

Kvikksølvmarerittet – historien til Tom Stornes (TomBlom)

Starten på marerittet

Etter at min mor døde i en alder av 40 år ble jeg i stor grad overlatt til meg selv fra jeg kom hjem fra skolen og til pappa kom hjem fra jobb ut på ettermiddagen. Min mor døde før jeg fylte 10 år og det var ingen som lærte meg at sukker var dårlig for tennene. Det var heller ingen som fortalte meg at det var viktig å pusse tennene flere ganger om dagen – spesielt om man spiste mye sukker. Når jeg kom hjem fra skolen spiste jeg store mengder sukker – det være seg rosiner, syltetøy, sjokolade i alle mulige former eller annet godteri. I perioder levde jeg på godteri.

Resultatet ble at jeg til slutt fikk massive hull i flere tenner. Etter flere smertefulle tannlegebesøk utviklet jeg kraftig angst for tannleger. I mange år trodde jeg denne angsten kom av smertene ved å bore ut karies. Først mange år senere skjønnte jeg hvorfor jeg var blitt så redd for tannleger – de forgiftet meg med kvikksølvholdige amalgamfyllinger!

Alle de uforklarlige symptomene og diagnosene

I begynnelsen av 20 årene begynte jeg å få skikkelige problemer med fordøyelsen. Etter flere legebesøk fikk jeg til slutt stilt diagnosen irritabel tarm. Legen anbefalte meg å spise mer frukt og grønnsaker men hadde ingen forklaring på hvorfor tarmen min var så irritabel. Begynte å sette meg mer inn i kosthold og gikk over til grove kornprodukter og begynte også å spise linfrø som fibertilskudd. I mange år var en av mine største bekymringer om jeg kom til å komme meg på toalettet. Jeg ble helt avhengig av et høyt fiberinntak for å holde fordøyelsen i gang.

Noen år senere var jeg ferdig på skolen og begynte å jobbe innenfor IKT sektoren. Jobbet veldig mye foran en dataskjerm – først som IT tekniker, deretter som kundestøtte over telefon. Hadde i mange år hatt problemer med dårlig blodsirkulasjon, stive ledd og kalde hender/føtter. Det ble etterhvert så smertefullt å jobbe med mus og tastatur at jeg oppsøkte fastlegen. Han stilte diagnosen artritt – leddbetennelse og skrev ut smertestillende og 'betennelses dempende' tabletter.

De smertestillende tablettene var gode til å dempe smertene og jeg kunne forsette å jobbe foran dataen. Dette var dog alt tablettene gjorde – de dempet smertene og så fort jeg sluttet med tablettene kom smertene tilbake enda verre en før. Ble etterhvert sykemeldt i lengre perioder og også henvist til fysioterapi, noe som hjalp en del. Etter å ha brukt store mengder smertestillende over lengre tid våknet jeg opp en morgen med skikkelige magesmerter.

Når jeg kom inn på badet hostet jeg opp blod fra magesekken. Husket vagt at jeg hadde lest om magesår som en mulig bivirkning av tablettene jeg brukte. Leste litt på nettet og innså at jeg måtte slutte med smertestillende tabletter hvis jeg ville leve lengre enn et par år til. Siden denne dagen har jeg bare tatt smertestillende tabletter noen få ganger og kun i veldig små doseringer.

I mange år hadde jeg også dårlig blodsirkulasjon og lav blodprosent (lite hemoglobin) og slet spesielt mye med kalde hender og føtter. Trening og tøying hjalp litt, men bare litt. Fikk også diagnostert kronisk bihulebetennelse som legen var ute av stand til å kurere.

Starten på en karriere som uføretrygdet

Høsten 2008 – jeg er uten arbeid grunnet innsparinger og elendig personalpolitikk hos min tidligere arbeidsgiver. Føler meg deprimert og lei – har lite overskudd og livet er vanskelig. Bestemmer meg for å dra til Thailand på ferie med en barndomskamerat og bestiller flybillett med retur seks uker senere. Håper at en ferie – noe det er lenge siden jeg har vært på – skal få meg i bedre humør og gi meg mer overskudd så jeg kan finne en ny jobb og komme meg videre i livet.

De seks ukene ender opp med å bli forlenget til seks måneder. Jeg legger om til en mindre sunn livsstil enn jeg har vært vant med – fester, drikker og røyker vesentlig mer enn før. Kutter etterhvert også ut bruken av vitamin- og mineraltabletter for å spare penger. Vel tilbake i Norge igjen innser jeg at lite har forbedret seg siden jeg dro – føler meg fortsatt deprimert og overskuddet er minimalt.

Turen til Thailand ble starten på mange år med lite produktivitet, mange og lange ferier samt mye rusmidler. I ettertid så er jeg overbevist om at hovedgrunnen til at jeg ruset meg så mye var alle smertene og ubehaget jeg opplevde fra morgen til kveld. Overskuddet som jeg hadde mistet flere år tidligere kom aldri tilbake og formen ble dårligere. Gikk ned over 10kg i vekt og kunne etter all sannsynlighet fått diagnostisert både kronisk utmattelsessyndrom (også kalt ME), fibromyalgi, angst, søvnproblemer og tinnitus (øresus) med mer.

Flere smertefulle tannlegebesøk

2011 – jeg er 27 år og sist gang jeg var hos tannlegen var for fire år siden. Hadde hull i en visdomstann og smertene var så store at jeg ble nødt til å gjøre noe. Besøkte en hyggelig tannlege i Thailand (var på ferie) som trakk visdomstannen med hull i. Han spurte også hvor lenge det var siden sist gang jeg hadde vært hos tannlegen – jeg trakk på skuldrene og sa at det var lenge siden. Tannlegen oppfordret meg til å ta en generell kontroll noe jeg grunnet min tannlegeangst droppet.

November 2011 – helsen min har vært heller dårlig i flere år og jeg har de siste månedene utviklet mer og mer smerter i tennene. En kamerat påpeker at jeg har veldig anspente kjever og oppfordrer meg innstendig om å besøke tannlegen. Etter mye om og men får jeg til slutt bestilt time. Kontrollen viser at jeg har syv hull! Plutselig forstår jeg hvorfor jeg har hatt så vondt i munnen i lengre tid.

To av hullene var i visdomstenner nede i munnen, disse hullene er så store og visdomstennene sitter så vanskelig til at tannlegen nekter å gjøre noe med de – han henviser meg til tannkirurg. Fjerningen av visdomstennene er noe av det mest smertefulle jeg har opplevd i hele mitt liv – i lang tid etter operasjonen fikk jeg kraftige anfall av panikkangst bare jeg kom nær kjevene.

Et av hullene var i en visdomstann som var kommet ut oppe i munnen – denne tannen blir trukket, noe som viser seg å være en heller blodig affære. Tre av hullene var nye hull mens det siste hullet var under en amalgamfylling. Amalgamfyllingen blir fjernet og de resterende tre hullene blir boret og tettet igjen med kompositt (plastikk) fyllinger. Alle hullene blir ordnet i løpet av en ti dagers periode bestående av store mengder smerte, blod og bedøvelse.

I perioden etter tannlege besøkene føler jeg meg rimelig redusert i formen. Fryser mye og er trøtt og slapp. Har lite overskudd, minimalt med matlyst og opplever mye smerte og ubehag i magen og tarmsystemet. Mistet en del blod etter trekking og fjerning av visdomstennene og mistenker at blodtapet kombinert med ettervirkninger av bedøvelsen samt de psykiske påkjenningene er årsaken til den dårlige formen. Dette viser seg å være bare en liten del av sannheten.

Sannheten kommer frem til slutt

Februar 2012 – etter å ha lest i bøker og på nettet om farene ved amalgamfyllinger bestemmer jeg meg for å fjerne de to siste amalgam fyllingene. Spesielt det faktum at amalgamfyllinger er forbudt i Norge gjør meg veldig skeptisk til amalgam. Jeg bestiller time og ber om å kun få fjernet en fylling av gangen siden dette ble anbefalt både i bøker og på nettet. Tannlegen er av den effektive typen og han overtaler meg til å ta begge fyllingene samtidig. Jeg tenker at han er jo eksperten på området og velger å stole på han når han sier at det går greit å fjerne begge fyllingene på en gang.

Jeg har aldri i mitt liv blitt så skuffet over en 'lege' – skriver lege i anførselstegn for etter fjerningen av fyllingene ble jeg **alvorlig** syk i lengre tid. Plutselig forstod jeg hvorfor jeg ble så dårlig under forrige runde hos tannlegen – hullet under amalgam fyllingen! Fyllingene ble boret ut uten noen som helst form for sikkerhetstiltak og jeg husker fortsatt lukten av svidd metall som jeg ble tvunget til å puste inn. Kjenner igjen symptomene på forgiftning fra forrige runde, men denne gangen er det enda verre siden jeg fikk fjernet to fyllinger på en gang.

Forbanner den effektive tannlegen der jeg sitter å skjelver iført ullundertøy sertifisert til -10 grader innpakket i et ullteppe og med ovnen på fullt. Jeg orker såvidt å bevege meg – er kvalm og føler meg forgiftet. Kranglet med en av de jeg bor sammen med og forlater huset i sinne. Bestemmer meg for å gå en tur i skogen. Etter at adrenalinet fra krangelen har sluppet taket merker jeg hvor sliten jeg er – sleper meg gjennom skogen. Begynner å bli redd for å kollapse og bli liggende i skogen. På vei opp fra skogen blir jeg svimmel og kollapser – jeg kaster opp og blir sittende i en trapp. Etter å ha kastet opp føler jeg meg litt bedre. Under fjerningen av fyllingene svelget jeg opptil flere ganger rester av fyllingene som ble boret ut.

De neste dagene tilbringer jeg mye tid liggende rett ut på gulvet eller sittende på sofaen. Har null overskudd, minimalt med matlyst og kraftige magesmerter i tillegg til at jeg fryser så jeg skjelver. Etter nesten en uke bestiller jeg time hos fastlegen for å få en utredning – han finner ingenting spesielt galt med meg. Etter å ha lagt press på legen og forlangt en forklaring på hva som har skjedd mumler han til slutt frem at ubehaget jeg opplever 'er nok en bivirkning etter tannlegebesøket'. En bivirkning ja, en kraftig bivirkning som var nær ved å ta livet av meg!

Begynnelsen på et nytt liv

Etter å ha vært skikkelig dårlig i flere måneder etter fjerning av de to siste amalgamfyllingene begynte formen gradvis å bli bedre og bedre. Fant en meget god nettside på norsk, kalt noamalgam.org hvor jeg lærte mye om kvikksølv – både forgiftning og avgiftning. Det var her jeg første gang leste om avgiftning med liponsyre (ALA). I tillegg har jeg også lest i bøker og på flere andre nettsider. Det finnes mye bra informasjon men dessverre også mye dårlig informasjon.

Har etterhvert gjennomgått mange runder med smertefull liponsyre (ala) avgiftning samtidig som jeg også har brukt en lang rekke urter, mineraler og vitamintilskudd kombinert med et sunt kosthold. Over lengre tid har dette opplegget gitt gode og varige resultater. Det har dog vært en smertefull og langvarig prosess – har lært mye underveis og formen har i perioder vært noe svingende men totalt sett så har formen bare gått en vei og det er oppover.

Når jeg skriver denne historien i oktober 2013 føler jeg meg bedre enn jeg har gjort på mange år. Har lagt på meg mye av den vekten jeg mistet og får mer og mer overskudd for hver måned som går. Fordøyelsen min er vesentlig bedre enn på mange år og jeg bekymrer meg mindre og mindre for å komme meg på toalettet. Muskel og spesielt leddsmerten jeg har slitt med i årevis har også blitt kraftig redusert. Begynner endelig å få troen på at jeg snart kan begynne å jobbe igjen.

Har det siste året kun gjennomgått to runder med liponsyre avgiftning men disse rundene har til gjengjeld gitt meget gode resultater. Grunnene til at jeg har tatt såpass lange pauser fra avgiftning er flere. Avgiftning er en slitsom prosess som tærer på kroppen og formen min har også blitt såpass god at jeg har valgt å bruke tiden på andre aktiviteter slik som å flørte og være ute blant mennesker.

I tiden fremover kommer jeg dog til å intensivere kampen mot kvikksølvet da jeg er lei av å gå rundt med hodepine og piping i ørene. Etter å ha utviklet allergi (svovel sensitivitet) ovenfor en rekke matvarer som følge av kvikksølvforgiftning ser jeg også frem til å kunne spise det jeg har lyst på istedenfor å måtte leve på diett slik jeg gjør nå. Jeg skriver ellers mye på forumet til noamalgam.org og inviterer herved alle som leser dette til å delta i diskusjoner og følge fremgangen! På forumet skriver jeg under kallenavnet TomBlom.

Oppsummering av diagnoser, symptomer og plager

Som en avslutning på historien vil jeg her liste opp alle de diagnosene, symptomene og plagene jeg har slitt med grunnet kvikksølvforgiftningen. Listen er i kronologisk rekkefølge.

Dårlig blodsirkulasjon; Så lenge jeg kan huske har jeg slitt med dårlig blodsirkulasjon. Hadde ofte iskalde hender og kalde føtter. Dette bedret seg noe da jeg begynte å trene.

Allergi; Når jeg var rundt 15 begynte jeg å utvikle mild pollen allergi.

Irritabel tarm; Som tyveåring fikk jeg diagnostisert irritabel tarm av fastlegen. Selv etter å ha lagt om kostholdet har jeg i mange år hatt problemer med treg fordøyelse og forstoppelse.

Bihulebetennelse; Rett før jeg fylte 22 år fikk jeg min første bihulebetennelse, noe som var meget smertefullt. Legen skrev ut flere medikamenter uten at disse ga annet enn en midlertidig lindring av symptomene. Bihulebetennelsen ble etterhvert kronisk.

Tinnitus (øresus); Har i mange år slitt med en konstant pipelyd i ørene som til tider driver meg til vannvidd. Etter mange runder med avgiftning har heldigvis pipingene blitt noe redusert.

Artritt (leddbetennelse); I begynnelsen av tyveårene begynte jeg å få problemer med muskel- og leddsmerter. Fastlegen diagnostiserte leddbetennelse (artritt) og jeg var mye sykemeldt grunnet dette. Gikk til fysioterapeut og dette hjalp noe. Brukte også så mye smertestillende over en lengre periode at jeg til slutt utviklet blødende magesår. Etter dette har jeg kuttet ut alle smertestillende tabletter slik som paracet, ibux, naproxen, paracetamol, ibuprofen og aspirin.

Angst og søvnproblemer; Slet i mange år med tidvis sterk sosialangst og i perioder også store søvnproblemer. Fikk søvndyssende midler av legen som gjorde at jeg sovnet men samtidig følte meg mentalt lobotomert dagen etterpå.

Hjernetåke; Tanker som bare forsvant, dårlig hukommelse, redusert læringsevne og dårlig konsentrasjon var noe jeg slet med i mange år.

Kronisk utmattelse; Gjennom flere år av livet har jeg hatt så lite overskudd og energi at bare det å stå opp om morgenen har vært slitsomt. Har ofte ligget rett ut tre til fem ganger i løpet av dagen i desperate forsøk på å samle overskudd til å reise meg igjen.

Matallergier; Det siste året har jeg blitt klar over at jeg reagerer veldig negativt på en rekke matvarer slik som egg, ost, melk, yoghurt, alle former for løk samt alt av erter, bønner og linser.

Med ønsker om god helse for alle og enhver,

Tom Stornes – tom_blom@stedet.org