

Vermoeidheid, pijnlijke gewrichten, aankomen, stemmingswisselingen... Vast de overgang, dacht journalist **Marieke de Ruijter** (50). Maar de **boosdoener** bleek een slechtwerkende **schildklier**. Iets wat honderdduizenden vrouwen treft, maar vaak niet wordt herkend.

Tekst **MARIEKE DE RUIJTER** Fotografie **GETTY IMAGES**



Overgang?

Het was mijn schildklier!

aatst stroomden de tranen over mijn wangen toen ik op mijn werk een collega trof met dezelfde aandoening als ik: Hashimoto, een auto-immuunziekte waarbij je eigen lichaamscellen je schildklier aanvallen. “Ik was steeds vaker zó somber,” zei mijn collega toen ik vroeg naar haar symptomen. “En boos ook, ongelooflijk boos om niets, terwijl ik normaal gesproken gewoon een vrolijk mens ben.” Zelf had ik nog maar net de diagnose gekregen. Daarvoor wist ik totaal niets over wat dat kleine orgaanje, de schildklier, zowel geestelijk als lichamelijk met je doet. Die tranen

kwamen niet omdat ik zo stuk van was van mijn aandoening; met medicatie kun je meestal prima leven met een schildklierziekte. Het was de (h)erkenning die ik bij mijn collega vond; eindelijk iemand die de interne rollercoaster waarin ik zat, begreep. Ik ben ook meestal vrolijk, optimistisch van aard en niet somber of boos, verre van de huilebalk, down en bozig, waarin ik was veranderd. Jaren voordat de diagnose Hashimoto werd gesteld, had ik last van allerlei kwaaltjes. Nooit iets om mij echt druk om te maken, maar alles opgeteld wist ik wel dat er iets niet helemaal lekker liep in mijn lijf. Maar wat? Ik was vaak

moe, had elk jaar wel een keer griep of ontstoken amandelen en kreeg last van slijmbeursontstekingen, gewrichtspijnen, draaiduizeligheid en allergieën. Elk virusje pakte ik op. Op mijn werk en met vrienden kon ik enorm pieken in energie, om mezelf thuis met moeite van de bank naar bed te slepen. Ik was duidelijk minder fit dan mijn vriendinnen van dezelfde leeftijd. Uit bloedonderzoek kwam meestal niet meer naar voren dan wat vage ontstekingswaarden en een ijzertekort, wat mijn vermoeidheid kon verklaren en waarvoor ik ijzerpillen kreeg voorgeschreven. Ik sukkelde maar door. Het laatste anderhalf jaar stapelden de kwaaltjes zich op. Natuurlijk, met mijn leeftijd was ik rijp voor de overgang. En daar leken de symptomen ook op. Zonder meer te eten, kwam ik steeds meer aan. Mijn haar werd slap en mijn huid droog. Ik verloor mijn zin in sport en voelde me lusteloos. Het hielp ook niet mee dat ik behoorlijk veel stress had, door een relatie die op springen stond en niet lekker in mijn vel zat. Maar vooral de nasleep van een brand was een stresstrigger. Het was een lange strijd met de verzekeraar, de aannemer en de VVE, waardoor de renovatie twee jaar na de brand nog steeds niet was afgerond en ik al die tijd niet terug kon naar mijn woning.

Machteloos

Waar ik normaal gesproken goedgehumt ben en best wat kan hebben, veranderde ik langzaam maar zeker in een soort kenau. Vloekend en tierend, zelfs huilend hing ik aan de telefoon om die stomme renovatie. En het werd alsmaar erger. Blokkeerde iemand lomp de treindeur, dan botste ik expres tegen diegene aan. Schuifelde iemand te traag door het gangpad in de supermarkt, dan moest ik me inhouden om niet met mijn winkelwagentje tegen diens enkels te rammen. En ik werd emotioneel om de stomste dingen waar ik me voorheen nooit druk om maakte. “Ik herken mezelf niet meer,” piepte ik snikkend in de armen van mijn vriend. Ik voelde me machteloos. Waar ging dit heen? Ik kon hem nauwelijks kwalijk nemen dat hij mijn emotionele grillen en korte lontje niet langer trok en uiteindelijk definitief vertrok. Toen ik vlak daarna mijn lieve poes moest laten inslapen, was mijn emmertje vol. Ik keek in de vriendelijke ogen van mijn huisarts en barstte opnieuw in tranen uit. Liefdesverdriet, die rotbrand, gezondheidsissues, mijn kat dood... het was ook wel veel. Was ik op weg naar een burn-out of kwam het door de overgang? Moest ik eens met een psycholoog gaan praten? Dit keer nam de huisarts mijn schildklier mee in het bloedonderzoek. En daar kwam de aap uit de mouw: mijn schildklier werkte veel te traag!

Dirigent

“De schildklier is de dirigent van je lichaam,” zegt internist-endocrinoloog Marco Medici van het Erasmus MC. “Het verdeelt de energie in je lijf. Als je schildklier te traag werkt en te weinig schildklierhormoon aanmaakt, heeft dat effect op allerlei organen: je hersenen kunnen minder werken, wat kan leiden tot concentratieproblemen en depressie. Je kunt spier- en gewrichtsklachten krijgen en

Klein maar fijn

- De schildklier is een klein, vlindervormig orgaan in je hals dat hormonen aanmaakt. Deze hormonen reguleren veel lichaamsfuncties. Ze beïnvloeden je energieniveau, lichaamstemperatuur, hersenfuncties, mentale gezondheid, spijsvertering en gewicht.
 - Zo'n 700.000 mensen in Nederland hebben schildklierproblemen. En 500.000 daarvan, vooral vrouwen, hebben last van een te trage schildklier. Daarnaast lopen veel mensen rond met klachten zonder te weten dat hun schildklier de oorzaak is.
 - Symptomen van een trage schildklier: vermoeidheid, concentratieproblemen, aankomen in gewicht, gewrichts- en spierklachten, depressie, kouwelijk zijn, constipatie, trage hartslag, droge huid en onregelmatige menstruatie.
 - Symptomen voor een snelle schildklier: gewichtsverlies, hartkloppingen, nervositeit, veel zweten, slapeloosheid, diarree en onregelmatige menstruatie.
- Voor meer info: kijk op www.schildklier.nl of bel de schildkliertelefoon: 085-3001800.

extreem vermoeid raken. In je darmen gaat de stoelgang trager, met soms obstipatie tot gevolg. Metabolisme en vetverbranding nemen af, waardoor je dikker wordt. Op de langere termijn heb je een hoger risico op hart- en vaatziekten en zwangerschap kan lastiger worden. Een te snel werkende schildklier komt wat minder vaak voor. Dan val je juist snel af, heb je vaker last van warmte en hartkloppingen en sommigen krijgen er de ziekte van Graves bij, waardoor je ogen gaan uitpuilen.” Ik bleek dus de trage variant te hebben. Eindelijk duidelijkheid. Waarschijnlijk stond mijn schildklier al jarenlang in de overleefstand, als onzichtbare saboteur waardoor ik al die kwalen kreeg. Schildklierproblemen blijven vaak onopgemerkt, weet ook Marco Medici: “De klachten zijn zo uiteenlopend, dat het moeilijk is om een oorzaak aan te wijzen. Er is niet één specifiek symptoom dat direct naar een schildklierprobleem wijst. Vermoeidheid, gewichtstoename en stemmingswisselingen zijn gangbare symptomen die gemakkelijk aan stress, leeftijd of andere gezondheidskwesties kunnen worden toegeschreven.” Hij krijgt dan >

ook veel patiënten die – net als ik – een lang traject hebben doorlopen, juist ook mensen die minder ernstige klachten hebben. “Het zal wel een burn-out zijn, of de menopauze,” horen ze dan. Het is niet gek dat het niet snel wordt onderkend.”

Pillen

Sinds bij mij een trage schildklier is geconstateerd, neem ik elke ochtend een pilletje levothyroxine, een hormoonvervangend stofje dat mijn schildklier helpt om beter te werken. Het kan maanden, soms jaren duren om de juiste dosis te vinden. Ik voelde me al snel rustiger en stabiel, de tranen bleven uit en ook de kribbigheid verdween.

Toch was ik er nog niet. Toen ik moeilijker ging slikken, bleek uit een echo van mijn schildklier en veel antistoffen in mijn bloed dat mijn trage schildklier kwam door de auto-immuunziekte Hashimoto. De hormoonpillen moet ik de rest van mijn leven slikken en nemen wellicht het dirigerestokje van de schildklier uiteindelijk helemaal over. Zonder pillen geen leven, dus ‘leve de pillen!’

Helaas is niet iedereen volledig geholpen met medicatie en blijven sommige patiënten forse klachten houden. Vaak leidt dat tot onbegrip. “Ik hoor vaak van mensen dat ze niet begrepen worden,” zegt Marco Medici. “Zij zijn niet meer de oude, blijven moe, hebben last van opvliegendheid en zijn minder flexibel geworden

in bepaalde situaties. Voor hun omgeving is het moeilijk te accepteren, vooral als de bloedwaarden normaal zijn. ‘Je slikt toch dat pilletje? Dan moet alles goed zijn.’ En als de dokter ook nog zegt dat het niet daaraan kan liggen, is het nog verwarrender.”

Daarom onderzoekt Medici samen met vijftien andere Nederlandse ziekenhuizen of deze mensen met aanhoudende klachten geholpen zijn met het toevoegen van een extra schildklierhormoon, naast de standaard medicatie.

Dat de dirigent van het lichaam soms flink uit de maat kan spelen, is mij inmiddels wel duidelijk geworden. Gelukkig zit ik nu weer in een opwaartse spiraal. Ik voel me fitter en blijer, kortom: stukken beter. De pillen die ik kreeg voorgeschreven, doen hun werk en het lijkt erop dat ik voorlopig de juiste dosering gevonden heb. Stress kan wel een trigger zijn voor schildklierproblemen, dus beste bouwvakkers, aan de bak met m’n huis. Een andere poes zal er voorlopig niet komen, dus pep ik mijn oxytocinegehalte daarom maar op met wat leuke dates hier en daar. En verder vertrouw ik erop dat ik met wat extra hormoonstoffen niet meer expres tegen mensen of hun enkels bots. Mocht dat toch nog onverhoopt gebeuren, dan weet je: dat was ik niet. Het was m’n schildklier. ▢

Wierd



Martin



Nick



Grillig

Drie mannen schrijven bij toerbeurt over hun leven. Deze keer Telegraaf-journalist **Wierd Duk**, vader van een dochter en een zoon.

W e gingen op vakantie en mijn zoontje nam een extra tas mee.

“Spullen voor m’n haar,” verduidelijkte hij.

“Voor je haar? Je bent 10! Moet dit?”

Het moest. Shampoo, conditioner, gel, nog iets waarvan de werking mij niet duidelijk werd. Een hele collectie.

Nu heeft hij prachtig haar, net als zijn moeder. En ik weet ook: tijden veranderen. Bij m’n zoontje in de klas hebben bijna alle jongetjes tegenwoordig een heuse ‘coup’: kapsels met merkwaardige namen, die je kunt vinden op TikTok.

In mijn tijd zette de kapper nog net geen bloempot op je hoofd om vervolgens langs de contouren te knippen, maar tegenwoordig krijgen ook kleine jongens een complete behandeling – een *hair treatment* – inclusief rare inkepingen in hun nekhaar met de tondeuse en meer buitenissigheden.

Dus konden we écht niet weg zonder die extra tas. Ik moest er om lachen: op ons vakantieadres kon hij niet naar buiten zonder eerst z’n haar in model te heb-

ben gebracht. Dat duurde zomaar een minuut of tien. “Dat zoute zeewater verpest m’n haar,” hoorde ik hem dan klagen vanuit de badkamer.

Ik herinnerde me zijn eerdere obsessies: Superman, ‘zwarte gaten’, Cristiano Ronaldo, *Fortnite*, de Bijbel, en nu z’n haar. Die grilligheid contrasteert met de interesses van z’n oudere zus. Die raakte als klein meisje in de ban van mode en is dat nog altijd, ook nu zij een volwassen vrouw is.

Ik hou ervan om te zien hoe hij zich verdiept in elk onderwerp dat enige tijd zijn niet aflatende aandacht heeft. “Hopelijk wordt rekenen je nieuwe obsessie,” zeg ik, als de vakantie is afgelopen. “Als je je nou een jaartje op rekenen stort, verenig je het aangename met het nuttige.”

Maar hij luistert niet. “Ik denk dat ik tóch weer lang haar wil,” hoor ik hem zeggen. Dit gaat nog wel even duren... ▢

‘Spullen voor je haar? Je bent 10!’