

APPRENEZ A DOSER VOTRE DOSE D'HORMONES THYROÏDIENNES

Que vous preniez un traitement par T4 (LEVOTHYROX, L-THYRONE, ...) ou par T3-T4 (EUTHYRAL, NOVOTHYRAL, ERFA THYROID, LEVOTHYROX + CYNOMEL), il est important d'apprendre à mesurer vous-même quotidiennement les signes de surdosage ou de sous-dosage de votre traitement.

SIGNES DE SOUS-DOSAGE : HYPOTHYROIDIE

Les principaux signes sont au jour le jour:

- frilosité
- fatigue matinale
- œdème facial le matin (le visage « bouffi »)
- les mains froides
- les pieds glacés

Les principaux signes au cours de plusieurs mois sont :

- constipation
- moral bas voire « dépression »
- peau sèche
- perte de cheveux
- ongles fragiles
- difficultés à digérer
- migraines réfractaires à tout traitement préventif
- idéations lentes
- teint jaunâtre.
- chez la femme : règles anarchiques et /ou douloureuses.

SIGNES DE SURDOSAGE

Il faut diminuer les doses si apparaissent des signes de surdosage :

- palpitations,
- nervosité,
- tremblements,
- bouffées de chaleur,
- selles trop fréquentes sans diarrhée,
- maux de tête,
- sommeil difficile.

Il est normal de diminuer les doses de 50% en été par rapport aux doses prises en hiver.

Si vous corrigez vos carences en IODE, en vitamine D, en zinc, en fer, et cortisone, il est normal de devoir diminuer progressivement votre dose d'hormones thyroïdiennes.