

# Funktionsstörningar i sköldkörteln

och helhetsbetonad vård



**Päivi Mäkeläinen**  
**Violet Light Oy**

*Violet  
Light Oy*





# **FUNKTIONSSTÖRNINGAR I SKÖLDKÖR- TELN OCH HELHETSBETONAD VÅRD**

Päivi Mäkeläinen  
Violet Light Oy

BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

## **Funktionsstörningar i sköldkörteln och helhetsbetonad vård**

Copyright© 2019 Päivi Mäkeläinen, Violet Light Oy

Det är förbjudet att mångfaldiga, kopiera eller med någon annan metod sprida någon del av denna bok elektroniskt, mekaniskt, med fotokopior eller på något annat sätt utan författarens tillstånd

Pärm, ombrytning och bilder:

Copyright© 2019 Reijo Mäkeläinen, Violet Light Oy

Översättning:

Gun-Viol Storm

Förläggare:

BoD – Books on Demand, Helsingfors, Finland

Tillverkare:

BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland

ISBN 9789528018186

# Innehållsförteckning

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Förord                                                                             | 9  |
| Om författaren:                                                                    | 10 |
| Inledning                                                                          | 11 |
| Funktionsmedicin                                                                   | 13 |
| SKÖLDKÖRTELN Glandula thyreoidea                                                   | 15 |
| Sköldkörteln anatomi och hormoner                                                  | 15 |
| Styrhormoner                                                                       | 22 |
| Undersökning av sköldkörtelpatienten                                               | 27 |
| Anamnes, observation och klinisk undersökning                                      | 27 |
| Laboratorieundersökningar                                                          | 27 |
| Hormonbestämningar                                                                 | 27 |
| Sköldkörtelantikroppar                                                             | 28 |
| Andra laboratorieundersökningar                                                    | 29 |
| Bildundersökningar                                                                 | 30 |
| Funktionsmedicinskt synsätt vid utredningar av sköldkörtelproblem                  | 31 |
| Funktionsstörningar och sjukdomar i sköldkörteln                                   | 34 |
| Symtom vid sköldkörtelproblem                                                      | 36 |
| Hypertyreos – överfunktion i sköldkörteln                                          | 38 |
| Symtom och fynd vid hypertyreos                                                    | 39 |
| Vård och behandling vid hypertyreos                                                | 40 |
| Konventionell vård och behandling                                                  | 40 |
| Naturenlig behandling vid hypertyreos                                              | 41 |
| Hypotyreos – underfunktion i sköldkörteln                                          | 45 |
| Hypotyreos – former och orsaker                                                    | 45 |
| Primär hypotyreos                                                                  | 46 |
| Central hypotyreos                                                                 | 47 |
| Hypotyreos ur ett funktionsmedicinskt perspektiv                                   | 48 |
| Hypotyreos på cell- och vävnadsnivå                                                | 49 |
| Lågt T3-syndrom                                                                    | 49 |
| Andra former av hypotyreos på cell- och vävnadsnivå                                | 52 |
| Wilsons syndrom (Wilson's Temperature Syndrome, WTS), en intra-cellulär hypotyreos | 52 |
| Hypotyreos typ 2 som Mark Starr presenterar i sin bok                              | 53 |
| Faktorer som orsakar försämrad funktion i sköldkörteln                             | 55 |
| Miljögifter och andra skadliga ämnen för sköldkörteln                              | 55 |
| Kostfaktorer                                                                       | 59 |
| Problem i tarmkanalen och levern                                                   | 61 |
| Störningar i sockerbalansen                                                        | 62 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Stress och problem i binjurarna samt andra tillstånd med hormonell obalans    | 62  |
| Låggradig inflammation                                                        | 63  |
| Läkemedel                                                                     | 63  |
| Symtom och fynd vid hypotyreos                                                | 64  |
| Sjukdomar förknippade med underfunktion i sköldkörteln                        | 65  |
| Behandling vid hypotyreos                                                     | 67  |
| Funktionsmedicinskt synsätt och helhetsbetonad behandling                     | 67  |
| Funktionsmedicinskt program för behandling av hypotyreospatienter             | 68  |
| Naturenlig behandling och stödbehandlingar vid hypotyreos                     | 72  |
| Kosten                                                                        | 72  |
| Födoämnen som bör undvikas                                                    | 74  |
| Om jod                                                                        | 74  |
| Kosttillskott                                                                 | 79  |
| Andra naturenliga behandlingar                                                | 86  |
| Läkemedelsbehandling                                                          | 86  |
| Läkemedelsbehandling med tyroxin                                              | 87  |
| Läkemedelsbehandling med T3-hormon                                            | 90  |
| De animaliska preparaten (NDT) Armour Thyroid, Nature-Throid och Thyroid Erfa | 94  |
| Vad ska man göra om läkemedelsbehandling med tyroxin inte hjälper?            | 97  |
| Läkemedelsbehandling: sammanfattning                                          | 99  |
| Eventuell avslutning av behandling med sköldkörtelhormoner                    | 99  |
| Andra hormoner                                                                | 100 |
| Faktorer som bör beaktas i samband med läkemedelsbehandling                   | 101 |
| Samband mellan binjurarna och sköldkörteln                                    | 102 |
| Förebyggande av sköldkörtelsjukdomar                                          | 103 |
| <b>BISKÖLDKÖRTLARNA</b>                                                       | 104 |
| <b>ANDRA ORSAKER TILL KRAFTIG TRÖTTHET</b>                                    | 108 |
| Kort om sjukdomar som orsakar svår trötthet:                                  | 110 |
| 1. Celiaki                                                                    | 110 |
| 2. Anemi                                                                      | 110 |
| 3. Kroniskt trötthetssyndrom                                                  | 111 |
| 4. Sömnapné och narkolepsi                                                    | 112 |
| 5. Diabetes och andra rubbningar i sockeromsättningen                         | 113 |
| 6. Kroniska infektioner                                                       | 114 |
| 7. Fibromyalgi                                                                | 114 |
| 8. Psykiska problem: depression och ångest                                    | 115 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| PATIENTEXEMPEL                             | 116 |
| Patient 1                                  | 116 |
| Patient 2                                  | 118 |
| Patient 3                                  | 121 |
| Patient 4                                  | 123 |
| Patient 5                                  | 127 |
| Patient 6                                  | 130 |
| Patient 7                                  | 134 |
| SAMMANFATTNING                             | 138 |
| Ordförklaringar                            | 139 |
| Litteratur                                 | 148 |
| Böckerna:                                  | 148 |
| Publikationer och andra källor som använts | 149 |





## Förord

Syftet med innehållet i den här boken är inte att ställa diagnoser eller behandla sjukdomar. Boken ersätter inte mottagningsbesök hos läkare eller andra yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården. Bokens syfte är i första hand att ge information om frågor gällande hälsa och välbefinnande. Bokens författare ansvarar inte för användning av innehållet i denna bok vid hälsoproblem. Jag har ändå strävat efter att boken ska vara en omfattande kunskapskälla om sköldkörteln.

Jag anser att informationen och anvisningarna i denna bok är riktiga och sanningsenliga vid tidpunkten för publiceringen av boken. Jag har strävat efter noggrannhet i fråga om bokens innehåll och särskilt i fråga om dosering av kosttillskott och läkemedel. Informationen är i enlighet med nuvarande kunskap, men utvecklingen fortskrider, nya vetenskapliga undersökningar utförs och kunskapen kan förändras. Därför uppmanar jag läsarna att kontrollera doserna så att de är lämpliga för var och en. Behandlingsprogrammen ska vara individuellt anpassade. Läkemedelsbehandlingar bör alltid genomföras i samarbete med den behandlande läkaren och läkaren ger skriftliga anvisningar om den rätta doseringen för olika läkemedel.

Boken grundar sig på sakinnehåll från föreläsningar om sköldkörteln som jag har hållit under årens lopp.

Turenki, december 2019  
Päivi Mäkeläinen, författare

## Tack till

Jag vill tacka min man Reijo Mäkeläinen för att han uppmuntrat och hjälpt mig samt ritat bokens bilder och stått för ombrytningen. Jag tackar Lotta Mäkeläinen för att hon korrekturläst boken och gett goda råd. Mina kollegor Karin Munsterhjelm och Erkki Antila gav av sin tid och gick igenom manuskriptet till boken. Jag tackar för värdefulla råd, synpunkter, uppmuntran och experthjälp som jag fick av dem. Jag tackar också lilla 6-åriga Julia för den glädje och omväxling samt avkopplande lekar som hon gav som motvikt till mitt arbete. Tack även till min dotter Jenna för värdefullt stöd. Jag vill också rikta ett tack till mina många patienter och föreläsningssåhörer. Utan er och er begäran om skriftligt material skulle den här boken inte ha blivit till.

Jag är väldigt tacksam för att Karin Munsterhjelm och Katariina Ylinen har korrekturläst och givit goda råd beträffande den svenska texten.

## Om författaren:

Jag är specialistläkare i allmänmedicin och diplomingenjör (civilingenjör) med biokemi som huvudämne. Jag tog min diplomingenjörsexamen (civilingenjörsexamen) vid Tekniska högskolan (nuvarande Aalto-universitetet) 1982 och blev medicine licentiat vid Helsingfors universitet 1983. År 1993 blev jag examinerad specialistläkare i allmänmedicin. Jag har arbetat sammanlagt cirka sexton år som läkare på sjukhus inom olika specialistområden och på vårdcentraler. Från och med 1999 har jag haft privatläkarmottagning, eftersom jag vid sidan av konventionell medicin även vill erbjuda mina patienter en helhetsbetonad och naturenlig vård. Jag har länge varit intresserad av god näring, vitaminer, spårämnen och antioxidanter. Utbildningen till biokemist har skapat en god grund för att förstå de komplicerade processer som sker i cellerna och i hela kroppen.

Jag har studerat funktionsmedicin sedan 1999 i USA, Kanada och Storbritannien. Funktionsmedicin verkade intressant och passade mig, och dess grundare Jeffrey Bland är ju biokemist liksom jag. Jag har under många år varit styrelsemedlem i Funktionaalisen Lääketieteen Yhdistys ry (Förening för funktionsmedicin i Finland, övers. anm.) Jag har haft läkarmottagning på Helsingfors Antioxidantklinik och använt vid sidan av konventionell medicin även funktionsmedicin i mitt arbete. Nuförtiden har jag några patienter. Mina patienter har varierande problem. Många av dem lider av magbesvär, trötthet, allergier, hudutslag och/eller sköldkörtelproblem. Till min mottagning sökte sig också människor som vill ta hand om sin hälsa i förebyggande syfte. Till min glädje har jag fått möta många nöjda patienter som har fått hjälp tack vare holistisk och naturenlig vård och behandling. Att mina patienter blir botade och mår bra är en källa till välbefinnande även för mig. Jag håller föreläsningar inom många olika ämnesområden ur ett funktionsmedicinskt perspektiv.

Jag blev intresserad av sköldkörtelproblem för cirka tio år sedan när jag ombads att hålla en föreläsning i ämnet. Därefter har jag mer omfattande och grundligare satt mig in i dessa problem och hållit åtskilliga föreläsningar i ämnet för olika målgrupper. Under årens lopp har jag behandlat många sköldkörtelpatienter. Behandlingen är alltid helhetsbetonad och läkemedel kan ingå i behandlingen. Jag upplever att sköldkörtelproblem är intressanta men till viss del problematiska, eftersom det finns olika synsätt i dessa frågor. Trots att det har gjorts en hel del studier finns det ännu många obesvarade frågor. Jag har märkt att det finns ett stort intresse för sköldkörtelproblematiken och jag hoppas att denna bok är till nytta och hjälp för många människor.



Päivi Mäkeläinen  
Specialistläkare i allmänmedicin, biokemist

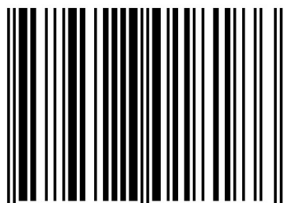
Författaren har lång erfarenhet av holistisk vård och naturenliga behandlingar för sköldkörtelpatienter.

Boken bygger på studier i ämnet, erfarenheter från arbetet bland patienter samt föreläsningar om sköldkörteln under tio års tid.

I Finland och många andra länder har sköldkörtelfrågor väckt stort intresse och även dispyter. Det finns olika synsätt i fråga om behandlingslinjerna.

I den här boken belyses helhetsbetonad och individuell vård vid funktionsstörningar i sköldkörteln. Boken presenterar olika läkemedelsbehandlingar på ett mångsidigt sätt, men även naturenliga vårdmetoder med vars hjälp både sköldkörteln och hela människans välbefinnande kan vårdas.

Holistiska och naturenliga behandlingsmetoder kan användas för att förebygga såväl sköldkörtelsjukdomar som andra sjukdomar och för att upprätthålla hälsan.



9 789528 018186

*Violet  
Light Oy*