäseniämme kävelykilometrikisaan. Silloin Uudenmaan Kilven joukkueeseen ilmoittautui reilut 20 henkilöä ja kuuluimme piensarjaan. Sijoituksemme oli sadas! Joukkue käveli yhteensä 10 227 km 184 kävelypäivän aikana. Ahkerin kävelijämme **Eeva-Liisa Tamminen** saavutti 1 638 km ja toiseksi tullut **Kati Peltonen** 1 412,8 km 183 päivän aikana! **Eila Huhtamäki** käveli kisan jokaisena päivänä. Huikeat suoritukset palkittiin mitallilla ja diplomilla! Valtakunnallinen kävelykilometrikisa kerrytti yhteensä lähes 4 miljoonaa kilometriä. Uudenmaan Kilven hallitus kiittää kaikkia kisaan osallistuneita! Kaikille yhteinen palkinto oli liikunnan tuoma ilo, virkistys ja kumppanuus.

HYVÄÄ OLOA MONIN TAVOIN

Liikunta on yksi monista hyvän olon lähteistä. Musiikki voi rauhoittaa tai antaa energiaa riippuen siitä, mitä valitsemme kuultavaksi. Vertaistuki antaa ymmärrystä ja helpottaa suhtautumista sairauteen, et ole yksin. Itsemyötätunnon opettelemisen kautta voi saada keinoja arjen elämänhallinnan ongelmiin. Järjestämme 8.3. luennon resilienssistä, voimavarasta kohdata vastoinkäymisiä. Huhtikuussa suunnitteilla on myös kokonainen hyvän olon päivä Lohja Spassa. Tarkemmat tiedot tapahtumakalenterissa.

VERTAISRYHMISSÄ

UUSI NUORTEN RYHMÄ

Vertaisryhmät jatkavat toimintaansa ja olemme saaneet nuorten ryhmään uuden vetäjän, Sojan. Vertaisryhmien tiedot löydät lehden lisäksi nettisivuiltamme.

Olemme toiveikkaita kevään suhteen ja suunnitelleet jo paljon. Seuraava Kilpi-lehti ilmestyy huhti-toukokuun taitteessa. Suosittelinkin seuraamaan www.uudenmaan-kilpi.fi -sivujamme sekä Facebook- ja Instagram-tilejämme, joista löydät lisätietoa tapahtumista. Onhan sähköpostiosoitteesi jäsenrekisterissä kunnossa jäsenkirjeiden lähettämistä varten? Jos tilanne helpottaa,

pääsemme jalkautumaan ja järjestämme tilaisuuksia lisää.

Toivotamme kaikki uudet jäsenet tervetulleiksi ja mukaan jo aiemmin liittyneiden jäsenten kanssa yhteisiin tapaamisiimme! Tehdään tästä vuodesta 365 päivää hyvinvointia!

Sirpa Carlsson
puheenjohtaja
Uudenmaan Kilpi ry



Kävelykilometrikisalaisia, takana vasemmalta Eila Huhtamäki, Eeva-Liisa Tamminen ja Kati Peltonen. Edessä Ulla-Maija Malm.

Järjestöjen osaaminen osaksi hyvinvointialueiden palveluverkostoja

Aluevaalit on pidetty ja uudet aluevaltuustot aloittavat toimintansa ensi kuun alussa. Pirkanmaan hyvinvointialueen valtuustoon valittiin 79 luottamushenkilöä. Valtuutettujen käsissä on sosiaali- ja terveystalvelujen sekä pelastustoimen järjestäminen hyvinvointialueilla. Meillä pitkäaikaisairailta on valtavasti odotuksia nykyistä toimivimmista terveystalveluista.

Yhdistyksemme hallitus järjesti tammikuun alkupuolella keskustelutilaisuuden, jossa oli mukana pirkanmaalaisia aluevaaliehdokkaita. Ehdokkaiden yhtenevä näkemys oli lähitalvelujen turvaaminen. Digitaalisatio täydentää talveluja ja sitä kautta voidaan saada hyviä ratkaisuja, mutta potilaalla on oltava mahdollisuus kohdata lääkäri ja hoitaja myös kasvokkain. Keskustelussamme sai kannatusta perhelääkärimalli. Kilpirauhas- ja lisäkilpirauhas-sairauksiin täydennyskoulutettujen hoitajien tarve tiedostettiin myös

talvelujen kehittämisessä.

Erityisen paljon puheenvuoroissa nousi esiin kansalliset laaturekisterit, joiden avulla voidaan parantaa potilaiden saaman hoidon laatua, vaikuttavuutta ja potilasturvallisuutta. Laaturekisterit takaisivat laadukkaat, avoimet ja läpinäkyvät talvelut koko maassa ja tukisi näin potilaiden alueellista yhdenvertaisuutta.

Sote-järjestämislain mukaan hyvinvointialueen on tehtävä yhteistyötä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen kanssa ja edistettävä järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Tätä yhteistyötä painottivat myös ehdokkaat ja jokaisen mielestä järjestöjen osaaminen on saatava osaksi tulevaa talveluverkostoa. Yhdistysten on toki oltava myös itse aktiivisia hyvinvointialueiden päättäjien suuntaan. Tämä on hyvä muistaa meidän alueellisten kilpirauhasyhdistysten toiminnassa.

TÄRKEÄÄ TIETOA JÄSENYHDESTÄSI

Saitko joulukuussa tekstiviestin lähestyvistä pikkujouluista sekä joulun- ja tammikuussa sähköisen jäsenkirjeemme? Jos vastauksesi on kieltävä, meillä ei ole sinun gsm-numeroasi eikä nykyistä tai oikeaa sähköpostiosoitettasi. Lähetämme neljä kertaa vuodessa jäsenkirjeen sähköpostilla ja tiedotamme joistakin tulevista tapahtumista myös tekstiviestein. Maapostia emme kustannussyistä enää lähetä kuin aivan poikkeuksellisesti. Muistathan siis päivittää yhteystietosi jäsenrekisteriin.

Onnellista ja iloista vuotta 2022!

Asta Tirronen

puheenjohtaja

Pirkanmaan

kilpirauhasyhdistys ry



Keskustelutilaisuuteen osallistuneet ehdokkaat vasemmalta Jaakko Hyytinen (Liike Nyt), Mikael Rinnetmäki (Kokoomus), Maija-Sofia Ulmanen (VKK), Katja Pääkkönen (Vas), Riitta Haapala (KD), Tytti Artkoski (Vihräät), Paula Majava (SDP) ja Abdullah Alosaimi (SDP)

Tuulahduksia Hyvinkään seudulta!

Tämän lehden ilmestyessä talvi alkaa jo pikkuhiljaa taittua kevääseen ja toivon mukaan pandemiakin alkaa jo vähitellen olla voitettu ja saadaan erilaisia tapahtumia järjestettyä.

Aloitin Hyvinkään Seudun Kilpirauhasyhdistyksen puheenjohtajana vuoden alussa. Kokemusta yhdistyksen toiminnasta ja Kilpirauhasliitosta on vasta muutamalta vuodelta. Kilpirauhasen vajaatoimintaan sairastuin jo 17-vuotiaana, mutta omalla kohdallani sairaus alkoi vaikuttamaan elämään vasta täytettyäni 40 vuotta. Siksi en myöskään aiemmin ollut kaivannut tietoa tai vertaistukea. Sittemmin olen kokenut Hashimoton tyreoidiitin ja sen seurauksena kilpirauhasen totaalipoiston.

Maailma on täynnä tietoa ja tiedon etsiminen esimerkiksi googlen avulla on helppoa ja nopeaa. Tiedon oikeellisuuden ja todenmukaisuuden varmistaminen voikin sitten olla vaikeaa. Joitain vuosia sitten aloin Facebookissa seuraamaan Kilpirauhasen vajaatoiminta -ryhmää. Ryhmässä on hyviä keskusteluita, mutta

useasti olen hämmästellyt ihmisten omatoimisuutta muuttaa esimerkiksi lääkitystään itse ja jopa kehottaa muitakin siihen. Siksi kuuluminen Kilpirauhasliittoon ja -yhdistykseen onkin minusta tärkeä luotettavan tiedonsaannin kanava ja Kilpi-lehti sekä yhdistystoiminta antavat meille jäsenille ajankohtaista tietoa ja vertaistukea sairauteemme liittyen.

Hyvinkään seudulla tämä vuosi saattaa tuoda tullessaan muutoksia. Viime vuoden syyskokouksessa keskustelimme alustavasti yhdistyksen yhdistämisestä Uudenmaan Kilpiry:hyn, koska uusia aktiivisia yhdistystoimijoita on haastavaa löytää ja mukana olevat toimijat alkavat ikääntyä.

Toivomme toki vahvasti, että yhdistys voisi jatkaa toimintaansa. Pienempänä yhdistyksenä on mahdollista toteuttaa paremmin jäsenistön toiveita ja saada oma äänensä kuuluviin. Kaipaamme siis uusia reippaita toimijoita mukaan suunnittelemaan toimintaa ja mahdollisesti myös vetämään Mäntsälän ja Hämeenlinnan vertaistukiryhmiä.

Jos siis tunnet kiinnostusta yhdistystoimintaa kohtaan, niin ota yhteyttä allekirjoittaneeseen. Aikaisempaa kokemusta yhdistystoiminnasta ei tarvita ja muutamalla aktiivisella toimijalla ei kenenkään työtaakka tule turhan suureksi.

Kevään odotuksien

Outi Tuina

puheenjohtaja

Hyvinkään Seudun

kilpirauhasyhdistys ry



Virkistysmatkalla

Kymenlaakson Kilpirauhasyhdistyksen jäsenet aveceineen tekivät virkistysmatkan Seppälän Lammastilalle Miehikkälään ja ostoskeskus Zsariin lähelle itärajaa. Saimme matkata aurinkoisessa pakkassäässä.



Lammastilalla oli buffet-lounas ja kyllä oli "kystä kyllä". Tilalla on myös myytäviä tuotteita lampaiden / karitsojen taljoista lankoihin. Lihaakin sai ostaa mukaan, pakastettuna ja purkkiin säilöttyinä.

Zsar-ostoskeskuksessa oli autiota, korona ja arkipäivä oli karkottanut muut asiakkaat. Liikkeitä oli suljettuna, mutta saimme tehtyä pikkuostoksia, lähinnä suklaata. Jokunen oli käynyt vaateostoksillakin.

Päivä meni nopeasti ja matka sujui kommelluksitta. Ja mikä tärkeintä, oli ihanaa tavata tuttuja ja vähän tuntemattomampiakin. Taas jaksaa... seuraavaa reissua odotellessa!

Paula Aalto

sihteeri

Kymenlaakson

Kilpirauhasyhdistys ry



Vuosi 2022 starttaa uuden puheenjohtajan luotsaamana

Pitkään harkittuani aloitin uuden pestin, kun otin Päijät-Hämeen kilpirauhasyhdistyksen puheenjohtajan tehtävät hoitaakseni. Olen **Marja Hujanen**, 71 vuotta.

Yhdistykseen liittyminen oli monien sattumien summa. Yksi niistä oli tietenkin sairastuminen kilpirauhasen vajaatoimintaan vuonna 2014. Olen siis melko tuore tapaus. Yhdistystoimintaan mukaan tuleminen hieman kesti, sillä olin juuri jäämässä eläkkeelle 40 vuoden työrupeaman jälkeen. Näinhän kuitenkin usein käy, että suunnitelmat muuttuvat. Pari vuotta siinä meni ennen kuin saatiin "lääkitys kuntoon" ja taudin tuomat ongelmat vähenivät. Matkalla on tullut vielä muutama sairaus lisää, mutta ei niistä nyt sen enempää. Olen yhdistysihminen. Jo vuonna 1974 aloin toimia ammattiyhdistyksen hallituksessa ja sain heti mm. talousasiat ja vapaa-ajantoiminnan hoidettavikseni. Parhaimmillaan olin

erilaisissa tehtävissä viidessä eri yhdistyksessä. Tehtävät kunta-alalla veivät minut sitten moniin neuvottelukuntiin ja edustustehtäviin. Tässä uudessa tehtävässäni haluan toimia kaikkia osapuolia tyydyttävällä tavalla ja saada yhdistyksen jäsenet toimintaan mukaan. Keskusteluyhteys tulee säilyttää avoimena ja rakentavana. Yhdistyksen toimintahan ei ole pelkkää hallitustyöskentelyä, vaan se on jäsenistön kuulemista ja läsnäoloa heidän ongelmissaan, tukien ja kannustaen. Tässä peräänkuulutankin vertaistuen tärkeyttä, olen itsekin kouluttautunut vertaistukijaksi. Koulutus antoi itselle paljon ja toi varmuutta muiden auttamiseen. Hallitustyöskentely on tuttua touhua, eikä tietokonetyöskentelykään tuota vaikeuksia. Haluan saada koko hallitustyöskentelyn uudelle tasolle, jotta meidän on helppo toimia ja työskennellä. Laajennamme myös

toimikenttää niin, että saisimme yhdistyksen jäseniä vetäjäiksi erilaisiin ryhmiin. Aloitammekin yhdistyksessä näiden "kykyjen" etsinnän tässä kevään aikana.

Kevättä kohti ja mieli korkealla,
Marja Hujanen
puheenjohtaja
Päijät-Hämeen
Kilpirauhasyhdistys ry



Kohti valoa!

Tätä kirjoittaessani on harmaa pakkaspäivä. Odotan kovasti päivän pitenemistä ja valon määrän lisääntymistä. Etelä-Suomessa päivää on kaksi tuntia pidempi kuin täällä Oulun alueella ja Kainuussa, mutta kyllä täälläkin kohti valoa mennään. Kainuussa on satanut lunta vaikka muille antaa. Oulussa ei vielä kymmentä senttiäkään, hyvä kun pääsee juuri ja juuri hiihtämään. Nautitaan lumisista maisemista ja huurtuisista puista vaikkapa hiihtoretkillä tai kävelylenkeillä, yksin tai kaksin. Pakkanenkin on vain pukeutumisky-symys, ei este ulkoilulle. Tänä vuonna voimme katsoa yksin tai porukalla liiton #365 päivää hyvinvointia -kampanjan luentoja. Otamme luennot huomioon tapahtumia järjestettäessä. Katsomme osan niistä myös porukalla vertaistuki-illoissa eri puolilla aluettamme. Onhan meillä omiakin suunnitelmia toimintaamme varten ja niistä ilmoitetaan jäsenkirjeissä ja paikallisleh-

dissä. Tässä lehdessä on ilmoitus tuetusta lomasta Kalajoella ensi syksynä. Anoinme sitä yhdessä Lapin Kilven kanssa ja saimme. Hakekaa siis vertaistukea tarjoavalle lomalle! Sitä ei tiedä, vaikka sinua onnistaisi ja pääsisit kanssamme Spa Hotel Saniin. Olisi kivaa, jos tulisit meidän tilaisuuksiimme ja tapahtumiimme. Vapaaehtoisia aina tarvitaan, jotta voidaan pitää toimintaa yllä. Olisitko se sinä?

Mukavia
kevätpäiviä
toivoen

Kirsti Uhlgren
puheenjohtaja
Oulun Seudun
Kilpirauhasyhdistys ry



Alavieska 1.1.2022. Kuvaaja: Juhani Uhlgren

Lapin Kilpi ry – Jotain uutta, jotain vanhaa ja jotain violettia

Minulla on sekä hyviä että huonoja uutisia. Aloitetaan huonoista: Emme valitettavasti saaneet STEA-rahoi- tusta vertaistoiminnan koordinaa- torin palkkaamiseen. Jatkamme siis toimintaamme pääasiassa vapaa- ehtoispohjalta. Onneksi meillä on apunamme ihana Merja järjestöas- sistenttina elokuun loppuun saakka sekä aktiiviset opiskelijaharjoittelijat tukena toiminnan järjestämisessä. Opiskelijat ovatkin jo järjestäneet ahkerasti mm. toiminnan esittelyitä tapahtumissa ja kirjastoilla.

Hyvät uutiset liittyvät alkaneen vuoden 365 päivää hyvinvointia -kampanjaan. Olemme siinä ak- tiivisesti mukana ja järjestämme joka kuukaudelle jotain kampanjan mukaista ohjelmaa. Seuraa siis ilmoittelua kotisivuilla, paikallisleh- dissä ja somekanavissa, niin pysyt kärryillä tapahtumista ja pääset nii- hin mukaan. Yhdistyksemme tämän vuoden toiminnasta on tehty myös toimintakalenteri (joka täydentyy ja elää vuoden aikana), löydät sen kotisivuiltamme.

Toinen hyvä uutinen on tuettu loma. Saimme Oulun Seudun Kil- pirauhasyhdistyksen kanssa tuetun SOLARIS-loman Kalajoelle ensi syksyille. Haku lomalle on avautu- nut, ilmoitus löytyy tästä lehdestä sekä kotisivuiltamme. Paikkoja Lapista tuleville kilpirau- hassairaille on 40. Nyt vain hakemaan mukaan!

Yhdistyksen syys- kokous pidettiin marraskuun 2021 lopussa Sodan- kylässä. Kokouk- sessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat sekä esitel- tiin yhdistyksen uusiutunut logo ja keskusteltiin

jäsenkirjepostituksesta, jota päätim- me toistaiseksi jatkaa myös paperi- kirjeinä hinnakkuudesta huolimatta. Toivomme, että kaikki jäsenemme, joilta toimiva sähköpostiosoite löytyy, ilmoittaisivat sen jäsentie- toihimme, jotta voisimme säästää postituskuluissa ja suunnata varat itse toimintaan. Hallitukseen saimme uusia jäseniä Sodankylästä, Kemi- järveltä ja Rovaniemeltä. Mahtavaa, että saadaan uusia aktiivisia mukaan laajemminkin maakunnasta. Ko- kouksen jälkeen nautimme pikku- jouluisesta hetkestä hyvän ruuan ja viihdyttävän The Old Gentleman -duon esityksen merkeissä. Kokouk- sen yhteydessä luovutimme SOSTEn pronsin ansiomitalin vuonna 2015–2020 rahastoinhoitajanamme toimineelle Aino Poikelalle.

Muistatthän hyödyntää jäsene- tumme teatteri/elokuvalippuun tou- kokuun loppuun mennessä. Lomake edun lunastamiseen löytyy kotisivul- ta [https://www.lapinkilpi.com/index. php/virkistystoiminta](https://www.lapinkilpi.com/index.php/virkistystoiminta).

Toivotan kaikille virkistävää hyvin- voinnin vuotta 2022! Toivottavasti

innostutte mukaan yhdistyksen ja liiton järjestämiin 365 päivää hyvin- vointia -kampanjan tapahtumiin ja otatte niihin mukaan myös kavereita!

Lapin Kilpi ry hallitus 2022 Tanja Sälevä, puheenjohtaja

Varsinaiset jäsenet:

Susanna Mantere

Raili Alaluusua

Anne-Marie Haavikko

Arja Meriläinen

Riitta Hokkanen

Varajäsenet:

Jaana Nopanen

Marja-Leena Majaakkola

Marketta Kärkkäinen

Pia Kallinen

Tanja Sälevä

puheenjohtaja

Lapin Kilpi ry



 Lapin
Kilpi ry

Yhdistyksen syyskokous pidettiin marraskuun 2021 lopussa Sodankylässä.

Terveisiä Vaasan Seudun Kilpirauhasyhdistyksestä!

Olemme nyt eläneet melkein kaksi vuotta pandemia-aikaa ja toivottavasti oppineet paljon uusia asioita, varsinkin tavoista pitää yhteyttä myös etänä. Onneksi on ollut rauhallisempia ajankohtia, jolloin olemme saaneet tavata myös kasvotusten. Erityisen kivana on mieleeni jäänyt kesällä 2021 tehty historiallinen retki Närpiöön. Nautimme hyvästä ruoasta kasvihuoneravintolassa ja saimme istua trooppisten puiden alla. Kävimme Stella Polariksen sotamuistomerkillä Nämptäsin kylässä, mistä sodan lopussa kuljetettiin salaa öisin meren yli vaarallisia tietoja sekä ihmisiä Ruotsiin. Kävimme maahanmuuttajaravintolassa kahvilla ja lopuksi tutustuimme Närpiön muinaislinnaan Finbyn kylässä. Saimme ulkoilla ja kilpirauhasväki pääsi tutustumaan toisiinsa.

Kevätkokous vietettiin Åminnen rantaravintolassa Maalahdessa, jossa nautimme ruoasta ja kuulumme puheenjohtajan pitämän lääkäri-luennon.

Yhdistyksen 20-vuotispäivää juhlittiin 19 marraskuuta 2021 Vaasassa. Kunniavieraanamme ja juhlapuheen pitäjänä oli Kilpirauhasliitto ry:n puheenjohtaja **Leena Kallionsivu**. Hallituksen jäsen **Hilkka** ja puoliso kilpatanssija **Heino Heikkilä**

esittivät tanssiesityksen. Saimme kuunnella klassista musiikkia pianolla ja laulua muusikoilta **Johnny Nordström** ja **Saana Staaf**. Artisti Roberto Urrutia soitti kitaraa ja lauloi latinomusiikkia. Juhlaan osallistuivat myös Vakyn entiset puheenjohtajat **Ritva Perälä** (1995–2000) ja **Ulla Slama** (2000–2021). Vuoden 2022 uusi puheenjohtaja **Arto Tankka** piti puheen ja rahastonhoitaja **Jaana Nyqvist** ojensi kukkakimput 20 vuotta toimineille puheenjohtaja Ulla Slamalle ja sihteeri **Dorrit Högbäckalle**.

TOIMINTAA VUONNA 2022

Jatkamme vertaistukitapahtumia ja luentojen järjestämistä. Pandemiatilanteesta johtuen tilaisuuksia järjestetään etäyhteyksien kautta. Muistathan siis ilmoittaa ajan tasalla olevan sähköpostiosoitteesi, jotta jäsenkirjeemme ja tilaisuuksien osallistumislinkit tavoittavat sinut.

Kilpirauhasliiton vuoden teemana on 365 päivää hyvinvointia. Tammi-kuussa suunnataan takaisin toimintaan, helmikuussa mennään ylös, ulos ja lenkille, maaliskuussa hellitään ja hemmotellaan, huhtikuu tuo tuulahduksen ke-

väästä ja toukokuussa luonto herää - herää sinäkin! Otamme kiitollisina tapahtumaehdotuksia vastaan 365-teeman merkeissä. Suunnitteilla on jo virkistystapahtuma 14.5. Kansainvälisenä Kilpirauhaspäivänä, World Thyroid Day, 25.5. tapaamme joko Vaasan Torilla tai sateen sattuessa Rewell Centerissä, jolloin jaamme tietoja kilpirauhas- ja lisäkilpirauhas sairauksista. TFI eli Thyroid Federation International järjestää joka vuosi kansainvälisen kilpirauhasviikon 25.5–1.6. Viikko alkaa Maailman Kilpirauhaspäivällä 25.5 ja loppuu lisäkilpirauhaspäivään 1.6. Tänä vuonna viikon teemana on Viestintä ja Tiedonvälitys, erityisesti potilaan ja lääkärin välillä. Vaasan Keskussairaalassa meillä on materiaalia kilpirauhas sairauksista OLKA-pisteellä. Tervetuloa mukaan Vakyn toimintaan!

Ulla Slama

Vakyn hallituksen jäsen,
entinen puheenjohtaja

Hälsningar från Vasanejdens Sköldkörtelförening Vaky!

Vi har levt i nästan två år med korona pandemin och har hoppeligen lärt oss nya saker speciellt om sätt att få kontakt på distans. Lyckligtvis har vi också haft lugnare perioder, då vi har fått träffas personligen.

Speciellt tyckte jag, att vår gemensamma historiska utfärd sommaren 2021 i Närpes blev trevlig. Vi njöt av den smakliga maten i ortens växthusrestaurang, där vi satt under tropiska träd. Bussresan fortsattes via till Nämptäby och krigsminnesmärket Stella Polaris. Man transporterade därifrån en natt i krigets slutskede hemligt material och människor över havet till Sverige. Vi tog kaffepaus på en invandrarrestaurang och fortsatte till Närpes fornborg i byn Finby. Det blev mycket utvistelse och sköldkörtelfolket fick bli mera bekanta med varandra.

Värmötet hölls på Åminne strandrestaurang i Malax, där vi fick lunch och föreningens ordförande höll en läkarfö-



Kuvassa vasemmalta Vakyn 20-vuotisjuhlassa ensimmäinen puheenjohtaja Ritva Perälä, nykyinen rahastonhoitaja Jaana Nyqvist, v 2022 puheenjohtaja Arto Tankka, v 2001- 2021 sihteeri Dorrit Högbäck ja puh joht Ulla Slama. Valokuvaaja Eva West.

reläsning.

Föreningens 20-årsjubileum firades den 19 november 2021 i Vasa. Som hedersgäst fick vi besök av Sköldkörtelförbundets ordförande **Leena Kallionsivu**, som festtalade. Vakys styrelsemedlem **Hilkka** och hennes make tävlingsdansare **Heino Heikkilä** uppträdde med dans. Klassisk musik fick vi åhöra på piano av **Johnny Nordström** med sång av **Saana Staaf**. Artist **Roberto Urrutia** från Peru spelade gitarr och sjöng latinomusik. Vakys första ordförande **Ritva Perälä** (1995–2000) var med och ordförande **Ulla Slama** (2001–2021) visade en historik med bilder. Vår nya ordförande och tidigare viceordförande **Arto Tankka** höll tal och kassör **Jaana Nyqvist** överräckte blommor till ordförande Ulla Slama och sekreterare **Dorrit Högbäck** för deras 20 åriga verksamhet i föreningen.

Verksamhet 2022

Vi fortsätter med kamratträffar och ordnar föreläsningar, om koronasituationen tillåter personligen, annars via internetprogram, det senare är mera sannolikt under våren. Vi ber att de medlemmar, som vill delta i de virtuella träffarna skickar sin e-postadress till vaky2020@gmail.com eller jaanav.nyqvist@gmail.com.

Sköldkörtelförbundet rf har i år startat ett tema 365 dagar välmående. Man håller månadsvis olika teman. I januari orientering tillbaka till verksamheten, i februari vi går upp, ut och på länk, i mars vårda och skämma bort, april hämtar en vårlig fläkt och maj naturen vaknar - vakna också du! Vi tar tacksamt emot förslag till aktiviteter i anslutning till dessa teman. En rekreativdag är planerad till 14 maj, stället är inte bestämt ännu.

På internationella Sköldkörteldagen World Thyroid Day 25.5 träffas vi antingen på Vasa Torg eller om det regnar på Rewell Center, då utdelas information om sköldkörtel- och bisköldkörtelsjukdom. TFI eller Thyroid Federation International ordnar årligen en sköldkörtelvecka, som börjar med sköldkörteldagen 25.5 och slutar med bisköldkörteldagen 1.6. Tema år 2022 är Sköldkörteln och kommunikation, närmast hur information borde förmedlas mellan läkare och patient.

I Vasa Centralsjukhus har vi material om sköldkörtelsjukdom i OLKA kiosken.

Välkommen med i Vakys verksamhet!

Ulla Slama

styrelsemedlem i Vaky,
tidigare ordförande

Lapin Kilven ja Oulun Seudun Kilven yhteistyöloma SOLARIS-LOMIEN kanssa



LOMATEEMA

Voimaa vertaisuudesta

LOMAKOHDE

Spa Hotel Sani, Kalajoki

LOMA-AIKA

9.–14.10.2022

HAKUAIKA PÄÄTTY

9.7.2022

OMAVASTUUOSUUS

20 € / vrk

LOMAN SISÄLTÖ

Lomaan sisältyy täysihoito, majoitus kahden hengen huoneessa, vapaa-ajan ohjelma ja yhdistysten järjestämää ohjelmaa. Lomalla on virkkeellistä toimintaa ja loma kannustaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen.

SÄHKÖINEN LOMATUKIHAKEMUS:

<https://www.solaris-lomat.fi/lomateemat/yhdistysten-vertaistukilomat/>

LISÄTIETOJA JA PAPERISEN LOMATUKIHAKEMUKSEN saat soittamalla

- Solaris-lomat: 0600 418 200 klo 9–12
- Lapin Kilpi ry: 040 137 1881 / Merja Siivola
- Oulun Seudun Kilpi ry: 0500 385 609 / Kirsti Uhlgren

Paperisen lomatukihakemuksen palautus: Solaris-lomat, Kauppakaarre 1, 00700 Helsinki.

Hakemuksen on oltava lomajärjestössä 9.7.2022 mennessä.

Loma on tarkoitettu aikuisille, jotka kuuluvat loman kohderyhmään (kilpirauhassairaat) ja asuvat Oulun, Kainuun tai Lapin alueella. Lomalle hakevan / valitun ei tarvitse olla kilpirauhasyhdistyksen jäsen. Myönteisestä lomatukipäätöksestä ilmoitetaan n. 2 kuukautta ennen loman alkua.

Kilpirauhasliiton ja sen jäsenyhdistysten tarjoamat jäsenedut vuonna 2022

KILPIRAUHASLIITON JA JÄSENYHDISTYKSESI TARJOAMAT EDUT VUONNA 2022

- Kilpi-lehti 4 kertaa vuodessa (uusille jäsenille jäsenmaksun jälkeen seuraavasta numerosta lähtien)
- jäsenyhdistyksesi asiantuntijaluennot
- jäsenyhdistyksesi keskustelu- ja vertaistukitapaamiset, virkistystoiminta ja muut tapahtumat sekä viestintätoimenpiteet
- edunvalvonta- ja vaikuttamistyö kilpirauhas- ja lisäkilpirauhaspotilaiden hyvän hoidon puolesta
- tuetut lomat ja voimavarakurssit
- vertaistukea tukipuhelimessa arkitorstaisin klo 18–21 p. 050 400 6800
- sairaanhoitajien antamaa neuvontaa puhelimitse tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 17–19 p. 044 788 8899 ja sähköpostitse neuvonta@kilpirauhasliitto.fi
- tietoa ja tukea sekä toimiston palveluja tiistaisin klo 12–16, keskiviikkoisin klo 9–16 ja torstaisin klo 12–16 p. 09 8684 6550.



YHTEISTYÖKUMPPANEIDEN TARJOAMAT EDUT VUONNA 2022 JÄSENKORTILLA



ECKERÖ LINE myöntää Kilpirauhasliiton ja sen jäsenjärjestöjen jäsenille 20 % alennuksen henkilö- ja ajoneuvolippujen risteily- ja reittimatkojen päivittäisestä verkkokauppahinnasta (27.6.-14.8.2022 alennus on 10 %). Alennukset vain verkkokaupasta, www.eckeroline.fi, käyttämällä tuotekoodia JARJ22 varausvaiheessa. Voimassa oleva jäsenkortti on varauduttava esittämään pyydettyä-

sä lippujen lunastuksen yhteydessä. Etuhinnat koskevat Kilpirauhasliiton ja sen jäsenjärjestöjen jäseniä työ- ja vapaa-ajanmatkalla sekä muita samalla varausnumerolla matkustavia. Alennuksia ei voida myöntää jälkikäteen eikä niitä voi yhdistää muihin alennuksiin tai tuotepaketteihin. Edut voimassa vuoden 2022 loppuun saakka.

instrumentarium

INSTRUMENTARIUMIN seuraavat tarjoukset ovat voimassa myymälöissä kautta maan:

- Normaalihintaiset silmälasit -30 %
- Normaalihintaiset aurinkolasit -20 %
- Normaalihintaiset piilolinssit -25 %
- Piilolinssitarkastukset
 - 1. sovitus veloitusetta
 - 2. vaihtosovitus, jälkitarkastus veloitusetta
- Näöntarkastus
 - 1. Optikon suorittama näöntarkastus ja reseptimääräys veloitusetta
 - 2. Näöntarkastuksen yhteydessä silmänpohjakuvaus 25 € (saatavilla osassa Instrumentarium- ja Keops-myymlöitä). Näöntarkastuksen yhteydessä ocusweeptutkimus 25 € (saatavilla osassa Instrumentarium-myymlöitä). Laajennettu näöntarkastus 35 € (saatavilla osassa Instrumentarium-myymlöitä)
- Myymälöiden yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.instru.fi
- Alennukset myönnetään esittämällä voimassa oleva jäsenkortti.

Tarjoukset ovat voimassa Instrumentarium-myymlöiden lisäksi Keops-myymlöissä Helsingissä ja Tampereella.

Mikäs on Olo? **OLO-APTEEKIN** verkkokaupasta löydät tuhansia tuotteita hyvään oloon. Valikoimassa kiinnostavimmat apteekkituotteet ja uutuudet hyvinvointiin ja kauneuteen, aina edullisesti.

Hyvän Olon Tila lähtee sisältä, mutta sitä voidaan tukea ulkoapäin. Meidän tehtävämme on ymmärtää, mitä se on juuri sinulle. <https://www.oloapteekki.fi/>

Kilpirauhasliiton jäsenille 04/23 loppuun saakka -15 % alennus Olo-apteekin verkkokauppaan. Etu koskee normaalihintaisia tuotteita (pois lukien lahjakortit), ja on jokaisen jäsenen käytettävissä jakson aikana kahdella (2) ostokerralla. Edun saa verkkokaupan kassalla syöttämällä alennuskoodin: KILPIR15

Jos ostoskorissa on sekä normaalihintaisia että tarjous tuotteita, alennus lasketaan ostoksen normihintaisille tuotteille.

Puhti

PUHTI, laboratoriopalvelut ilman lähetettä.

Puhti tarjoaa parasta palvelua oman hyvinvoinnin mittaamiseen. Kaikki testit voi tilata ilman lääkärin lähetettä. Selkeä ja edullinen hinnoittelu. Näytteet otetaan Mehiläisen laboratorioissa yli 75 toimipisteessä 50 paikkakunnalla ympäri Suomen. Testit analysoidaan Suomessa. Tulokset saat yleensä jo heti seuraavana arkipäivänä helppolukuiselle tulosraportille Oma Puhti -palveluun. Tulokset esitetään selkeästi viitearvoihin vertailtuna. Saat raportilta myös paljon lisätietoa tutkimuksista. Voit myös jatkossa seurata helposti arvojen kehitystä omalta sivultasi graafeilta. Tarvittaessa raportilta voi tilata erikseen Mehiläisen lääkärin tai hoitajan neuvonnan.

Hyödynnä jäsenedut ja tilaa testit ennen näytteenottoon menoa: www.puhti.fi/kilpirauhasliitto

KILPIRAUHASSEN TESTIPAKETTI JA TUTKIMUKSET -15 %

- Saat alennuksen syöttämällä ostoskorissa etukoodin: kilpirauhanenXXYY (jäsennumerosi XXYY tilalle)

LISÄKSI D-VITAMIININ, B12-VITAMIININ JA FERRITIININ MITTAUKSISTA -25 %

- Voit tilata nämä testit samalla kerralla kilpirauhasen testipaketin kanssa tai erikseen. Tämän lisäedun saat käyttöösi etukoodilla: etuXXYY (jäsennumerosi XXYY tilalle).

SYNLAB on Suomen suurin yksityinen laboratorio- ja kuvantamispalveluiden tuottaja, jolla on 35 toimipistettä eri puolella Suomea. SYNLAB tarjoaa Kilpirauhasliiton jäsenyhdistysten jäsenille seuraavat jäsenedut jäsenkorttia esittämällä:

- Laboratoriotutkimukset -12 %
- Magneettikuvat -5 %



SYNSAM GROUP on yksi Euroopan johtavia optisen vähittäiskaupan ketjuja ja tarjoaa laajan valikoiman ainutlaatuisia silmänterveyden ja silmälasimuodin ratkaisuja. Synsam tarjoamat edut:

- Synsam Lifestyle -sopimuksen kuukausimaksusta -20 %
- Silmälasista -30 %
- Aurinkolasista -25 %
- Piilolinseistä -25 %

Edut myönnetään voimassa olevaa jäsenkorttia näyttämällä. Etuja ei voi yhdistää keskenään eikä muihin tarjouksiin. Edut ovat voimassa kaikissa Suomen Synsam-liikkeissä (<https://www.synsam.fi/loydä-myymlä>) pois lukien Synsam Recycling Outletit. Synsam Recycling Outlet-konseptin liikkeiden tuote- ja palveluvalikoima on erilainen kuin muissa Synsam-liikkeissä, ja siksi jäsenedut eivät ole niissä voimassa.

VIKING LINE

VIKING LINE tarjoaa jäsenetuisia matkoja Kilpirauhasliiton ja sen jäsenyhdistysten jäsenille seuraavasti:

- Risteilyt ja reittimatkat, etu on jopa 20 % päivän hinnasta
- Katso tarkemmat tarjoukset jäsenetusivustolta: www.vikingline.fi/edut/kilpirauhasliitto
- Kausittain voimassa oleva arvokuponkitarjous
- Edut voimassa vuoden 2022 loppuun

JÄSENYHDISTYSTEN TAPAHTUMAKALENTERI

ETELÄ-KARJALAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Lea Bruun, p. 045 6651 171
Reunakatu 57
53500 Lappeenranta
ekkilpi@gmail.com
www.ekkilpi.com

Sääntömääräinen kevätkokous tiistaina 29.3.2022 klo 17.00 Lappeenrannan Yhdistykset ry:n tiloissa, Valtakatu 23, Lappeenranta. Käsitellään sääntömääräiset asiat ja yhdistyksen sääntömuutosesitys. Tarjoilua. Tervetuloa!

Lappeenrannan avoin keskusteluryhmä ma 28.2., 28.3., 25.4. klo 13–15, Etelä-Karjalan Yhdistykset ry:n tiloissa, Kuutinkulma, Valtakatu 23.

Helmikuussa katsomme videon "Miten lisätä arkiliikuntaa tai innostua liikunnasta?", jossa vinkkejä liikuntasuorituksiin antaa **Teemu Ripatti** (Master of Sport Studies). Maaliskuun videolla aiheena on uni ja siinä unilääkäri, tutkija, luennoitsija ja kirjailija **Henri Tuomilehto** vastaa uniaiheisiin kysymyksiin. Huhtikuussa opimme helppoa ruukkukasvatusta katsomalla videon, jossa perehdytään syötävien kasvien ja koristekasvien viljelyyn asiantuntijoiden johdolla (Sirpa Kemi, YAMK hortonomi ja yrittäjä sekä puutarhuri Merja Siivola).

Lappeenrannan työikäisten kilpirauhaspotilaiden vertaisryhmä. Tietoa ryhmän toiminnasta ekkilpi@gmail.com.

Imatran vertaistapaamiset ti 15.2., 15.3. ja 19.4. klo 17–19 Reumayhdistyksen tiloissa Apilatupa, Vuoksenniskantie 86. Helmikuussa kokemustoimija Piia Jyrinki kertoo tarinansa "Taisteluni kilpirauhasen vajaatoiminnan kanssa – minä voitin!". Maaliskuussa proviisori Mari Puurula Vuoksenniskan apteekista kertoo kilpirauhaslääkkeiden ja muiden lääkkeiden yhteisvaikutuksista, ihonhoitotuotteista sekä kuivan suun ja silmien hoidosta. Huhtikuussa mukana yhdistyksen puheenjohtaja Lea Bruun, keskustellaan yhdistyksen asioista ja jäsenistön tulevaisuuden toiveista sekä katsotaan videoluento kilpirauhas sairauksista.

Savonlinnan vertaistapaamiset ma 21.2., 21.3. ja 25.4. klo 17–19 Järjestötalo Kolomosessa, Pappilankatu 3. Helmikuussa kokemustoimija Piia Jyrinki kertoo tarinansa "Taisteluni kilpirauhasen vajaatoiminnan kanssa – minä voitin!". Maalis-huhtikuun teemoista tietoa ilmoituskanavissamme.

Mikkeliin suunnitella tapaaminen keväällä. Seuraa paikallisia ilmoituksia ja Kilpi-lehden tapahtumakalenteria.

Verkkovertaistoimintaa järjestetään kiinnostuksen mukaan.

ETELÄ-POHJANMAAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Elina Rämö, p.044 978 3637
epkilpi@gmail.com
www.epkilpi.com

Sääntömääräinen kevätkokous maanantaina 7.3.2022 klo 17 Seinäjoen Järjestötalo, Ruukintie 3. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määrämät asiat sekä sääntömuutosehdotus.

Alavuden vertaisilta ke 27.4. klo 18, ABC Alavus, Piirantie 1.

Jalasjärven vertaisilta ma 21.2. klo 18, Jalasjärven ABC, Oikotie 1.

Kauhajoen vertaisilta ma 21.3. klo 18, uimahalli Virkku, Urheilutie 3.

Kauhavan vertaisillat ke 23.2., 23.3., 27.4. klo 18, Helmiranta, Helminkuja 3. Kahvitarjoilu!

Kurikan vertaisillat ma 14.2. ja 14.3. klo 18, Intola, Seurapuistikko 6C.

Lehtimäen vertaisillat ke 9.2. ja 9.3. klo 18, vanha kunnantalo, Keskustie 2. Kahvitarjoilu!

Seinäjoen vertaisilta kävelen ma 21.2. klo 18, Jouppiskalla. Lähtö vesilaitoksen parkkipaikalta, Jouppilanvuorentie 85. Pakkasraja -15.

Seinäjoen vertaisilta ma 21.3. klo 18, Seinäjoen Järjestötalo, Ruukintie 3. Teemana rentoutus.

Teuvan vertaisilta ma 25.4. klo 18, Pappilankangas, Hiihtomajantie 213.

HYVINKÄÄN SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Outi Tuina, p. 041 313 4889
kr.hyvinkaa@gmail.com
www.kr-hyvinkaa.com

Sääntömääräinen kevätkokous tiistaina 22.3.2022 klo 18 Järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määrämät asiat.

Hyvinkään päiväryhmä ma 7.2., 7.3., 4.4. ja 2.5. klo 13–15 Järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Yhteyshenkilö on Orvokki Lehtonen. p. 040 740 5277.

Hyvinkään iltaryhmä to 17.2., 17.3., 21.4. ja 12.5. klo 18–20 Järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Yhteyshenkilö on Orvokki Lehtonen. p. 040 740 5277

Hämeenlinnan ja Mäntsälän ryhmät toistaiseksi tauolla puuttuvien vetäjien vuoksi.

Vuoden muista tapahtumista tietoa seuraavassa lehdessä, yhdistyksen Facebookissa ja nettisivuilla.

KESKI-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Tuula Karhila, p. 040 8421 382,
040 1791 872
kskilpparit@gmail.com
www.kskilpi.com

Sääntömääräinen kevätkokous lauantaina 19.3.2022 klo 16–19, Hotelli Alba Clubi-kabinetti, Ahlmaninkatu 4, Jyväskylä. Esillä sääntömääräiset asiat ja sääntömuutosehdotukset. Yhdistys tarjoaa buffet-päivällisen sekä vertaistukikeskustelua koulutetun puheenjohtajamme johdolla. Ilmoita mahdollisesta erityisruokavaliostasi: kskilpparit@gmail.com tai 044 0902 004. Tervetuloa!

Jyväskylässä avoin yleisötilaisuus to 17.2 klo 17–20, Sepänkeskus Reaktorisali, Kyllikinkatu 1.

Teemana resilienssi; positiivinen suhtautuminen elämään, asenne, jaksaminen, sopeutuminen elämän haasteiden

ja kilpirauhas sairauden kanssa. Johdattelijana Merja Pihlajasaari, mielenterveys-, päihde- ja väkivaltakoordinaattori. Kaikki tervetulleita!

Jyväskylässä avoin yleisötilaisuus to 21.4 klo 18–20 Sepänkeskus Re-aktoritali, Kyllikinkatu 1.

Biopankkitietoa antamassa projektityöntekijä Senni Lipponen, K-S biopankki, K-S sairaanhoitopiiri. Katsomme lopuksi Hanna Partasen videon Kilpirauhas sairaudet ja ravitsemus.

Kaikki tervetulleita!

Toukokuulle on suunnitteilla sisäve-
siristeily.

Pieksämäen toimintaryhmä kokoon-
tuu aina kk:n kolmas tiistai. Seuraa
Pieksämäen lehden Seurapalstaa.

Pääsylipputuki osallistumiskäyn-
nistäsi 1.2–30.6.: konsertti, teatteri,
elokuva, museo, urheilu ym. tapah-
tuma. Säästä käyttämäsi lippu, saat
maksamastasi hinnasta puolet takai-
sin (korkeintaan 20 €/jäsen). Lähetä
lippusi kirjeessä tai kuva lipustasi pu-
helimella/sähköpostilla. Liitä mukaan
nimesi ja pankkitilisi numero tuen
maksamista varten. Puh. 044 0902
004, s-posti: ksilpparit@gmail.com,
kirje: Sulkulantie 36 a 19, 40520 Jkl.

KYMENLAAKSON KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Anne Nuora, p. 044 5194 802
(klo 17-19)
Kurkisuontie 3, 46800 Myllykoski
kymenkilpi@gmail.com
www.kymenlaakson-
seudunkilpirauhasyhdistys.info

Sääntömääräinen kevätkokous
keskiviikkona 16.3.2022 klo 15.00,
Kodintalo, Vesivallintie 21, 48600
Kotka. Käsitellään sääntöjen määrää-
mät asiat. Tervetuloa!

Kouvolan vertaistuki-illat ma 7.3 ja
4.4 klo 16.00 Porukkatalo, Savonkatu
23, Kouvola. Tervetuloa!

Kotkan vertaistuki-illat ke 16.3 ja
20.4 klo 15.00, Kodintalo, Vesival-
lintie 21, 48600 Kotka. Tervetuloa!

**MUISTA ILMOITTA TAI PÄIVITTÄÄ SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI JA/TAI PUHELIN-
NUMEROSI JÄSENREKISTERIIN! VOIT PÄIVITTÄÄ TIETOSI SÄHKÖISELLÄ LOMAKKEELLA**
[HTTPS://KILPIRAUHASLIITTO.FI/JASENYYS/YHTEISTIETOJEN-MUUTTAMINEN/](https://kilpirauhasliitto.fi/jasenyyys/yhteistietojen-muuttaminen/)
TAI OLEMALLA YHTEYDESSÄ OMAAN YHDISTYKSEESI.

Tietojen päivitys on tärkeää, jotta saat sähköpostiisi esimerkiksi jäsentiedotteita omal-
ta yhdistykseltäsi. Matkapuhelinnumeroa tarvitaan, koska oma yhdistyksesi
saattaa tiedottaa esimerkiksi tapahtumista myös tekstiviestillä. Koska
tekstiviestityökalu on liiton ja yhdistysten yhteinen, näkyy yhdistykseltä
tulevassa tekstiviestissä lähettäjänä Kilpiviesti.

LAPIN KILPI RY

Tanja Sälevä, p. 045 1371 008
Metsolantie 20, 96500 Rovaniemi
lapinkilpi@lapinkilpi.com
www.lapinkilpi.com

Vertaistuki-illat: kokoontumisajat ja
-paikat ilmoitetaan paikallislehdessä
sekä osoitteessa www.lapinkilpi.com.
Tervetuloa!

Vertaistukiryhmät Facebookissa:
hakuna Lapin Kilpirauhasyhdistys
ry:n vertaistukiryhmä kilpirauhasai-
raille

**Paikkakuntakohtaiset vertaistuki-
ryhmät** Facebookissa: suora linkki
osoitteessa: www.lapinkilpi.com -
vertaistukea verkossa.

Tapahtumat: seuraa ilmoitteluumme
paikallislehdissä sekä osoitteessa
www.lapinkilpi.com.

LOUNAIS-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Tarja Rinne, p. 044 0330 013
Myllyniityntie 11, 25460 Kisko
lskilpi@gmail.com
www.lskilpi.com

Sääntömääräinen kevätkokous tors-
taina 17.3.2022 klo 17.30, Yhteisöta-
lo Lounatuulet ry, Läntinen Pitkäkatu
33, Turku. Kokouksessa käsitellään
sääntöjen määräämät asiat.

Loimaan vertaistuki-illat ma 31.1. ja
28.3 klo 18–20 Tuulensuun Palvelu-
keskus, Huvilak.32

Salon vertaistuki-illasta helmikuussa
ilmoitus Salon Seudun Sanomissa
mikäli toteutuu.

Turussa Aboa Vetus & Ars Nova
museokäynti helmikuussa. Seuraa
ilmoittelua.

Uusikaupunki. Ei tapahtumia kevät-
kaudella.

OULUN SEUDUN KILPI RY

Kirsti Uhlgren, p. 0500 385 609
oskilpirauhasyhdistys@gmail.com
www.oulunseudunkilpi.com

Jäsenillat Oulussa ke 2.3., 6.4. ja
4.5. Aleksinkulma, Aleksanterinkatu
9. Ohjelmasta ilmoitetaan Forum24
-lehdessä ja sähköpostilla.

Vertaistuki-illat

Haukiputaalla to 17.2. ja 17.3. klo
17.00 Lounas-Kahvila Nyymanissa,
Revontie 14. Ohjaajana Hannele
Sivurinne, hannele_sivurinne@hotmail.
com. Seuraa ilmoittelua Forum24-leh-
dessä.

Kajaanissa to 24.2., 24.3. ja 28.4. klo
17.30–19.00, Kajaanin Tutun Tupa,
Tehdaskatu 1. Vetäjinä Maija-Liisa
Rastas, p. 044 2396524 ja Ritva Här-
könen, p. 040 7258 152. Tarkemmat
tiedot ohjelmasta Koti-Kajaanin seurat
toimivat palstalla.

Kempeleessä to 3.3. ja 7.4. klo 17.00,
Kempeleen asukastuvalla, Honkasen-
tie 11. Ohjaajana Helena Lievetmursu,
kaisuhelena7@gmail.com Ohjelmasta
ilmoitetaan Rantalakeus-lehdessä.

Kuusamossa to 3.3.klo 17.30,
Kumppanuustalo Nuotta, Apajatie 1.
Ohjaajana Helena Laakko p. 040 7682
705. Ohjelmasta ilmoitetaan Koillissa-
nomissa.

Muhoksella ke 16.2., 16.3. ja 13.4.
klo 17.00 Mimmin Pulla-kahvilassa,
Valtatie 11, Muhos. Helmikuussa
katsotaan Syö hyvin–voi paremmin
luento. Ohjaajana Saija Manninen
0504048955 saija.l.manninen@live.
com Ilmoita tulostasi Saijalle. Seuraa
ilmoittelua Tervareitissä.

Oulussa ma 14.2., 14.3. ja 11.4. klo

17.00–18.30, Aleksinkulma, Aleksanterinkatu 9.

Helmikuussa katsomme videon Arkiliikunnan lisäämisestä, videolla asiantuntijana Teemu Ripatti. Maaliskuun unta käsittelevässä videossa asiantuntijana tutkija Henri Tuomilehto.

Huhtikuussa teemana lisäkilpirauhas-sairaudet. Seuraa ilmoittelua Forum24 lehdessä.

Pudasjärvellä to 10.2. ja 10.3. klo 17.00, Palvelukeskus, Kauppatie 25. Ohjaajana Tuula Vikström p. 050 4855845. Ohjelmasta ilmoitetaan Pudasjärvi-lehdessä. Lauantaina 26.3. lähdemme Raahen kuuntelemaan Ulla Slaman luentoa kilpirauhas-sairauksista.

Raahessa ke 23.2. klo 18.00

+ Muistikummitoiminnasta kertomassa Onerva Raivio. La 26.3. klo 13.00 Ulla Slama luennoi kilpirauhas-sairauksista. Ke 27.4. kokoontuminen. Kokoontumispaikka on Kreivinaika, Brahenkatu 14-16. Ohjaajana Liisa Tuhkanen p. 050 3550 252. Seuraa ilmoittelua Raahelaisessa.

Sotkamossa ma 7.2. ja 4.4. klo 17.00. Paikka ja ohjelma ilmoitetaan Sotkamo-lehdessä. Ohjaajaa kaivataan. Olisitko se sinä? Lisätietoja 0500-385609/Kirsti

Ylivieskan peruspalvelukuntayhtymän Kallion alue ti 1.3., 5.4. ja 3.5. klo 18.30–20.00 Ylivieskan keskustan kahvila Häggmanilla, Rautatienkatu 8. Ohjaajina Marita Haukipuro ja Tarja Vähäkangas, oskilpi.kallio@gmail.com. Ohjelmasta ilmoitetaan Kalajokilaakson keskiviikon numerossa.

PIRKANMAAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Asta Tirronen, p. 045 104 2001
(parhaiten tavoitat ti ja to
klo 16-18 tai tekstiviestillä)
pirkankilpi@gmail.com
www.pirkankilpi.com

Sääntömääräinen kevätkokous lauantaina 19.3.2022 klo 13, Luminary-talo, Itsenäisydenkatu 3 (2 krs), Tampere, Tampereen Reumayhdistyksen tilat. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntömuutosesitys, vuoden 2021 toimintakertomus ja tilinpäätös. Tämä on

yhdistyksemme sääntöjen mukaisesti virallinen kutsu jäsenille yhdistyksen kokoukseen. Tervetuloa!

Ystävänäpäivän kakkukahvit la 19.2. klo 11.30–14 Luminary-talo, Itsenäisydenkatu 3 (2 krs), Tre, Reumayhdistyksen tilat. Uusi jäsen, tule tapaamaan mukana jo hieman kauemmin olleita yhdistyksemme jäseniä. Tutustutaan, herkutellaan ja nautitaan lähestyvistä keväästä ja valosta.

Laskiaisretki Siilinkarille su 27.2. klo 12. Teemme kävelyretken Siilinkarille, jos jäätilanne sallii. Kokoontumme klo 12 Lapinniemen kylpylän edessä. Perillä tarjolla kuumaa mehua, mikäli kota on auki, mutta omaa kuumaa juotavaa ja pikkupurtavaa voi myös varata mukaan. Mikäli jää ei ole riittävän kestävä, ulkoilemme Kaupin kauniissa maisemissa. Tapahtumaan ei ole ennakoilmoittautumista ja myös läheisesi ovat tervetulleita mukaan viettämään iloista laskiaista.

Tampereen vertaiskahvit la 19.3. klo 11.30–13 Luminary-talo, Itsenäisydenkatu 3 (2 krs), Tre, Reumayhdistyksen tilat. Teemana "Iloa ja hyvää oloa liikunnasta". Aiheeseen johdattaa fysioterapeutti, TtM Sirkku Ala-Peijari. Vertaiskahvien jälkeen yhdistyksen kevätkokous klo 13–14. Huom! Huhtikuussa ei ole vertaiskahveja.

Virkistäytymis- ja kuntoutuspäivä UKK-instituutissa la 23.4. klo 11–16. Ohjelmassa kevyttä liikuntaa, rentoutumista ja virkistäytymistä. Aloitamme klo 11 tulokahveilla. Lounastauon pidämme ohjelman välissä. Hinta jäseniltä 20 €, ei-jäseniltä 35 € sisältäen lounaan, tulo- ja iltapäiväkahvit kahvi-leipineen sekä ohjelman. Ilmoittaudu viimeistään to 31.3. joko sähköpostilla pirkankilpi@gmail.com tai tekstiviestillä p. 045 104 2001, jonka jälkeen saat maksuohjeet ja tarkemman päivän ohjelman. Olet lämpimästi tervetullut virkistäytymään ja viettämään keväistä hyvän olon päivää!

Tanssien talvi taituu: Yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus osallistua Tampereen Reumayhdistyksen järjestämille Lavis-tunneille parittoman viikon lauantaisin klo 14–15 Tammelakeskussa os. Itsenäisydenkatu 21 B. Erilistä ilmoittautumista ei tarvita. Hinta 5 €/krt, joka maksetaan paikan äällä.

POHJOIS-KARJALAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Päivi Paavilainen, p. 041 4361 902
Kontionkatu 14, 80200 Joensuu
p.paavilainen@luukku.com
www.pohjoiskarjalankilpi.com

Etsimme uutta kokoontumispaikkaa, koska Kotikartanoyhdistys joutuu valitettavasti luopumaan Piparkakutalon tiloista STEA:n kielteisen rahoituspäätöksen takia. Kevään tilaisuudet ilmoitamme myöhemmin Karjalaisen ja Heilin järjestöpalstalla, Facebookissa ja yhdistyksen nettisivulla.

Toimintamme jatkuu koronatilannetta seuraten. Tervetuloa mukaan tilaisuuksiimme, kun se on mahdollista

POHJOIS-SAVON KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Marjatta Korsulainen,
p. 040 4154 705
marjatta.korsulainen@meili.fi
www.pohjoissavonkilpirauhasyhdistys.fi

Sääntömääräinen kevätkokous maanantaina 28.3.2022 klo 18–20, Pohjolankatu 4, Iisalmi. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kokoukseen voi osallistua myös etänä, jolloin ilmoittautuminen: marjatta.korsulainen@meili.fi.

Kuopion Kilpi-vertaisryhmäillat ti 8.2., 15.3., 5.4. ja 10.5. klo 18–19, Toimintakeskus, Suokatu 6, Kuopio.
Iisalmen ja Lapinlahden vertaisryhmät ma 28.2. klo 15–17, ma 25.4. klo 17–19 ja ke 18.5. klo 17–19, Vakka-talo, Pohjolankatu 4, Iisalmi. Toukokuun lopulla talkoot Tuomiranassa.

PÄIJÄT-HÄMEEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Marja Hujanen
LINK Lahden järjestökeskus,
Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti
pajjatkilpi@pajjatkilpi.fi
www.pajjatkilpi.fi

Sääntömääräinen kevätkokous torstaina 24.3.2022 klo 18, LINK Järjestökeskus, Hämeenkatu 26 A, 3.

kerros. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

Kilpirauhasillat to 17.2. ja 17.3. klo 18, LINK Järjestökeskus, Hämeenkatu 26 A, 3. kerros.

Helmikuussa tutustumme Kilpirauhasliiton vuoden teemaan 365 päivää hyvinvointia.

Maaliskuun teemasta kerrotaan tarkemmin myöhemmin. Illat ovat kaikille avoimia, kahvitarjoilu.

Kuntosalivuoron kevätkausi mäki-katsomon salilla keskiviikkoisin alkaen viikolla 2. Kellonaika varmistuu myöhemmin.

Tietoa toiminnasta ja muutoksista päivitetään yhdistyksen Facebook- ja kotisivuille. Lisäksi kannattaa katsoa LINK Lahden järjestökeskus ry:n kotisivuilta tai Facebookista.

SATAKUNNAN KILPI RY

Leena Kallionsivu, p. 045 3252 535
satkilpi@gmail.com
www.satkilpi.com

Porin vertaisillat kuukauden ensimmäinen to klo 17.30–18.30 Yhteisötalo Otava, Otavankatu 5

Kankaanpään vertaisillat kuukauden ensimmäinen ti klo 17.30–18.30 Järjestötalo, Taipaleenkatu 5.

Euran ja Rauman vertaisilloista ilmoitetaan kotisivuilla ja Facebookissa.

Jäsenilta ma 21.2., Yhteistötalo Otava, tilassa Taivas 2. kerros. Tanssitaan Lavista ilman paria Oikean Rytmin tuottaman videon tahdissa klo 17.30–18.30.

Jäsenilta to 7.4. klo 17, Tikkulan ABC:n kokoustila (Tikkulantie 2 Pori). Puutarhan kevään uudet tuulet - Terran puutarhapuolelta tietoa kevään tuulahduksista. Klo 17 kahvit linjastolta, 17.30 tietopaketti ja 18.00 siirrymme Terran puolelle tutustumaan kevään puutarhatarjontaan. Tervetuloa. Ilmoittautumiset satkilpi@gmail.com tai 0451547577 31.3. mennessä.

Unelmien kävelyretki jäsenille ma 16.5. klo 17.30 Hanhipuistoon ja Kirjurinluotoon ihailemaan kukkien ja luonnon heräämistä. Yhteistapaaminen Hanhipuiston parkkipaikalla, Kirjurinluodontie 2 Pori, klo 17.30, josta lähdemme yhdessä tutustumaan Hanhipuistoon. Säävaraus.

UUDENMAAN KILPI RY

Sirpa Carlsson, pkkilpi@gmail.com
c/o Kilpirauhasliitto ry,
PL 40, 00621 Helsinki
www.uudenmaankilpi.fi

Laskiaiskävely ma 28.2. klo 14. Lähtö: Cafe Ursulan edestä, Ehrenströmintie 3, Helsinki. Teemme kävelylenkin talvisessa Kaivopuistossa ja nautimme yhdistyksen tarjoamat kahvit klo 15 Cafe Ursulassa. Ilmoittautumiset viimeistään 21.2. ulla-maija.malm@pp.inet.fi tai 050-551 1419.

Webinaari resilienssistä, voimavaroista ja mielen hyvinvoinnista ti 8.3. klo 17.30. Tilaisuuden kesto noin 1 h. Asiantuntijana Uudenmaan Kilven hallituksen jäsen Aila Ahoehmas. Aila kertoo, miten resilienssin avulla voi selvitä arjen vastoinkäymisistä. Ilmoittautuminen viimeistään 7.3. tämän linkin kautta: <https://link.webropol.com/s/uudenmaankilpiresilienssi>. Linkki luennolle lähetetään kaikille ilmoittautuneille.

Virkistyspäivä jäsenille la 23.4. Lohja ja Spa & Resort -hotellissa, Ylhäentie 1, Karjalohja. Sitovat ilmoittautumiset 20.3. mennessä ulla-maija.malm.pp.inet.fi tai 050-551 1419. Ilmoita myös puhelinnumerosi ja kerro kumpaan liikuntaryhmään (klo 11, allasjumppa / kuntojumppa) osallistut. Maksu 65 € (ei sisällä omavalintaisia hoitoja) 20.3. mennessä Uudenmaan Kilven tilille **F182 1378 3000 2053 24** (Huom! eri kuin jäsenmaksutili). Viestikenttään osallistujan nimi ja sana "virkistyspäivä". Peruutuksen sattuessa maksua ei palauteta. Jos haluat varata hoidon tai sinulla on erityisruokavalio, ilmoita niistä 9.4. mennessä: myynti@lohjaspa.fi. Kerro ilmoittaessasi kuuluvasi ryhmään Uudenmaan Kilpi.

Vertaisryhmät

Kysy ryhmän vetäjältä tarkemmat tiedot siitä, milloin ja missä muodossa keväällä kokoonnutaan. Kampin seniorikeskuksen osoite on Salomoninkatu 21 B, Famu-tila. Ryhmät kokoontuvat klo 17.30–20, jos ei muuta ole ilmoitettu.

23.4. VIRKISTYSPÄIVÄN OHJELMA

Klo 8.30	Bussi lähtee Helsingistä, Kiasman tilausbussipysäköiltä
10.00	Saapuminen Lohja Spa & Resortiin, kahvit ja suolainen kahvileipä, tuloinfo
11.00	Vaihtoehtoiset liikuntaohjelmat: allasjumppa tai kuntojumppa
12.00	Lounas noutopöydästä. Tarjolla myös kasvis-, laktoositon ja gluteeniton vaihtoehto.
13.00	Luento "Liikunnan ja ravinnon terveysvaikutukset"
14.00	Iltapäivän ohjelmavaihtoehdot: kylpylän käyttö, saunakävely, ulkoilu tai ennalta itse varatut hoidot. Seuraavat hoidot valittavissa alennetuin hinnoin: - suolahuone 40 min., 26 €/hlö - hieronta 25 min., 40 €/hlö - parafiinihoito käsille, 26 €/hlö - jalkahoito 50 min., 60 €/hlö
15.30	Lähtökahvit ja makea kahvileipä
16.30	Bussi lähtee
18.00	(noin) Bussi saapuu Kiasman eteen

Basedow-ryhmä ti 22.3. ja 17.5.

Kampin seniorikeskuksessa. Ilmoittautumiset ja kyselyt eila.huhtamaki@saunalahti.fi.

Syövän sairastaneiden ryhmä. Ilmoittautumiset ja kyselyt liisa.saha@gmail.com tai p. 044 334 2025.

Nuorten ryhmä (noin 15–30 -vuotiaille vajaatoimintaisille) ti 8.2. ja 8.3. klo 18–20 Kampin seniorikeskuksessa. Ilmoittautumiset ja kyselyt soja.sammalkorpi@gmail.com

Työssä käyvien ryhmä ti 1.3., 12.4. ja 24.5. Kampin seniorikeskuksessa. Ryhmä keskittyy haasteisiin sairauden kanssa jaksamisesta työelämässä. Ilmoittautumiset tarja.t.leino@gmail.com tai p. 040 730 8819.

Kokopoisto- ja lisäkilpirauhasryhmä. Ilmoittautumiset ja kyselyt eriksson.riitta@gmail.com.

Ison Omenan ryhmä vajaatoimintaisille to 10.2. klo 16–18 tilassa Meri. Ilmoittautumiset ja kyselyt ulla-maija.malm@pp.inet.fi tai p. 050 551 1419.

Miesten ryhmä pitää tauon kevään aikana.

Kirkkonummen ryhmä. Ilmoittautumiset ja kyselyt orvokki.ljungqvist@gmail.com.

Kaikkien ryhmien tapaamisista ilmoitamme myös Facebookissa ja kotisivuillamme.

**VAASAN SEUDUN
KILPIRAUHASYHDISTYS RY**

Arto Tankka, 050 587 2996
vaasakilpi@gmail.com
www.vaky.fi

Sääntömääräinen kevätkokous

torstaina 21.4.2022 klo 18.00.

Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Lääkäriluento. Kahvitarjoilu.

Vertaistapahtumat to 17.2, 17.3 ja

7.4 klo 18.00, Pohjanmaan Yhdistyksen tilassa, Korsholmanpuistikko 44, 1. krs, Vaasa. Voidaan toteuttaa myös etänä koronatilanteesta riippuen. Jos osallistut etänä, lähetä sähköpostiosoitteesi:

vaasakilpi@gmail.com, osallistumislinkin lähettämistä varten.

Seuraa tapahtumia: Ilkka-Pohjalaisen toimintapalsta, Vaasa-lehden menovinkki, yhdistyksen Facebook-sivut ja kotisivut www.vaky.fi

**VASANEJDENS
SKÖLDKÖRTELFÖRENING RF**
Värmöte torsdag 21.4.2022 kl

18.00. Stadgeenliga ärenden. Läkarföreläsning. Kaffe och dopp.

Samtalträffar torsdag 17.2, 17.3

och 7.4 kl 18.00. Österbottens

Föreningar rf:s lokal, Korsholmsesplanaden 44, våning 1, Vasa.

Följ med händelserna på Vasablads

föreningsspalt, föreningens

Facebook-sida eller på hemsidan

www.vaky.fi

”Elämälle kiitos, sain siltä paljon”

Otsikkona olevat laulun alkusanat kertovat sen, mistä tämä pieni artikkelini kertoo.

Oli syksy 1998, työskentelin hoitoalalla ja työ oli henkisesti melko raskasta. Painoni alkoi nousta, tunsin selittämätöntä kovaa väsymystä. Oli myös kovia päänsärkykohtauksia, paleluta jne. Menin työterveyslääkärin luo ja hän epäili masennusta. Onko tuttua tarinaa? No, hän määräsi minut sairauslomalle ja ohjeisti ulkoilemaan, syömään terveellisesti ja etsimään/tekemään asioita, jotka piristävät.

Eivät auttaneet ohjeet. Vuoden 1999 alussa menin uudestaan työterveyslääkärille, joka olikin eri lääkäri kuin ensimmäisellä kerralla. Hän ymmärsi heti, mistä on kysymys. Hän totesi oikealla kilpirauhasessa hieman kasvua, otettiin laboratoriokeet ja TAYS:ssa endokrinologi **Jorma Salmi** otti kilpirauhasen pienestä kasvaimesta solunäytteen. Sain diagnoosin vajaatoiminnasta ja tyroksiinilääkityksen. Pikkuhiljaa alkoi näkyä valoa tunnelin päässä. Toki lääkkeen vaikutukset tuntuivat vasta muutaman kuukauden kuluessa, eivät heti.

Ihmettelin tuolloin itsekseni mikä tämä sairaus on, koska suvussamme ei, ainakaan tietävästi, ollut kenelläkään tätä sairautta. Kun tutkin sairautta enemmän, löysin Pirkanmaan kilpirauhasyhdistys ry:n tiedot ja otin yhteyttä. Siitä alkoi uusi, mielenkiin-

toinen ja koko elämäni vaikuttava matka yhdistystoiminnan vapaaehtoisena, joka kesti lähes 20 vuotta. Kiitos **Aune Karille, Kaisu Hyppöselle** ja **Hely Lepistölle** tuestanne, kaikesta tiedosta ja aidosta välittämisestä näiden vuosien aikana. Hallituksessa aloitin vuonna 2002 ja puheenjohtajaksi minut valittiin vuodesta 2004 alkaen, jota pestiä jatkuin sitten toukokuulle 2021 asti. Kiitän **Asta Tirrosta** siitä, että hän suostui keväällä 2021 puheenjohtajaehdokkaaksi ja että hänet valittiin toukokuun kokouksessa yksimielisesti johtamaan yhdistystä kera mainion hallituksen.

On ollut haikeaa jättää rakas vapaaehtoistyö. Asiaa kuitenkin helpottaa, kun tiedän niiden, jotka sitä jatkavat, tekevän sitä täydestä sydämestään. Niin minäkin tein, mutta nyt on aika hengähtää. Olen vielä työelämässä ja hoitajan sielu ja sydän sykkii edelleen ikäihmisten parissa. Toivon, että terveydentilani antaa mahdollisuuden jatkaa eläkkeelle pääsyyn saakka.

Haluan kiittää teitä kaikkia, jotka olette olleet matkallani mukana. Toiset hetken aikaa ja toiset jopa koko ajan. Kiitän kaikkia Pirkanmaan kilpirauhasyhdistys ry:n vapaaehtoisia, jotka olette olleet hallituksessa kanssani ja edesauttaneet yhdistystä kasvamaan ja järjestämään toimintaa eri muodoissa. Teidän tukenne on ollut tärkeää, että jaksoin niin



Uutta vuosikymmentä kohti hymyssä suin.
Kuvaaja: Juha Salvus

pitkään olla toiminnassa mukana. Kiitän myös muita vapaaehtoisia, jotka olette auttaneet tilaisuuksien järjestelyissä ja toteutuksessa, apunne oli kullannarvoista ja mieleenpainuvaa. Erityisesti mieleen tulevat monet kuntoutumispäivät, jotka olivat, ainakin minulle, vuoden kohokohta. Niissä tapasin vuosittain sekä tuttuja, että uusia kasvoja ja vaihdettiin kuulumisia. Mieleen palaavat myös monet, monet luennot. Toivottavasti minulla on mahdollisuus tavata teidät yhdistyksen 20-vuotisjuhlassa vuonna 2022, mikäli tuo k:lla alkava kiusanhenki ei sitä estä.

Toivotan teille kaikille oikein hyvää vuotta 2022 sekä terveyttä, iloa, rakkautta ja onnea!

Terveisin
Anja Salvus
Pirkanmaan
Kilpirauhasyhdistys ry



Kilpirauhasliitto

JÄSENHAKEMUSLOMAKE

KILPIRAUHASLIITTO RY

Haluan liittyä jäseneksi _____ kilpirauhasyhdistykseen

Liittymällä lähimmän kilpirauhasyhdistyksen jäseneksi saat samalla myös kaikki Kilpirauhasliitto ry:n jäsenedut.

Löydät lähimmän kilpirauhasyhdistyksen tämän lehden yhteystietosivulta.

Jäsenmaksu vuonna 2022 on 25 € sisältäen Kilpi-lehden 4 numeroa/vuosi.

Uusille jäsenille lehti lähetetään jäsenmaksun jälkeen seuraavasta numerosta lähtien.

Haluan ilmaisen esitteen

- kilpirauhasen liikatoiminnasta
- kilpirauhasen syöpätaudeista
- kilpirauhasen vajaatoiminnasta

- lasten kilpirauhassairauksista
- lisäkilpirauhassairauksista

- suomeksi
- på svenska
- en halua esitettä, kiitos

Sukunimi:* _____

Etunimi:* _____

Osoite:* _____

Postinumero:* _____

Postitoimipaikka:* _____

Puhelin: _____

Sähköpostiosoite: _____

Syntymävuosi:* _____ (tilastointia varten)

Minulle jäsenyydestä kertoi:

Jäseneksi voit liittyä myös sähköpostitse, Internet-sivuillamme tai puhelimitse:

toimisto@kilpirauhasliitto.fi,
www.kilpirauhasliitto.fi,
p. 09 8684 6550

* Tähdellä merkityt kohdat ovat pakollisia.

RISTIKKO

5H

		KOHTELIAS VERBI VAILLA		KLI-MEN-KO -N		IGLESIAS	AINA TIPAT-TOMALLA		
	-TAKSI					PIE-TAR-SAA-RESTA			
	WOLFIN KUUSI					SEPPE-LEITÄ APINA			
	JUH-LAVAA AIKAA								
	-HOITO								
	DIKEIN VÄLJÄ		RIET-TAILEE	MUU-RA-RILLA	-HIMO HOTEL-LILLA		JÄISTÄ ARME-LIAS		
						MAI-TOISA FIRMA		OMIS-TAVAL-LA	KUH-MU-ROITA
AJALLE ALPPI-RUUSU						SUO-PEA	RAKKAITA JA LÄHEISIÄ? RASTIA VIRVE		
						IHAN-TALAN KERA			
					HAA-VEITA				VIRTA-LÄH-TEITÄ
								AUTOJA IRTOAA HOLTA	
KYL-LÄKIN					EHTO-TUOKIO				
	RADIO-DIHIN-KIN		KOULUTUSTA KUULU OLI ÄITI PANKKI					JAET-TAVAA	MEI-NAA-VILLA
							-AINE	VOI MAINEEN TRUMP	
TAIDE-MUSEO						-KUILU VERS-TAS			-SANA
PAHA TILANNE				HEIT-TÄÄ HUUL-TA					
				KEVÄT-TUULI				HARD-WICK	
JÄL-LEEN									AUTO-MAA-TEISTA

Laatinut Aurifera Oy / Sami Hämäläinen.

Ratkaisu tulee Kilpirauhasliiton nettisivuille 7.3.2022



ETELÄ-KARJALAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Lea Bruun, p. 045 6651 171
Reunakatu 57
53500 Lappeenranta
ekkilpi@gmail.com
www.ekkilpi.com

ETELÄ-POHJANMAAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Elina Rämö, p. 044 978 3637
epkilpi@gmail.com
www.epkilpi.com

HYVINKÄÄN SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Outi Tuina, p. 041 313 4889
kr.hyvinkaa@gmail.com
www.kr-hyvinkaa.com

KESKI-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Tuula Karhila, p. 040 8421 382,
040 1791 872
kskilpparit@gmail.com
www.kskilpi.com

KYMENLAAKSON KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Anne Nuora, p. 044 5194 802
(klo 17-19)
Kurkisuontie 3, 46800 Myllykoski
kymenkilpi@gmail.com
www.kymenlaakson-
seudunkilpirauhasyhdistys.info

LAPIN KILPI RY

Tanja Sälevä, p. 045 1371 008
Metsolantie 20, 96500 Rovaniemi
lapinkilpi@lapinkilpi.com
www.lapinkilpi.com

LOUNAIS-SUOMEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Tarja Rinne, p. 044 0330 013
Myllyniityntie 11, 25460 Kisko
lskilpi@gmail.com
www.lskilpi.com

OULUN SEUDUN KILPI RY

Kirsti Uhlgren, p. 0500 385 609
oskilpirauhasyhdistys@gmail.com
www.oulunseudunkilpi.com

PIRKANMAAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Asta Tirronen, p. 045 104 2001
(parhaiten tavoitat ti ja to
klo 16-18 tai tekstiviestillä)
pirkankilpi@gmail.com
www.pirkankilpi.com

POHJOIS-KARJALAN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Päivi Paavilainen, p. 041 4361 902
Kontionkatu 14, 80200 Joensuu
p.paavilainen@luukku.com
www.pohjoiskarjalankilpi.com

POHJOIS-SAVON KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Marjatta Korsulainen,
p. 040 4154 705
marjatta.korsulainen@meili.fi
www.pohjoissavonkilpirauhasyhdistys.fi

PÄIJÄT-HÄMEEN KILPIRAUHASYHDISTYS RY

Marja Hujanen
LINK Lahden järjestökeskus,
Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti
paijatkilpi@paijatkilpi.fi
www.paijatkilpi.fi

SATAKUNNAN KILPI RY

Leena Kallionsivu, p. 045 3252 535
satkilpi@gmail.com
www.satkilpi.com

UUDENMAAN KILPI RY

Sirpa Carlsson, pkkilpi@gmail.com
c/o Kilpirauhasliitto ry,
PL 40, 00621 Helsinki
www.uudenmaankilpi.fi

VAASAN SEUDUN KILPIRAUHASYHDISTYS RY VASANEJDENS SKÖLDKÖRTELFÖRENING RF

Arto Tankka, 050 587 2996
Kuusinevantie 4, 66160 Långminne
vaasakilpi@gmail.com
www.vaky.fi

KILPIRAUHASLIITTO RY

www.kilpirauhasliitto.fi
PL 40, 00621 Helsinki
Käyntiosoite: Oltermannintie 8,
00620 Helsinki
p. 09 8684 6550
toimisto@kilpirauhasliitto.fi

KILPI-LEHTI

lehti@kilpirauhasliitto.fi

TOIMINNANJOHTAJA, PÄÄTOIMITTAJA

Mirja Hellstedt, p. 040 707 3223
mirja.hellstedt@kilpirauhasliitto.fi

JÄRJESTÖASiantuntija, TOIMITUSSIHTEERI

Merja Kaivolainen, p. 0400 430 604
merja.kaivolainen@kilpirauhasliitto.fi

JÄRJESTÖASiantuntija

Asta Salonen, p. 050 4084 403
asta.salonen@kilpirauhasliitto.fi

VIESTINTÄASiantuntija

Tiina Makkonen, p. 046 9233 340
tiina.makkonen@kilpirauhasliitto.fi

VERKKOASiantuntija

Johanna Erkkilä
Vanheimpainvapaalla

PUHEENJOHTAJA

Leena Kallionsivu
leena.kallionsivu@kilpirauhasliitto.fi

**Kilpirauhasliiton
toimistopuhelin
(09 8684 6550) palvelee**

Maanantaisin suljettu
Tiistaisin klo 12–16
Keskiviikkoisin klo 9–16
Torstaisin klo 12–16
Perjantaisin suljettu

Voit lähettää meille
kysymyksesi tai asiiasi myös
sähköpostitse osoitteeseen
toimisto@kilpirauhasliitto.fi



Posti Green

APTEEKISTA.

ORION
PHARMA

Hyvinvointia rakentamassa

Probioottinen perusvoide Probicare

Herkästi reagoivan
ihon puolustaja

Sopii sekä
kasvoille että
vartalolle.



1/2021

Iho altistuu jatkuvasti erilaisille ärsykeille

- UV-säteilylle
- saasteille
- kosmetiikalle

Myös stressi, pesu vääränlaisilla tuotteilla, tietyt ruoka-aineet ja allergiat voivat ärsyttää ihoa.

Ärsykeiden seurauksena ihon mikrobitasapaino saattaa muuttua ja patogeeniset bakteerit eli taudinaiheuttajat lisääntyä iholla.

Orionin Probicare-voide vahvistaa, rauhoittaa ja uudistaa ihoa.

Täyteläinen, hajusteeton Probicare sisältää

- *Lactococcus lactis* -solu-uutetta, joka uudistaa ihoa ja parantaa ihon luonnollista vastustuskykyä
- glyserolia, joka ylläpitää ihon kosteusasapainoa
- karitevoita, joka pehmentää ja hoitaa ihoa.

Tuote on vegaaninen. Kehitetty ja valmistettu Suomessa.

Lue lisää: perusvoide.fi



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

itsehoitoapteekki.fi

Lisätietoja puh. 010 439 8250 ark. klo 8–22.