

Hypotyreosnyckeln – inför och under behandling

Att fylla i för egen hand och tillsammans med, eller åtminstone visa för din läkare

Datum:				
Läkemedelsbehandling och ev dosförändring:				
Annan behandling och ev förändring:				
<i>Symtom* Ange siffra 0-10 där 0 innebär inga symtom och 10 innebär kraftiga besvär</i>				
Myxödem (svullnader):				
Förlust av yttersta delen av ögonbrynen:				
Frusenhet:				
Allmän sjukdomskänsla:				
Dålig aptit:				
Förstoppning:				
Lös mage:				
Magsmärter:				
Trötthet/orkeslöshet:				
Utmattnings:				
Värkande muskler och leder:				
Stickningar/domningar:				
Mjölksyra vid ansträngning:				
Ansträngningsintolerans:				
Oro/ångest:				
Nedstämdhet:				
Koncentrationssvårigheter:				
Minnesproblem:				
Sömnrubbingar:				
Torr hud:				
Eksem/irritation i hud/hårbotten:				
Torrt/sprött hår:				
Hårfall:				
Sköra naglar:				
Ständig halsirritation:				
Tryck i/på halsen:				
Ständiga infektioner (nedsatt immunförsvar):				
Allergiska besvär:				
Hörselnedsättning:				
Huvudvärk:				
Migrän:				
Yrsel:				
Menstruationsstörningar:				

<i>Provsvär</i>				
TSH:				
FT4:				
FT3				
TPO-antikroppar:				
TG-antikroppar:				
LDL (kolesterol):				
ASAT (leverenzym):				
ALAT (leverenzym):				
<i>Mätningar</i>				
Blodtryck:				
Morgontemperatur:**				
Puls:***				
Vikt:				

*För att spara tid; markera de symtom som är relevanta för dig och följ enbart dessa. Som en hjälp har vi fetat tio kardinalsymtom vid hypotyreos.

** Mätt rektalt innan du stigit ur sängen. Viktigt att du använder samma termometer och samma mätmetod. Män, kvinnor efter menopaus samt flickor före puberteten kan mäta alla dagar. Kvinnor med menstruationscykel skall bara mäta dag två och tre efter menstruationens start, eftersom kroppstemperaturen ökar ju närmare ägglossningen man kommer. Mät inte din basala kroppstemperatur om du har en pågående infektion eller inflammation i kroppen. Om du sover med extra varma filtar, extra varma sovkläder, har uppvärmd säng (t ex vattensäng) etc så påverkar det temperaturen. Likaså ska du inte ligga och frysa.

***Puls (slag per minut innan du stigit ur sängen)

©Hypotyreosföreningen

