

# Sköldkörtelsjukdomar

## Bok- och länktips från Region Dalarnas sjukhusbibliotek

Hos oss på Falu lasarettsbibliotek kan du som bor i Dalarna få hjälp med att hitta lättfattlig information om hälsa.

I biblioteket finns också personliga berättelser som kan ge en inblick i andra personers upplevelser. Bibliotekspersonalen hjälper gärna till att förmedla hälsofrämjande information ur olika databaser och från föreningar.

Vi kan även bistå med källkritisk granskning av hemsidor.

Den som inte har möjlighet att komma till biblioteket kan istället ringa eller skicka e-post.

**Hitta till biblioteket:** Gå in genom huvudentrén på Falu lasarett, gå rakt fram och passera caféet och butiken. Följ sedan skyltningen till biblioteket. Bibliotekets entré är på plan 02. Det finns hiss utanför.

Besök oss gärna på webben: [www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek](http://www.regiondalarna.se/sjukhusbibliotek)

### Kontakt

Region Dalarnas sjukhusbibliotek

E-post: [falun.biblioteket@regiondalarna.se](mailto:falun.biblioteket@regiondalarna.se)

Adress: Söderbaums väg 8, 791 82 Falun

Telefon: 023- 49 21 34



## Webbsidor

### **1177.se**

Står bakom sidan: Sveriges regioner

Målgrupp: alla

En sida med råd om hälsa och information om sjukdomar och behandlingar. För att hitta till informationen om sköldkörtelsjukdomar, klicka på fliken *Sjukdomar och besvär* och sedan på *Hormoner* och därefter på *Sköldkörteln*. Du kan också söka direkt i sökrutan.

### **www.cancerfonden.se/om-cancer/skoldkortelcancer**

Cancerfonden är en fristående ideell organisation vars huvudsakliga uppgift är att samla in och fördela pengar till cancerforskningen. På sidan finns fakta om sköldkörtelcancer.

### **www.endokrinologforeningen.se**

Svenska Endokrinologföreningen är en förening för läkare, sjuksköterskor och forskare. De har gjort informationsblad för allmänheten om olika endokrinologiska sjukdomar.

Informationsbladen finns att ladda ner i PDF-format. Klicka på *Patientinfo* i menyn högst upp på sidan.

### **www.hypotyreos.info**

Hypotyreosföreningen bildades med syftet att sprida kunskap om sjukdomen och brister i nuvarande diagnostik och behandling.

### **www.hälsobyn.fi**

Hälsobyn är en offentlig webbtjänst som utvecklats av de finländska universitetssjukhusen. Innehållet produceras av sakkunniga inom social- och hälsovården. Om du klickar på fliken *Hus* finns det flera olika ämnen att välja bland, som exempelvis *Cancerhuset* eller *Kvinnohuset*. I *Barnhuset* kan man läsa om barns sjukdomar och behandlingar. Klicka på rubriken *Om sjukdomar hos barn* och välj *Barnets tillväxt och hormonproduktion* och därefter *Störning i hormonproduktionen och andra sjukdomar som påverkar tillväxten* för att läsa om under- eller överfunktion i sköldkörteln hos barn. Du kan även söka direkt i sökrutan. Välj språk: svenska.

### **www.skoldkortelforbundet.se**

Sköldkörtelförbundet är en ideell förening som arbetar för att sprida kunskap för att förbättra vårdkontakt, diagnostik och behandling. De skapar möten för drabbade, där man hjälper varandra till ett friskare liv genom erfarenhetsutbyte. Klicka på *Om sköldkörtelsjukdom* i menyn högst upp på sidan så hittar du information om hypotyreos, hypertyreos och sköldkörtelcancer.

## Personliga berättelser (Alfabetisk ordning på titel.)

*Hashimoto* av Anna Nederdal (2013).

Anna Nederdal är sångerska, speaker och konstnär. Hon har skrivit om sitt liv med Hashimotos sjukdom som hon själv drabbades av i 30-årsåldern. Boken skildrar livet med sjukdomen och jakten på en fungerande behandling.

*Sköldkörtelsjuk och frisk: ett inre kaos* av Nadja Öström (2018).

En personlig berättelse där vi får följa författaren när hon plötsligt drabbas av en panikångestattack. Därefter följer år av kamp, frustration och symptom innan hon får sina sköldkörteldiagnoser Hashimotos sjukdom och hypotyreos.

## Faktaböcker (Alfabetisk ordning på titel.)

*Balans: naturlig väg till friskare sköldkörtel* av Karin Björkegren Jones (2019).

En personlig berättelse där författaren beskriver sin sjukdomsresa. Hon fokuserar på alternativa och naturliga botemedel, till exempel yoga, meditation, andning och kost samt hur man kan försöka identifiera grundorsaken till sjukdomen.

*Efter Graves: Din väg till läkning* av Katarina Fornander (2023).

Lär dig mer om orsakerna till sjukdomen, hur den påverkar kroppen och framförallt vad du själv kan göra för livsstilsförändringar för att må bättre och öka dina chanser att bli friskförklarad. Boken innehåller intervjuer med sjukvårdspersonal och patientberättelser.

*Endokrinologi* av Sigbritt Werner (red.) (2015).

En grundläggande lärobok inom endokrinologi mest för personal inom sjukvården. Här finns ett kapitel om sköldkörteln på s. 110-156.

*Få livet tillbaka: en bok om för låg ämnesomsättning – hypotyreos* av Helle Sydendal (2014).

Bokens författare är själv drabbad och boken innehåller både fakta, författarens egen historia och berättelser från andra patienter och anhöriga.

*Förstå Hypertyreos: Sjukdomen, behandlingen och personliga berättelser* av Katarina Fornander (2023).

Boken riktar sig till dem som har den vanligaste typen av hypertyreos, när man är autoimmun med antikroppar mot sköldkörteln, även kallad giftstruma eller Graves sjukdom.

*Kokbok för sköldkörteln: läkande autoimmun kost: läckra AIP-recept + vetenskapen bakom kostråden* av Cecilia Nisbet Svensson (2019).

Kokboken inleds med en faktadel om sköldkörtelsjukdom och autoimmun kost (AIP). Därefter följer recept på vardagsmat, frukost, mellanmål, bröd och dryck. Här finns också berättelser från personer som blivit hjälpta av denna kost som kan ge inspiration och motivation.

*Sköldkörtelboken: en handbok om sköldkörtelhormonbrist* av Eva Sartorius (2010).

Boken är tänkt att med ett enkelt språk bidra med kunskap till framförallt patienter men även till läkare och annan vårdpersonal. Den innehåller fakta om både symptom och behandling. Författaren är själv drabbad och boken är faktagranskad av Jan Callissendorff (överläkare vid Mälarsjukhuset i Eskilstuna).

*Sköldkörteln och helheten* av Azin Farid Sandberg (2021).

Boken riktar sig till både patienter och läkare. Den förklarar hur sköldkörteln fungerar och presenterar de senaste behandlingsmetoderna. Författaren är doktor med lång erfarenhet av att behandla sköldkörteln och delar även med sig av sina erfarenheter som patient i sjukdomen.

*Sköldkörteln och mitokondrierna: samverkan och betydelse för individ och folkhälsa* av Helena Rooth Svensson (2013).

Hypotyreos, underfunktion i sköldkörteln, avslöjas oftast via blodprover, men bristande sköldkörtelhormonfunktion inne i cellerna kan vara svårare att upptäcka. Boken förklarar på ett begripligt sätt orsaken till att blodprover inte alltid visar sköldkörtelproblem och vilka sjukdomar som kan uppstå av nedsatt funktion.

*Sköldkörteln och mycket mer* av Helena Rooth Svensson (2013).

Författaren till denna bok är själv läkare och berättar om sina erfarenheter av behandlingen av ”trötta” patienter, som trots normala laboratorievärden kan ha låg ämnesomsättning. Författaren är själv också drabbad av låg ämnesomsättning. Boken riktar sig till patienter och vårdpersonal som vill fördjupa sina kunskaper i ämnet och innehåller både fakta och fallbeskrivningar.

## Skönlitteratur (Alfabetisk ordning på titel.)

*Titel*, av författare (år).

## För barn och unga (Alfabetisk ordning på titel.)

*Titel*, av författare (år).

## Filmer

*Titel*, av skapare (år).

## Tidskrifter

## Poddar / appar

Sköldkörtelförbundet presenterar en lista med olika tips på poddavsnitt om sköldkörteln:  
<https://skoldkortelforbundet.se/lyssningstips-om-skoldkorteln>