



## Mange symptomer

**Spørsmål:** Jeg har bestandig vært overvektig til stor frustrasjon for mine foreldre. Jeg har også alltid følt meg nedstemt og har ikke vært i stand til å føle glede på samme måte som andre.

På grunn av hodepine, klumpfølelse i halsen, søvnproblemer, konsentrasjonsvansker, irritabel tarm og uregelmessig menstruasjon har jeg vært hos utallige leger, men ingen finner noe galt med meg. De har undersøkt om jeg har lavt stoffskifte, men det mener de jeg ikke har. Jeg fikk likevel grått meg til en lav dose på 25 mikrogram med tyroksin, og har brukt dette i fire uker nå. Den eneste forskjellen er at jeg har mindre muskelsmerter. Har jeg en feil med stoffskiftet, eller kan jeg ha medfødt mangel på dopamin? Jeg kan ikke huske at jeg noen gang har hatt energi, eller følt meg oppstemt. Har du noen tips for å lette depresjonen og symptomene? En tid forsøkte jeg stressmestring gjennom meditasjon. Det hjalp litt for en kort stund.

**Svar:** Et gjennomgangstema i ditt brev er at du sjelden eller aldri føler glede. Betegnelsen dystymi blir ofte brukt hvis man lider av vedvarende nedstemthet. Symptomene er stort sett de samme som ved en vanlig depresjon, men personer som strever med dystymi er som regel mindre nedfor. Til gjengjeld er plagene mer langvarige. For å stille diagnosen skal de ha vart i flere år slik du beskriver. Mennesker som lider av dystymi har ofte ulike fysiske plager som man ikke finner sikker forklaring på. Pessimisme, en følelse av ikke å strekke til og konsentrasjonsproblemer er også alminnelig.

Mennesker med dystymi har trolig et for lavt nivå av dopamin, et signalstoff i hjernen som blant annet er av betydning for opplevelsen av velvære og glede. Dessverre har vi ikke målemetoder som viser nervecellens dopaminnivå, men en mulighet er å prøve et medikament som øker det.

Antidepressive medisiner har denne virkningen. Jeg synes videre at du bør snakke med legen din om du kan bli henvist til psykolog. Du nevner at du har forsøkt tilnærminger innen dette fagfeltet, og at det var til nytte for deg i en kort periode. Jeg tror dette kan være et spor å følge. Jevnlige samtaler med en psykolog over et lengre tidsrom kan være verdifull hjelp til å øke din livsgnist - enten den er lav av dopaminmangel/dystymi eller mismot som følge av fysiske lidelser.

Du har rett i at lavt stoffskifte (hypotyreose) kan gi tallrike plager. Det er derfor viktig å tenke på denne muligheten ved alle symptomer uten en sikker årsak. De vanligste symptomene på lavt stoffskifte er trøtthet, tørr hud, muskel- og leddsmerter, forstoppelse, tendens til å fryse samt depresjon og andre psykiske symptomer. Diagnosen stilles ved hjelp av blodprøver.

Hormonet som styrer skjoldbruskkjertelens produksjon av stoffskiftehormonet tyroksin (FT4) heter TSH og stiger hvis stoffskiftet begynner å bli for lavt. Dette er slik kroppen oppfordrer skjoldbruskkjertelen til å lage mer tyroksin. TSH stiger når tyroksinnivået avtar selv om det fortsatt er innenfor det normale. En for høy TSH og normalt eller litt lavt tyroksin kalles latent (eller mild) hypotyreose og skyldes oftest at kjertelen er blitt skadet. Anti-TPO er stoffer som immunforsvaret lager og som feilaktig angriper skjoldbruskkjertelen. Å måle nivået av anti-TPO kan derfor gi nyttig informasjon om det foreligger et slikt angrep, og om omfanget av det og derved sannsynligheten for at skjoldbruskkjertelen har eller vil få problemer med å opprettholde produksjonen av tyroksin.

Hvis både anti-TPO og TSH er høyt og tyroksin er normalt eller litt lavt, kan man ha nytte av å begynne med et tilskudd med tyroksin. Fire ukers behandling er imidlertid litt for kort tid til å vurdere virkningen av tiltaket. Hvis du ikke føler deg mindre trøtt og sliten i løpet av 6-12 måneder, kan du slutte med tilskuddet. I så fall bør du få kontrollert nivået av TSH og tyroksin en gang i året for å se om nivået av stoffskiftet ditt holder seg stabilt, eller om det fortsetter å avta.