

Hvordan ta selvtest av din skjoldbruskkjertel ~ thyroidea



1. Hold et speil i hånden og fokuser på nedre område av halsen, rett over kragebeinet og under strupehodet (Larynx). Her ligger skjoldbruskkjertelen (Thyroidea).
2. Mens du ser på halsen, bøy hodet lett bakover.
3. Drikk et glass vann og svelg ned.
4. Mens du svelger, studér halsen nøye. Se etter kuler eller knuter.
5. **NB! Ikke forveksl adamseplet med skjoldbruskkjertelen!** Skjoldbruskkjertelen ligger lenger nede på halsen, nærmere kragebeinet.
6. Det kan være lurt å gjenta prosessen flere ganger. Hvis du ser kuler eller knuter i dette området, kontakt din lege. Du kan ha en forstørret skjoldbruskkjertel eller en knute på skjoldbruskkjertelen som bør undersøkes av lege med tanke på videre behandling.