

Ensitetieto kilpirauhasen vajaatoiminnasta eli hypotyreoosista

Lääkärisi on todennut sinulla kilpirauhasen vajaatoiminnan, jota pitää hoitaa. Olet saanut kilpirauhaslääkityksen (tyroksiini), joka korvaa vaurioituneen tai kokonaan puuttuvan kilpirauhashormonien tuotannon. Tutustu huolellisesti lääkkeen pakkausselosteeseen.

Ota tyroksiini tyhjään vatsaan viimeistään 30 minuuttia ennen aamupalaa. Tyroksiini voidaan ottaa myös tyhjään vatsaan kahden tunnin paaston jälkeen ennen nukkumaan menoa. Lääke tulee ottaa säännöllisesti päivittäin. Tyroksiiniin ja seuraavien valmisteiden/lääkkeiden ottamisen välillä pitää olla vähintään neljä tuntia: rauta- ja kalsiumvalmisteet, mahalaukun hapon eritystä vähentyvät lääkkeet sekä kolestyramiini ja kolestipoli. Kaksi viimeksi mainittua ovat kolesteroliilääkkeitä. Varmista lääkäritä tai farmaseutilta, että käyttämäsi lääkkeet, vitamiinivalmisteet ja luontaistuotteet ovat yhteensopivia tyroksiinin kanssa.

Lääkärin määräämä tyroksiiniannos on yksilöllinen. Lääkitys aloitetaan yleensä pienemmällä annoksella kuin lopullinen ylläpitoannos. Annosta nostetaan vähitellen, kunnes löytyy sinulle sopiva ylläpitoannos. Hoidon tavoitteena on, että TSH laskee ja T4-V nousee viitearvojen sisällä tasolle, joka on sinulle sopiva.

Kilpirauhasarvot tarkistetaan verikokein viimeistään 2–3 kuukauden kuluttua hoidon aloituksen tai annosmuutok-

sen jälkeen. Kun voitisi on hyvä ja kilpirauhasarvot ovat tavoitetasolla, ne tarkistetaan verikokein kerran vuodessa.

Kun menet verikokeeseen kilpirauhasarvojen tarkistamiseksi, ota sen aamun tyroksiiniannos vasta laboratorikokeiden jälkeen tyhjään vatsaan.

Omahoidossa on tärkeää, että noudatat lääkärin ohjeita ja kerrot, jos tilanteessasi ja voinnissasi tapahtuu muutoksia tai hoito ei tunnu tuovan vastetta.

Älä muuta lääkkeen annostusta keskustelematta lääkärin kanssa.

Lääkityksen aloittamisen jälkeen saatat huomata jo muutamassa viikossa voinnin kohentuneen. Ole kuitenkin kärsivällinen. Kilpirauhasen vajaatoiminta on voinut kehittyä vuosia ja voi viedä kuukausia, joskus kaueminkin, ennen kuin olo tuntuu hyvältä. Lääkityksen alussa tai annosnoston jälkeen voit tuntea sydämen tykyttelyä. Tämä on yleensä ohimenevä ilmiö.

Annostus ja hoito ovat aina yksilöllisiä ja mahdolliset muut sairaudet ja lääkkehoidot voivat vaikuttaa tilanteeseesi.

Mikä on kilpirauhanen ja mistä vajaatoiminta johtuu?

Kilpirauhanen sijaitsee kaulalla, kurkunpään alapuolella. Se vaikuttaa monin tavoin elimistön toimintaan: aineenvaihduntaan, lämmönsäätelyyn, yleiseen viireystilaan, vatsan toimintaan ja mielialaan.

Kilpirauhanen tuottaa pääasiassa kilpirauhashormonia T4 (tyroksiinia) ja jonkin verran T3-hormonia (trijodityroniinia). T4 muuntuu useissa elimistön kudoksissa vaikuttavaksi T3-hormoniksi.

Kilpirauhasen toimintaa säätelee aivo- lisäke TSH-hormonin (tyreotropiinin) välityksellä.

Kilpirauhasen vajaatoiminta voi johtua eri syistä. Tavallisin syy on krooninen kilpirauhastulehdus eli autoimmuuni-

tyreoidiitti. Se johtuu siitä, että elimistö itse tuottaa vasta-aineita kilpirauhaskudosta vastaan. Vajaatoiminta voi olla seurausta myös muista syistä, esimerkiksi kilpirauhasen poistosta, kilpirauhasen liikatoimintaan annetusta radiojodihoidosta tai kaulan alueelle annetusta sädehoidosta. Syy voi myös olla aivolisäkeperäinen, jolloin aivolisäke ei tuota riittävästi TSH:ta, mutta tämä on harvinaista.

Kliinisessä kilpirauhasen vajaatoiminnassa TSH-arvo (tyreotropiini) on yli viitealueen ylärajan ja T4-V-arvo (vapaa tyroksiini) on alle viitealueen alarajan. Subkliinisessä hypotyreoosissa TSH-arvo on toistuvasti yli viitealueen ylärajan ja T4-V-arvo viitealueella. Aivolisäkeperäisessä vajaatoiminnassa sekä T4-V että TSH ovat matalat.

Lisätietoa kilpirauhasen vajaatoiminnasta löydät sivuilta www.kilpirauhasliitto.fi ja kilpirauhasen vajaatoiminnan Käypä hoito -suosituksesta (potilasversio).

Kilpirauhasliiton neuvontapuhelimeen 044 7888 899 vastaavat sairaanhoitajat ti ja ke klo 17–19.

Vertaistukea saat numerosta 050 400 6800 to klo 18–21.

Omaan hoitoon liittyvissä kysymyksissä kannattaa aina olla yhteydessä hoitavaan lääkäriin.