

Bente (69) har fått et nytt og bedre liv:

Fikk kontroll på stoffskiftet

I 15 år slet Bente med plager som tretthet og svimmelhet. Til slutt fikk hun vite at stoffskiftet var så høyt at hun kunne dødd av hjertestans når som helst.

TEKST: TINE HOLM FOTO: BRITT KROGSVOLD ANDERSEN OG PRIVAT

Nå er jeg er frisk som en fisk, sier en smilende Bente Bakke fra Son. I så lenge som 15 år gikk hun med et skyhøyt stoffskifte som ikke ble oppdaget, og som i verste fall kunne ført til hjerte-stans. Men det ante Bente ingenting om. Det hun derimot kjente på kroppen hver dag, var en rekke helseplager som gjorde hverdagen hennes slit-som. Alt dette er nå en saga blott, takket være medisiner som forhindrer kroppen å danne hormonet tyroksin. For mye eller for lite av dette hormonet kan nemlig gi problemer med stoffskiftet.

Bentes historie starter på begynnelsen av 1980-tallet. Da er hun i slutten av 30-årene, og blir valgt inn på Stortinget for partiet Høyre. Året før har hun falt stygt i trappen hjemme, og etter det sliter hun med diverse plager. Hun er ofte svimmel og sliten, får kløende hudutslett, problemer med øynene og har vanskelig for å konsentrere seg. Hun glemmer navn og ansikter – av og til lurer hun rett og slett på om hun holder på å bli senil!

På grunn av plagsom hjertebank må hun slutte å gå på skiturene hun elsker. Hun tåler nesten ikke alkohol lenger og er følsom for skarpt lys og høye lyder.

Trettheten blir et problem. Sofaen på stortingskontoret blir redningen. Der kan hun sove

noen timer i pausen fra klokken tre til seks på ettermiddagen. Hun blir kjent for å sovne under møter, og kollegene merker at hun blir hissig om hun ikke har spist. Bente sovner til og med bak rattet en gang, og kolliderer med et veiskilt. Heldigvis går det bra.

Blodprøver avslørte problemet

At plagene hun sliter med, kan være tegn på høyt stoffskifte, vet ikke Bente. En blodprøve kunne avslørt sykdommen, men en slik prøve blir ikke tatt. Heller ikke ved en utredning på Rikshospitalet finner de ut av det.

Symptomene hennes ligner på dem som er knyttet til nerver og stress, og Bente får også råd om å slutte å drikke kaffe på grunn av hjertebanken.

Til tross for helseplagene, kommer Bente seg igjennom hele åtte år på Stortinget. Så får hun en roligere hverdag med mindre stressende jobb og hjemmekontor. Men på hjemmeplan er ikke alt bra. Mannen Jørn får kreft og dør i 1991.

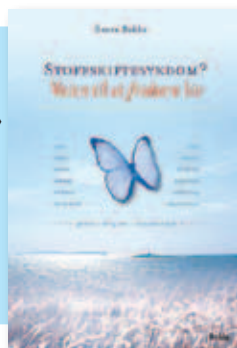
Hjertet banker nå så fort at hun hører det dunke langt inn i ørene. Om natten må hun stable seg opp med puter for å få sove. Nå forlanger hun å utredes på sykehus. Hun er sikker på at hun er syk.

På sykehuset blir det tatt omfattende

Slik takler du kronisk sykdom

Bente har skrevet boken «Stoffskiftesykdom? Veien til et friskere liv» (Kom forlag, 2011). Her er fem gode råd for deg som er syk:

1. Aksepter situasjonen.
2. Skaff deg kunnskap om din egen sykdom.
3. Lær deg å mestre sykdommen.
4. Finn glede i livet, vær aktiv og sosial, og tenk positivt.
5. Tren styrke og kom deg ut i skog og mark.





UTROLIG LIVSGLEDE: I tillegg til å ha slitt med høyt stoffskifte, har Bente hatt kreft to ganger. Motgangen har bare gjort henne mer takknemlig for livet. – Jeg er glad for hver dag, sier hun.

prøver av henne, med et soleklart resultat.

– Du har altfor høyt stoffskifte, får hun beskjed om.

Hun får betablokkere (hjertemedisin) for å få hjertet under kontroll, og deretter radioaktivt jod. Denne behandlingen forvandler høyt stoffskifte til lavt stoffskifte, og gjør at pasientene må gå på medisin mot lavt stoffskifte resten av livet.

God effekt

Det tar tid å finne riktig dosering på medisinene, og Bente går på noen nedturer, men stort sett er formen og humøret tilbake. Etter en stund er hun som i himmelen! Hun går mange mil på ski, noe hun ikke har klart på veldig mange år, og engasjerer seg som leder i Norsk Thyreoideaforbund. Nå reiser hun landet rundt for å holde foredrag om stoffskifteproblemer, og hun har også skrevet bok om sykdommen.

Man vet ikke nøyaktig hva som utløser problemer med stoffskiftet, men arv og miljøfaktorer spiller trolig en viktig rolle. Symptomene kan være diffuse, og det er ikke alltid legen tenker på å ta stoffskifteprøver når pasienter kommer med slike symptomer. Det gjøres ved hjelp av en blodprøve.

– Jeg møter folk som gråter fordi de ikke er blitt trodd. Noen har havnet på psykiatrisk sykehus. En del kvinner får bare høre at de er i overgangsalderen, eller at de må lære seg å takle stress, sier Bente.

Hun har også hatt kreft to ganger selv om hun lever og spiser sunt, og selv om det ikke er kreft i familien. Selv lurte hun på om det at hun gikk med ubehandlet høyt stoffskifte i så mange år kan ha forårsaket kreft i kroppen.

– I 2009 viste en norsk forskningsstudie at det kan være økt risiko for kreft hos pasienter med høyt stoffskifte. Denne risikoen skal ikke være stor, og man skal ikke ha funnet noen årsakssammenheng. Likevel har jeg på bakgrunn av min sykehistorie lurt på om mine to krefttilfeller kan ha sammenheng med de årene jeg gikk med ubehandlet høyt stoffskifte. Disse forholdene synes jeg man bør forske mer på, mener Bente.

Lær om forskjellen på høyt og lavt stoffskifte

Rammer flest kvinner

For høy eller for lav produksjon av hormonet tyroksin i skjoldbruskkjertelen kan gi stoffskifteproblemer. Slike problemer er fem ganger så vanlig hos kvinner som hos menn. Arv og miljøfaktorer utløser trolig sykdommen.

Lavt stoffskifte

Mer enn syv prosent av norske kvinner har lavt stoffskifte, også kalt hypothyreose. Risikoen øker med alderen. De fleste forstyrrelsene er autoimmune, det vil si at kroppens immunforsvar ved en feil begynner å angripe eget vev.

Noen har små svulster i skjoldbruskkjertelen. Disse er oftest godartede, men kan gi forstyrrelser i produksjonen av tyroksin.

Lavt stoffskifte kommer gjerne snikende, og symptomene er ofte de samme du ser knyttet til stress. Vær obs og be legen om å ta en blodprøve om du er i tvil!

✓ SYMPTOMER

Tretthet, frossenhet og depresjon er vanlig. Mange får konsentrasjons- og hukommelsesproblemer. Hvis kjertelen vokser og du får struma, kan du bli hes og få svelgevansker. Hard mage, svimmelhet, redusert hørsel og muskel- og leddverk kan forekomme.

Den viktigste funksjonen til tyroksin er at det øker forbrenningen i kroppen. Har du lavt stoffskifte, vil maten forbrennes langsomt, og du går lett opp i vekt. Vektøkning kan igjen føre til søvnapné, høyt blodtrykk og sukkersyke hos personer som er disponert for aldersdiabetes. Du kan få menstruasjonsforstyrrelser og endringer i kjønns-hormonene, og det kan føre til infertilitet. Lavt stoffskifte kan dessuten skade fosteret, så sjekk deg hos lege ved graviditet om du er arvelig disponert.

✓ BEHANDLING

Lavt stoffskifte kan enkelt behandles med hormonet tyroksin i tablettform. I tillegg hjelper fysisk aktivitet. Trening motvirker symptomer på lavt stoffskifte ved at du går ned i vekt, og får bedre humør.

Høyt stoffskifte

Bente gikk lenge med høyt stoffskifte, også kalt hyperthyreose, før hun fikk hjelp. Det er uvanlig. Det er mer vanlig at pasienter med lavt stoffskifte kommer for sent i gang med behandling. To til tre prosent av norske kvinner har høyt stoffskifte. For mye tyroksin i blodet øker effekten av adrenalin og får dermed hjertet til å slå for fort.

✓ **SYMPTOMER:** Noen blir hyperaktive og sover lite. Andre blir irritable, får hjertebank, blir engstelige, ukonsentrerte og urolige. Vekttap, tung pust og varmeintoleranse er andre kjennetegn.

✓ **BEHANDLING:** Høyt stoffskifte behandles med tabletter som hindrer dannelse av tyroksin i skjoldbruskkjertelen. Dersom pasienten ikke blir bra etter å ha brukt tablettene i ett til to år, anbefales det at tyreoidkjertelen fjernes, enten kirurgisk eller ved strålebehandling med radioaktivt jod.

Etter en slik behandling trenger pasienten livslang behandling med tyroksin, og er ofte avhengig av spesialisthjelp. Det er viktig å følge legens råd, gå hyppig til kontroller og ta medikamentene i riktig dose. Hvis pasienter med høyt stoffskifte går ubehandlet, kan det føre til forkammerflimmer i hjertet, benskjørhet og barnløshet.

(Kilde: Louise Koren Dahll, spesialist i indremedisin og overlege på Hormonlaboratoriet, OUS, Aker sykehus)



Les mer:
www.stoffskifte.org



◀ **SKI OG MORO:** Alder er ingen hindring for bestemor. Nå som Bente er frisk, elsker hun å stå slalåm og gå på ski med de fire barnebarna sine. Her koser hun seg med ett av dem, lille Filip.

▶ **AKTIV:** Nettopp på grunn av det jeg har gått gjennom, er jeg blitt flinkere til å finne glede i hverdagen og holde meg aktiv, sier Bente. Hundene Bruno og Bella har vært gode støttepillere underveis.

