

METABOLIC SCORECARD

Copyright © Forum For Stoffskiftesykdommer (før kjent som Sonjas Stoffskifteforum)

Tegn og symptomer på binyretretthet og lav skjoldbruskkjertelfunksjon.

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
Kroppstype	Tynn, legger ikke på seg	Legger lett på seg, helst mage og hofter først, svært vanskelig å gå ned i vekt	Vektøkning, enkelte områder eller overalt. Ekstremt vanskelig å gå ned i vekt
Ansiksform	Øyne, kinn innsunkne når man er hardt angrepet	Normal	Fylldig, hoven rundt øyne.
Øyebryn	Tendenser til å være kraftige	Normale til sparsomme	Svært sparsomme ytterste 1/3 - ½
Huden rundt øyne	Tynt og pistrete. Kan bli livløst og halmaktig. Tørt. Mister lett hår. Sparsomt på underarm og legg	Tendenser til sparsomt	Tendenser til å bli stivt og / eller sparsomt. Kan bli bølgete / krøllete (sjeldent) eller forandre farge
Ansiktsfarge Klikk: [2]	Tendenser til blekhet, særlig rundt munn. Hos mørk hud blir huden rundt munn, panne og siden av fjeset mørkere	Blekhet rundt munn. (mer synlig på lys hud)	Rosenrød/rødmusset hudfarge, også rundt munnen
Hårkvalitet	Tynt og pistrete. Kan bli livløst og halmaktig. Tørt. Mister lett hår. Sparsomt på underarm og legg	Tendenser til sparsomt	Tendenser til å bli stivt og / eller sparsomt. Kan bli bølgete / krøllete (sjeldent) eller forandre farge
Negler	Skjøre, tynne og sprø	Brekker lett	Kan være tykke

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
Hudkvalitet	Tørr, tynn, fingeravtrykk er ofte "utvisket" eller flate/skinnende og kan ha langsgående rynker oppå fingrene (sannsynligvis pga. lavt collagen)	Kan bli tynn, tørr, får lett blåmerker og / eller dårlig tilheling	Dårlig tilheling. Kan lett få blåmerker. Hudtykkelsen er normal (ikke tynn)
Pigmentfordeling	Vitiligo (avgrensede hvite flekker) i fremskredet stadium. Kan få farge for fort. Hos mørk hud, mørkere i panne, sidene av ansiktet, rundt munnen og hake/kjeve	Blandet	Hos ren Hypothyreose er Vitiligo og overpigmentering svært sjelden
Bindevevskvalitet	Løse/slakke eller fleksible sener (eks. plattfot, løs i leddene. Leddforstuing/forstrekkning er vanlig	Blandet	Dårlig fleksibilitet
Væsker/utsondring	Tørr hud, liten utsondring. Kan ikke holde på vann	Blandet, tørr hud på kroppen og fet hud i fjeset	God utsondring. Huden kan være fet. Tendenser til væskeretensjon
Lysoverfølsomhet eller nattblindhet	++	+	-
Etteravbildning (eks. avbildning av blitzpære eller bevegelig sterkt lys varer lengre enn andre)	++	+	+/-
Karakteristiske smerter	Hodepine, migrene, muskelsmerter, Carpal Tunnel syndrom	Muskelsmerter, Carpal Tunnel syndrom	Noen ganger leddsmerter, muskelsmerter, føtter/ nedre legg

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
Temperaturmønster (se Temperaturkart)	Termisk kameleon, (varm når det er varmt, og kald når det er kaldt) Dårlig temperaturregulering. Tendenser til lav kroppstemperatur (37 grader eller lavere)	Varierende mønster, vanligvis gjennomsnitt på 37 grader, men kan være lavere	Stabilt, ikkevarierende mønster, gjennomsnitt kan være lav 35,5 til litt over 37 grader
Kuldeintoleranse	+++	++	+/-
Varmeintoleranse	+	++	+++
Kalde hender/føtter	+++	Hender ofte	-
Varme hender/føtter (til tross for lav kroppstemperatur)	-	Hender av og til	++
Svetteing	Kan være overdreven i tidlig fase. Svak svetting sent i fasen		Normal til økt, mer oljete enn "våt".
Vanlig reaktivitet: Emosjonell, psykologisk, etc.	Hyper – reaktiv (over)	Moderat	Hypo – reaktiv (under)
Immunfunksjoner	Tendenser til å reagere for kraftig på resultater fra allergitester, autoimmune problemer, følsomhet	Blandet	Tendenser til å underrespondere på resultater på infeksjoner (sinus, blære, tarm, hud, etc.)
Historikk på Mononucleose eller Epstein Barr Virus	+++	++	+/-
Sensitiv for medisiner, tilskudd etc. (trenger lavere doser)	++	+	-

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
Intuitiv Klikk: [3] ("plukker" opp andre folks følelser eks. i selskap, i butikker)	++	+	+/-
Personlig tendens: humor	+/-	+	++
Personlig tendens: alvorlig, seriøs	++/+++	++	+/-
Depresjon Klikk: [10]	+	++	+++
Angst Klikk: [11] , redsel, bekymring, usikkerhet, panikkanfall, dommedagsfølelser "Jeg trodde jeg skulle dø" (hvilken som helst kombinasjon)	+++	++	+
Tvangstanker Klikk: [11] og [12]	++	+	+/-
Skvetter lett	++	+	-
Toleranse for stress/forandring	Dårlig	Dårlig til moderat	Moderat
Søvn mønster	Tendenser til en eller flere: søvnløshet, sover lett, våkner mellom 2 og 4 om natten, ikke uthvilt etter søvn	Kan ha eller har ikke søvnforstyrrelser	Tendenser til en eller flere: Trøtthet, narkolepsi, søvn apnè, ikke uthvilt etter søvn
Mentale evner	Lav konsentrasjonsevne, uklar, dårlig, vanskeligheter med å holde fokus, korttidsminne, "Brain fog"	Vanskeligheter med å holde fokus, uklar, lav konsentrasjonsevne, dårlig korttidsminne	Vanskeligheter med å holde fokus, uklar, lav konsentrasjonsevne, dårlig korttidsminne, tenker sakte

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
Energimønster	Klager over å være utmattet/utslitt, trøtt, greier ikke vedbli, lav motivasjon	Variabel energi som kan være god eller dårlig	Klager over trøtthet, være treg/langsom, lav motivasjon
Toleranse for trening	Forårsaker utmattelse, greier ikke vedbli. Hvis tilstanden er alvorlig vil kroppstemperatur falle etter trening	Blandet	Greier ikke trene særlig mye, blir fort sliten
Ødemer	-	+/-	+
Stå stille er vanskelig eller medfører ubehag. Å gå er lettere	+	+/-	-
Fibromyalgi/ kronisk tretthet	++	++	++
Orthostatic hypotension (ør når man reiser seg fra liggende og noen ganger også sittende stilling)	++	+/-	-
Blodtrykk	Tendenser til å være lavt eks. fra 80/50 lavest til 110/70 høyest	Kan være lavt, normalt eller høyt	Variasjonsbredde fra normalt til svært høyt, og er svært vanskelig å kontrollere med medikamenter
Heart Palpitations (hjerterbank) (føles som om hjertet skulle hoppe ut av brystet på meg)	++	+/-	-

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
Mitral Valve Murmur or Prolaps Klikk: [4] (hjertesykdom som resultat av at hjerteklaff ikke regulerer blodstrømmen mellom venstre hjerteforkammer og venstre hjertekammer)	++	+	+/-
Kostholdstilbøyelighet	Er ofte tilbøyelig til et vegetarisk kosthold eller unngår enkelte matvarer	Tendenser til færre restriksjoner på matvarer	Tendenser til å spise alt mulig
Fordøyelse	Har ofte problemer med å fordøye kjøtt eller annen proteinrik mat. Enkelte matvarer er besværlige. Klikk: [5]	Kan være normal eller har problemer med enkelte matvarer	Svært dårlig, men tror selv at fordøyelsen er god
Tarmfunksjon	Tendenser til irritabel/eller hyperaktiv tarm, transittiden kan være for rask (maten forlater magen for raskt, forårsaker dårlig enzymatisk fordøyelse)	Dårlig/blandet	Tendenser til forstoppelse, hypoaktiv, lang transittid (maten forlater magen for langsomt) og dårlig mekanisk fordøyelse
Utilfredsstillende opptak av næringsstoffer fra tarmkanal	+++	++	+
Lyster (mat)	Søtsaker, karbohydrater, salt (i kombinasjoner), sort lakris	Blandet	Fet mat

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
Blodsukker (<i>hypoglycemi</i> = lavt blodsukker, <i>hyperglycemi</i> = høyt blodsukker)	Tendenser til lavt blodsukker. Trenger kanskje mange små måltider pr. dag for ikke å "krasje"	Kan variere fra hypoglycemi til hyperglycemi	Normal til hyperglycemi
Problemer med menstruasjon og/eller fertilitetsproblemer (kvinner)	++	+	+/-
Blodprøver	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
S-kolesterol (total) Klikk: [6]	Vanligvis lavt til lavt normalt	Blandet : kan være lavt, variasjonsområde eller høyt	Vanligvis høyt. Svært vanskelig å redusere
S-HDL-Kolesterol (det gode kolesterolet) Klikk: [6]	Tendenser til å være relativt høyt	Blandet: kan være høyt, lavt eller variasjonsområde	Tendenser til å være relativt lavt
S-Kolesterol / HDL kolesterol ratio	Vanligvis 3.0 eller mindre	Kan være høyt, lavt eller i variasjonsområde	Vanligvis 3.5 eller mer
S-Kalium	Tendenser mot høy normal		Tendenser til å være lav
S-Natrium	Tendenser til å være lav normal		Tendenser til å være høy normal eller høy
S-DHEAS	Lav til lav normal		
fS-Glukose (fastende blodsukker)	Tendens til å være lav	Tendens til å være normal eller forhøyet	
Total-CO2 (s/p) (Blodgass analyse)	Tendens til å være i den lave enden (23 eller lavere) Klikk: [13]		
S-Testosteron	Tendenser til å være lav normal til lav		

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.

Tegn og symptomer	Binyretretthet	Blandet Klikk: [1]	Hypothyreose
B-Leukocytter (hvite blodceller) Klikk: [7]	Tendenser til å være lav normal	Normal til lav normal	Ofte i normalt variasjonsområde
B-Trombocytter (blodplater) Klikk: [7]	Tendenser til lav normal. Typisk under 200	Normal til lav normal. Typisk under 300	Normal til høy normal. Typisk over 300
B-MCV (mean cell volume) Klikk: [8]	Ofte 93 eller høyere. Regelmessig inntak av B12-vitamin kan normalisere det	Tendenser mot høy eller høy normal. Regelmessig inntak av B12-vitamin kan normalisere det	Tendens til å være 90 eller lavere
B-RDW (red cell distribution width) Klikk: [9]	Normal til høy normal	Normal til høy normal	Normal til høy normal
Blodtype	Fortrinsvis blodtype A		Ofte blodtype O

Les forklaringer til **Meretes Metabolic Scorecard** i **Meretes Tyreoidea-Side** på **Forum For**

Stoffskiftesykdommer: <http://www.sonjas-stoffskifteforum.info/showthread.php?t=15933> (innlegg nr. 9)



Copyright © **Forum For Stoffskiftesykdommer** (før kjent som *Sonjas Stoffskifteforum*)

Forklaringer: - stort sett fraværende; + muligens tilstede; ++ ofte tilstede; +++ alltid eller nesten alltid tilstede.