Kilpirauhasen toimintahäiriöt
ja kokonaisvaltainen hoito

Päivi Mäkeläinen
Violet Light Oy

Violet Light Oy

KILPIRAUHASEN TOIMINTAHÄIRIÖT JA KOKONAISVALTAINEN HOITO

Päivi Mäkeläinen
Violet Light Oy

BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Kilpirauhasen toimintahäiriöt ja kokonaisvaltainen hoito

Copyright© 2016 Päivi Mäkeläinen, Violet Light Oy

Mitään osaa tästä kirjasta ei saa monistaa, kopioida tai levittää millään tavalla, ei elektronisesti, mekaanisesti tai valokopioimalla eikä millään muullakaan tavalla ilman kirjoittajan lupaa.

Kansi, taitto ja kuvat:
Copyright© 2016 Reijo Mäkeläinen, Violet Light Oy

Kustantaja:
BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja:
BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN 9789523305311

Sisällysluettelo

Alkusanat 9
Johdanto 11
Funktionaalinen lääketiede 12
KILPIRAUHANEN Glandula thyreoidea 15
Kilpirauhasen rakenne ja hormonit 15
Säätelyhormonit 22
Kilpirauhaspotilaan tutkiminen 27
Esitiedot, havainnointi ja kliininen tutkimus 27
Laboratoriotutkimuksia 27
Hormonimäärityksiä 27
Kilpirauhasvasta-aineet 28
Muita laboratoriotutkimuksia 29
Kuvantamistutkimuksia 30
Funktionaalisen lääketieteen lähestymistapa kilpirauhasongelmia selviteltäessä 31
Kilpirauhasen toimintahäiriöt ja sairaudet 34
Kilpirauhasongelmien aiheuttamia oireita 36
Hypertyreoosi – kilpirauhasen liikatoiminta 38
Hypertyreoosin oireita ja löydöksiä 39
Hypertyreoosin hoito 40
Perinteinen hoito 40
Hypertyreoosin luontaiset hoidot 41
Hypotyreoosi – kilpirauhasen vajaatoiminta 45
Hypotyreoosin muodot ja niiden syitä 45
Primaarinen hypotyreoosi 46
Sentraalinen hypotyreoosi 47
Hypotyreoosi funktionaalisen lääketieteen mukaan 48
Solu- ja kudostason hypotyreoosi 49
Matalan T3-arvon oireyhtymä 49
Muita solu- ja kudostason hypotyreooseja 52
Wilsonin syndrooma (Wilson's Temperature Syndrome, WTS), solujen sisäinen hypotyreoosi 52
Lääkäri Mark Starrin kirjassaan esittämä tyypin 2 hypotyreoosi 53
Tekijöitä, jotka heikentävät kilpirauhasen toimintaa 55
Ympäristömyrkyt ja muut kilpirauhaselle haitalliset aineet 55
Ravintotekijät 59
Suolisto- ja maksaongelmat 61
Sokeritasapainon häiriöt 62

Stressi ja lisämunuaisongelmat sekä muut hormonaaliset epätasapainotilat 62
Matala-asteinen tulehdus eli inflammaatio 63
Lääkkeet 63
Hypotyreoosin oireita ja löydöksiä 64
Sairauksia, jotka on yhdistetty kilpirauhasen vajaatoimintaan 65
Hypotyreoosin hoito 67
Funktionaalisen lääketieteen näkemys ja kokonaisvaltainen hoito 67
Funktionaalisen lääketieteen ohjelma hypotyreoosipotilaan hoitamiseksi 68
Hypotyreoosin luontaiset hoidot ja tukihoidot 72
Ruokavalio 72
Vältettäviä ruoka-aineita 74
Jodista 74
Ravintolisät 79
Muut luontaiset hoidot 86
Lääkehoito 86
Tyroksiini-lääkitys 87
T3-hormonilääkitys 89
Eläinperäiset Armour Thyroid ja Erfan Thyroid valmisteet 94
Mitä tehdä, jos tyroksiini-lääkitys ei auta? 96
Lääkehoito: yhteenveto 98
Kilpirauhashormonikorvaushoidon mahdollinen lopettaminen 99
Muut hormonit 99
Lääkehoidon yhteydessä huomioitavia asioita 100
Lisämunuaisten ja kilpirauhasen välinen yhteys 101
Kilpirauhassairauksien ennaltaehkäisystä 102
LISÄKILPIRAUHASET 103
VAIKEAN VÄSYMYKSEN MUITA SYITÄ 107
Vaikeaa väsymystä aiheuttavia sairauksia lyhyesti: 109
1. Keliakia 109
2. Anemia 109
3. Krooninen väsymysoireyhtymä 110
4. Uniapnea ja narkolepsia 111
5. Diabetes ja muut sokeriaineenvaihdunnan häiriöt 112
6. Krooniset infektiot 113
7. Fibromyalgia 113
8. Psyykkiset ongelmat: masennus ja tuskaisuus 114

POTILASTAPAUKSIA 115
Potilas numero 1 115
Potilas numero 2 117
Potilas numero 3 120
Potilas numero 4 122
Potilas numero 5 125
Potilas numero 6 129
Potilas numero 7 132
YHTEENVETO 136
Sanasto 137
Kirjallisuutta 146
Kirjat: 146
Julkaisut ja muut käytetyt lähteet 147

Alkusanat

Tämän kirjan sisältämä tieto ei ole tarkoitettu diagnosoimaan tai hoitamaan sairauksia. Kirja ei korvaa lääkärin tai muun terveydenhuoltoalalla työskentelevän henkilön vastaanottoa. Kirjan tarkoitus on ensi sijassa antaa tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Kirjan tekijä ei ole vastuussa tämän kirjan sisältämän tiedon käyttämisestä terveysongelmissa. Olen kuitenkin koettanut tehdä kirjan kattavaksi tietolähteeksi kilpirauhasasioissa.

Pidän tämän kirjan sisältämää tietoa ja ohjeita tosina ja oikeina kirjan julkaisuhetkellä. Olen yrittänyt olla tarkka kirjan sisällön ja erityisesti ravintolisien ja lääkkeiden annostuksien suhteen. Tiedot ovat tämänhetkisen tietämyksen mukaisia, mutta kehitys menee eteenpäin, uusia tutkimuksia tulee ja tieto voi muuttua, joten lukijoita kehotetaan tarkistamaan, että annokset ovat heille sopivat. Hoito-ohjelma on yksilöllinen. Lääkehoito toteutetaan aina hoitavan lääkärin kanssa yhteistyössä ja lääkäri antaa kirjallisena ohjeet lääkkeiden oikeasta annostelusta.

Kirja perustuu vuosien varrella pidettyjen kilpirauhasluentojen asiasisältöön.

Turengissa heinäkuussa 2016
Päivi Mäkeläinen, kirjoittaja

Kiitokset

Kiitän miestäni Reijo Mäkeläistä kannustuksesta ja avusta sekä kuvien piirtämisestä ja kirjan taitosta. Kiitän Lotta Mäkeläistä kirjan oikoluvusta ja hyvistä neuvoista. Kollegani Karin Munsterhjelm ja Erkki Antila antoivat aikaansa ja kävivät kirjan käsikirjoituksen läpi. Kiitän heitä arvokkaista neuvoista, näkemyksistä, kannustuksesta ja asiantuntija-avusta. Kiitän 3-vuotiasta pikku Juliaa hänen työni vastapainoksi antamastaan ilosta ja riemusta sekä rentouttavista leikkituokioista. Kiitän myös tytärtäni Jennaa arvokkaasta tuesta. Kiitän lukuisia potilaitani ja luentoyleisöäni. Ilman teitä ja teidän pyyntöjänne kirjallisesta materiaalista tätä kirjaa ei olisi syntynyt.

Kirjoittajasta:

Olen yleislääketieteen erikoislääkäri ja diplomi-insinööri pääaineena biokemia. Valmistuin Teknillisestä korkeakoulusta (nykyinen Aalto-yliopisto) diplomi-insinööriksi vuonna 1982 ja lääketieteen lisensiaatiksi Helsingin yliopistosta 1983. Yleislääketieteen erikoislääkäriksi valmistuin 1993. Olen toiminut yhteensä noin 16 vuoden ajan sairaaloissa eri erikoisaloilla ja terveyskeskuslääkärinä. Vuodesta 1999 lähtien, 16 vuoden ajan, olen pitänyt yksityislääkärin vastaanottoa, koska haluan tarjota potilailleni perinteisen lääketieteen ohella myös kokonaisvaltaista ja luontaista hoitoa. Olen pitkään ollut kiinnostunut hyvästä ravitsemuksesta, vitamiineista, hivenaineista ja antioksidanteista. Biokemistin koulutus on luonut hyvän pohjan ymmärtää soluissa ja koko kehossa tapahtuvia monimutkaisia prosesseja.

Funktionaaliseen lääketieteeseen olen perehtynyt vuodesta 1999 alkaen Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Iso-Britanniassa. Funktionaalinen lääketiede tuntui mielenkiintoiselta ja minulle sopivalta, onhan sen perustaja Jeffrey Bland biokemisti kuten minäkin. Olen ollut useita vuosia Funktionaalisen Lääketieteen Yhdistys ry:n hallituksen jäsen. Toimin lääkärinä Helsingin Antioksidanttiklinikalla ja käytän työssäni perinteisen lääketieteen ohella funktionaalista lääketiedettä. Potilaita minulla on monenlaisia. Useimmilla on vatsavaivoja, väsymystä, allergioita, ihottumia ja/tai kilpirauhasongelmia. Hoitoon hakeutuvat myös sellaiset ihmiset, jotka haluavat huolehtia terveydestään ennaltaehkäisevästi. Olen ilokseni saanut nähdä monia tyytyväisiä potilaita, joita kokonaisvaltaiset ja luontaiset hoidot ovat auttaneet. Kun potilaani paranee ja voi hyvin, on se myös minulle hyvän mielen lähde. Luennoin useista eri aihealueista funktionaalisen lääketieteen näkökulmasta.

Kiinnostuin kilpirauhasongelmista noin kymmenen vuotta sitten, kun lupauduin pitämään luennon aiheesta. Tämän jälkeen olen perehtynyt näihin ongelmiin laajemmin ja perusteellisemmin ja pitänyt aiheesta lukuisia luentoja eri kohderyhmille. Vuosien aikana olen hoitanut monia kilpirauhaspotilaita. Hoito on aina kokonaisvaltaista ja lääkkeet voivat olla osana hoitoa. Olen kokenut kilpirauhasongelmat mielenkiintoisiksi, joskin haastaviksi, koska näistä asioista on erilaisia näkemyksiä. Vaikka tutkimuksia on tehty paljon, kaikkea ei vielä tiedetä. Olen huomannut, että kilpirauhasongelmat kiinnostavat ihmisiä ja toivon, että tämä kirja on monelle hyödyksi ja avuksi.

En valitettavasti ota enää uusia potilaita. Halusin tehdä tämän kirjan antaakseni pitkään opiskeluuni ja kokemukseeni pohjautuvaa tietoa mahdollisimman monelle asiasta kiinnostuneelle ja siirtääkseni tätä tietoa eteenpäin.

Päivi Mäkeläinen
Yleislääketieteen erikoislääkäri, biokemisti

Kirjoittajalla on pitkä kokemus kilpirauhaspotilaiden hoidosta kokonaisvaltaisesti ja luontaisesti.

Kirja rakentuu aiheen opiskelun, potilastyössä saadun kokemuksen ja 10 vuoden aikana pidettyjen kilpirauhasluentojen pohjalle.

Kilpirauhasasiat ovat Suomessa ja monissa muissakin maissa herättäneet viime vuosina suurta mielenkiintoa ja kiistelyäkin. Hoitolinjoista vallitsee erilaisia näkemyksiä.

Tässä kirjassa valotetaan kilpirauhasen toimintahäiriöiden kokonaisvaltaista ja yksilöllistä hoitoa. Kirjassa käsitellään monipuolisesti lääkehoitoja, mutta myös luontaisia hoitokeinoja, joilla voidaan pitää huolta paitsi kilpirauhasesta myös ihmisen hyvinvoinnista kokonaisuutena.

Kokonaisvaltaiset, luontaiset hoidot ovat myös hyödyksi niin kilpirauhassairauksien ennaltaehkäisyssä kuin muidenkin sairauksien ehkäisyssä ja terveyden ylläpidossa.

9 789523 305311

Violet Light Oy