

## 甲狀腺

### 什麼是甲狀腺

甲狀腺是位於喉部下方、氣管的兩旁。是人體分泌甲狀腺素的一種內分泌腺。甲狀腺素能刺激細胞產生新陳代謝。甲狀腺素的合成和分泌需要碘的共同作用。因為甲狀腺素與新陳代謝關係十分密切，濃度必須維持在一定的水平，否則會出現甲狀腺的毛病。

### 甲狀腺疾病

#### 甲狀腺機能亢進 (Hyperthyroidism)

甲狀腺機能亢進是一種由於體內過量的三碘甲腺原氨酸 (T3) 和 四碘甲腺原氨酸 (T4, 也即甲狀腺素) 造成的臨床症狀。症狀包括煩躁、肌肉無力、無法入睡、心跳過速、畏熱、腹瀉、甲狀腺腫、體重減輕、月經減少。

引起甲狀腺功能亢進症的原因很多，其中最多的原因有兩類。

第一類：瀰漫性的甲狀腺腫造成之甲狀腺機能亢進，或稱葛瑞夫氏疾病（毒性瀰漫性甲狀腺腫），此疾病以廿～卅歲女性病患居多。致病機轉是導因於自體免疫的關係。病人產生甲促素受體的抗體，持續刺激甲狀腺產生甲狀腺荷爾蒙，造成機能亢進症。此外也產生抗眼球後及脛前纖維細胞抗體，造成突眼症及脛前黏液水腫。

第二類：多發性甲狀腺結節所造成之甲狀腺機能亢進，此類病人年齡一般較長，約五十～六十歲。多數病人常併發於早已存在腫大但功能正常的甲狀腺。

針對甲狀腺機能亢進，通常有三大類療法——手術、放射性碘治療、口服抗甲狀腺藥物。

面對甲狀腺亢進這樣的慢性疾病，除了配合醫師治療、定期追蹤外，也要懂得和疾病和平相處的生活型態：

- 一、學習放鬆心情
- 二、有懷孕計劃之婦女，應先和醫師商量
- 三、少吃刺激性食物，尤其是咖啡和茶
- 四、減少含碘食物的攝取，如海帶、海苔、紫菜等。避免使用含碘鹽或改用無碘鹽
- 五、慎用溫補和含碘量較高之中藥，如薑母鴨，十全大補湯等冬令大補品

## 甲狀腺機能低下症 (Hypothyroidism)

甲狀腺機能低下症為甲狀腺素不足所引起的疾病

先天性：

原因為胎兒甲狀腺發育已受阻，可能為懷孕時期碘攝取的不足、孕婦罹患某種自體免疫疾病(如橋本氏甲狀腺炎)所產生的抗體攻擊胎兒甲狀腺組織或是遺傳上的缺陷。

後天性：

甲狀腺有問題無法製造足夠的甲狀腺素，如接受甲狀腺手術、接受放射性碘治療或抑制甲狀腺素分泌的藥物(如身心科藥物鋰鹽、卡巴氮平、phenytoin、phenobarbital 或治療心律不整的藥物 amiodarone )導致的缺乏；

或腦下垂體有問題無法分泌促甲狀腺釋放激素(TRSH)刺激甲狀腺素的製造。

此外碘攝取超量也會引起內分泌的副回饋機制啟動導致甲狀腺素的低下。

甲狀腺機能低下的典型症狀為身心運作能力衰退：

生理層面-容易疲勞、嗜睡、體重增加、心跳變慢、體溫下降、眼眶浮腫、食慾降低、畏寒、皮膚乾燥、掉髮、四肢無力、記憶力衰退、講話速度變慢、聲音嘶啞、反應力變慢、便秘、月經紊亂、生育能力受損、不易出汗、視力與聽力下降等。

心理層面-容易感到憂鬱、情緒不穩定。

嚴重的甲狀腺機能低下還可能導致心包膜積水、肋膜積水等併發症，造成呼吸困難與心臟機能受損等後果，危害生命安全。

“日常”保養甲狀腺的相關營養為

左旋酪胺酸

維生素 B12

礦物質-碘、鋅、硒、銅、錳、鉬

適量的含碘食物如：海帶、墨角藻

提升甲狀腺素：南非醉茄根、五味子、毛喉鞘蕊花、卡宴辣椒