



# Hypothyreos – brist på sköldkörtelhormon

Vid hypothyreos bildar sköldkörteln för lite hormoner. Det kan ge många olika symtom, till exempel att du blir trött, frusen och känner dig nedstämd. Hypothyreos är vanligt och många har sjukdomen hela livet. De flesta blir bra med behandling.

Hypothyreos innebär att du har brist på sköldkörtelhormon. Sköldkörtelns hormon styr ämningsomsättningen, som är kroppens sätt att omvandla näring till energi. När hormonerna minskar blir ämnesomsättningen långsammare, vilket påverkar kroppen och gör att du kan få besvär.

Sköldkörteln kan också bilda för mycket sköldkörtelhormon, så kallat hyperthyreos. Läs mer om [hyperthyreos här](#).

## Symtom

Hypothyreos kan ge många olika symtom. De kommer ofta långsamt under flera månader och kan skilja sig från person till person.

Det kan ibland vara svårt att lägga märke till symtomen, särskilt eftersom många är vanliga besvär som du kan få av många olika anledningar. Det är också lätt att vänja sig vid symtomen om de är svaga och kommer långsamt.

I början kan du få ett eller flera av följande symtom:

- Du blir mer och mer trött.
- Du känner dig kraftlös och orkar mindre än tidigare.
- Du fryser lätt.
- Du har svårt att koncentrera dig.
- Du blir nedstämd.

## Symtomen blir fler efter ett tag

Efter en tid kan du dessutom få ett eller flera av de här symtomen:

- Du får torr hud och torrt hår. Du kan också tappa håret.
- Du får [förstoppning](#).
- Du ökar i vikt.
- Du får svårt att minnas saker.
- Du får låg puls.
- Du får ont i leder och i muskler.
- Du blir svullen i ansiktet.
- Du som har mens kan få oregelbundna blödningar och svårare att bli gravid.

- Du kan få minskad sexlust.

## Sköldkörteln kan växa eller krympa

Ibland växer sköldkörteln och blir större vid hypotyreos. Det kallas för [struma](#). Sköldkörteln sitter på framsidan av luftstrupen, under struphuvudet. Därför kan du känna ett ökat tryck mot halsen om den växer. Ibland går det att känna med fingrarna att sköldkörteln har blivit större.

Sköldkörteln kan ibland reagera tvärtom och bli mindre.

## När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om du tror att du har hypotyreos. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#) och hjälp att bedöma symtom.

## Hur kan jag förebygga sjukdomen?

Hypotyreos beror oftast på en inflammation i sköldkörteln, och det går inte att förebygga.

Brist på jod kan vara en annan orsak till hypotyreos. För att få i sig tillräckligt med jod är det viktigt att använda salt med jod. Du som äter en kost med mindre jod kan dessutom ta tillskott med jod för att förebygga hypotyreos. Det kan till exempel vara om du är vegan eller inte äter fisk och mjölkprodukter.

## Undersökningar och utredningar

När du kommer till läkaren får du berätta om dina symtom. Du får också berätta om någon av dina nära genetiska släktingar har en sjukdom i sköldkörteln. Läkaren känner på sköldkörteln och gör en [kroppsundersökning](#).

Du får därefter [lämna blodprov](#) för att mäta halterna av sköldkörtelhormon och [TSH, det hormon som stimulerar sköldkörtelns produktion av hormon](#).

Du kan ha lägre halter av sköldkörtelhormon av andra orsaker än att sköldkörteln bildar för lite hormon. Då brukar halterna oftast bli bra igen, om de bara varit lite för låga. Du kan därför få lämna ett nytt blodprov efter en tid. Hur lång tid beror bland annat på dina symtom.

## Fler undersökningar om sköldkörteln är förstorad

Du kan behöva undersökas mer om sköldkörteln har blivit större, så kallad [struma](#). Då får du en remiss till den eller de undersökningar som ska göras. Svaret får du från den läkare som skrev remissen.

## Behandling

Hypotyreos behandlas med läkemedel, i första hand med levotyroxin. Läkemedlen ersätter den minskade mängden av hormon. De flesta behöver ta läkemedel resten av livet och de allra flesta mår bra med behandling.

Läs mer om [läkemedel vid hypotyreos](#).

## Symtomen minskar inom några veckor

Du kommer att få en låg dos läkemedel i början. Dosen ökas allt eftersom. Symtomen minskar oftast efter några veckors behandling, men det kan ta längre tid. Ibland kan det ta upp till ett år.

## Återbesök för att se hur behandlingen fungerar

Du behöver träffa en läkare med jämna mellanrum. Det är för att kontrollera att du har rätt dos av läkemedlet. För hög dos kan göra att du får symtom som liknar dem du kan få vid [hypertyreos](#).

Dosen kan behöva ändras när du blir äldre. Det beror på att din ämnesomsättning och hormonhalterna förändras när kroppen åldras.

## I ovanliga fall kan du behöva vård på sjukhus

Om du har mycket låga halter av sköldkörtelhormon under en längre tid kan du få en låg puls, låg kroppstemperatur och bli omtöcknad. Då kan du behöva vård på sjukhus. Det är väldigt ovanligt att detta sker, eftersom symtomen märks av allt eftersom och de allra flesta söker vård i god tid. Du blir bättre med behandling.

## Graviditet och hypotyreos

Berätta för din läkare om du har hypotyreos och planerar att bli gravid eller är gravid. Vid en graviditet behöver dosen läkemedel ofta ökas. Dosen sänks igen efter förlossningen.

Du får lämna blodprov oftare om du är gravid eller om du ammar. Det är för att kontrollera dina halter av sköldkörtelhormon.

## Kan vara svårare att bli gravid

Det är inte svårare att bli gravid om du har hypotyreos och behandlas med sköldkörtelhormon. Men hypotyreos som inte behandlas kan göra det svårare att bli gravid. Vänta med att försöka bli gravid tills dina halter av sköldkörtelhormon är på en bra nivå.

Låga halter av sköldkörtelhormon under en graviditet kan påverka fostrets utveckling och öka risken för missfall.

## Viktigt med extra jod

Det är extra viktigt att använda salt med jod om du är gravid eller ammar, för då behöver kroppen mer jod. Brist på jod kan leda till hypotyreos.

## Vad händer i kroppen?

Sköldkörteln finns på framsidan av luftstrupen, under struphuvudet.

Sköldkörteln bildar hormonerna tyroxin och trijodotyronin, så kallade T4 och T3. De påverkar nästan alla kroppens funktioner. Den viktigaste funktionen är att styra ämnesomsättningen, det vill säga hur kroppen omvandlar näring till energi.

Sköldkörteln styrs av hypofysen, en lite körtel under hjärnan. Hypofysen bildar hormonet TSH som stimulerar tillverkningen av T4 och T3. TSH är en förkortning av tyreoidestimulerande hormon.

Sköldkörteln kallas också för tyeroidea.

Läs mer om hormoner och körtlar i [Så fungerar hormonsystemet](#).

## Hela kroppen påverkas av låga halter

Vid hypotyreos bildar sköldkörteln för lite sköldkörtelhormon. Det gör att kroppens ämnesomsättning går långsammare och att organen och cellerna jobbar långsammare. Det är därför du kan få så många olika symtom vid hypotyreos.

## Vad beror det på?

Att ha för låga halter sköldkörtelhormon kan bero på flera saker.

## Kronisk sköldkörtelinflammation

Oftast beror hypotyreos på en kronisk inflammation i sköldkörteln. Kronisk betyder att sjukdomen inte går över.

När du får en kronisk inflammation i sköldkörteln bildar immunförsvaret antikroppar mot sköldkörteln. Det kallas för en autoimmun sjukdom, och det är oklart varför det sker.

Sköldkörteln kan bli antingen större eller mindre vid kronisk sköldkörtelinflammation. När sköldkörteln blir större heter sjukdomen Hashimotos sköldkörtelinflammation eller Hashimotos tyreoidit. När den blir mindre heter sjukdomen atrofisk autoimmun sköldkörtelinflammation.

Läs mer om immunförsvaret och antikroppar i [Så fungerar immunförsvaret](#).

## Graviditet och klimakteriet kan påverka sköldkörteln

När du blir gravid kan sköldkörtelns tillverkning av hormoner förändras. Oftast ökar tillverkningen, och det är vanligast att förändringen sker efter graviditeten. Det brukar oftast gå över, men ibland behövs behandling.

Sköldkörtelns tillverkning av hormon kan också påverkas i [klimakteriet](#).

## Efter behandling mot höga halter av sköldkörtelhormon

Du kan få låga halter av sköldkörtelhormon om du har behandlats för en inflammation i sköldkörteln, så kallad tyreoidit. Då går oftast hypotyreosen över. Du kan även få låga halter om du har behandlats för [hypertyreos](#). Det gäller särskilt om du har behandlats med radioaktivt jod eller om du har opererat sköldkörteln. Då är hypotyreosen långvarig och du kan behöva behandlas livet ut.

Du kan också få hypotyreos om du har behandlats med strålning mot halsen.

## Efter operation mot struma

Struma innebär att sköldkörteln har blivit större. Ibland behöver struma opereras. Då opereras en del av sköldkörteln eller hela sköldkörteln bort. Det gör att sköldkörteln tillverkar mindre hormon, eller inget alls.

Läs mer om [struma här](#).

## Vissa läkemedel kan orsaka hypotyreos

Läkemedel som innehåller det verksamma ämnet amiodaron kan påverka halterna av hormon. Det kan både öka och sänka halterna av hormon.

Läkemedel som innehåller något av de verksamma ämnena litium, karbamazepin eller interferon kan sänka halterna av hormon. Du bör lämna blodprov regelbundet om du använder något av läkemedlen, för att kontrollera dina halter av sköldkörtelhormon.

Vissa läkemedel som används vid cancer kan också ge hypotyreos.

## Medfödd hypotyreos

Det är ovanligt, men ibland kan barn [födas med brist på sköldkörtelhormon](#) på grund av att sköldkörteln inte fungerar som den ska. Därför undersöks alla nyfödda barn i Sverige med ett blodprov. Behandlingen består av att barnet får sköldkörtelhormon.

Barn som inte behandlas utvecklas och växer inte som de ska.

## Sjukdom i hypofysen

En sjukdom i hypofysen kan sänka halterna av sköldkörtelhormon, men det är ovanligt. Hypofysen sitter under hjärnan och bildar hormonet TSH som i sin tur gör att sköldkörteln producerar hormoner.

## Sjukdomar i sköldkörteln kan vara ärftliga

Sjukdomar i sköldkörteln kan vara ärftliga. Du kan lättare få sjukdomen om du har vissa gener. Det gäller både hypotyreos och hypertyreos.

## Jodbrist

Sköldkörteln behöver jod för att bilda hormoner och därför kan jodbrist orsaka hypotyreos. Jod finns framför allt i fisk, skaldjur, mjölkprodukter och salt med jod. Du som äter en kost med mindre jod kan behöva tillskott med jod.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

## Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver [du förstå informationen som du får](#) av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård och behandling](#).

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att [få hjälp av en tolk om du har en hörselnedsättning](#).

## Ditt samtycke är viktigt

När du har fått information om vilka alternativ och möjligheter till vård du har kan du ge ditt samtycke eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även [dig som inte är myndig](#).

Du kan [välja att inte ge ditt samtycke till den vård som du erbjuds](#). Du får också när som helst ta tillbaka ditt samtycke.

Senast uppdaterad:

2023-12-18

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Helena Filipsson Nyström, läkare, professor i hormonsjukdomar, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

## [Hypertyreos – ökad produktion av sköldkörtelhormon](#)

Vid hypertyreos ökar ämnesomsättningen. Det kan göra att du blir svettig, får hjärklappning och minskar i vikt. Du kan också bli orolig och nedstämd. Det finns behandling som hjälper.

## [Sköldkörtelinflammation – Tyreoidit](#)

Tillfällig sköldkörtelinflammation brukar gå över inom sex månader. Inflammationen gör att du kan få ont i halsen, feber och känna dig sjuk. Du kan också få besvär på grund av att produktionen av sköldkörtelhormon ökar eller minskar.

## [Medfödd brist på sköldkörtelhormon](#)

Medfödd brist på sköldkörtelhormon är en ovanlig sjukdom. Barnet kan få behandling innan hen får symtom om sjukdomen upptäcks tidigt. Alla nyfödda barn testas.

## 1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

## Om 1177

I

## Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).