

# 認識甲狀腺

## 甲狀腺機能亢進

國人曾經罹患此症的人口多達兩、三百萬人，是僅次於糖尿病的內分泌腺疾病，因此呼籲國人正視此症，加強防治，一旦有相關症狀產生，應立刻檢查，早期治療。甲狀腺機能亢進是自體免疫失調的病症，尤好發於 20 至 40 歲的女性，女性病例是男性的四至五倍。罹患甲狀腺機能亢進的女性除了會出現心悸、突眼等現象之外，還會出現不易受孕或流產等現象。因此罹患甲狀腺機能亢進的女性，更應積極接受治療。

在認識甲狀腺機能亢進（簡稱甲亢症）前，讓我們先來探索甲狀腺在人體扮演的角色。

甲狀腺位於頸部喉結下方，有如蝴蝶狀的腺體，是人體分泌甲狀腺荷爾蒙之所在，它能促進新陳代謝、增進生長發育、維持中樞神經的運作、增加組織對交感神經刺激之反應度；正常人的甲狀腺功能隨著年齡、性別和環境的改變而發生一定變化，一旦甲狀腺體積過大、過小或產生節結或分泌過多、過少的荷爾蒙則皆屬病態的表徵。

甲狀腺機能亢進就是甲狀腺分泌過多所致；反之則為低下症。

## 機能亢進之由來

人體血液中有一種抗體（甲促素受器抗體）會刺激甲狀腺製造更多的荷爾蒙，導致甲亢症。通常在下列情況最容易患此症

1. **遺傳：**據統計，患甲亢症病人的姐妹或女兒，其發病率為一般人的 20 倍、媽媽為 9 倍，可見遺傳因素是促發的一大主因。尤其是職業婦女，身負家庭與工作的壓力，發病機率增高，因而 20~40 歲的婦女不可掉以輕心。
2. **精神刺激：**長期緊張、悲傷過度、生氣、驚嚇、鬱卒下，產生甲狀腺機能亢進的機會高。
3. **腦垂體失調。**
4. **自體免疫系統異常。**
5. **碘攝食過高。**

「突眼、大脖子、心悸」是一般人對甲亢症的直覺反應，但同時有這些症狀的人卻相當少。一般人在認知不足之下，眼睛不適的人找眼科治療、越吃越瘦的人找腸胃科治療、心悸的人找心臟科治療、情緒異常的人找精神科治療....，但是真正是因為甲亢症而求醫的可謂是寥寥無幾。

甲亢症的發病一般是緩慢的，典型者會在數月內陸續出現心悸、怕熱、脾氣暴躁、手抖、心跳加速、失眠或食慾佳卻消瘦等症狀，而且隨著年齡的不同，症狀也有所差異，一旦確認自己或家人有這些症狀時，應有所警覺。

## 慎防甲狀腺風暴



甲亢症者最可怕的即是併發足以使人致死的甲狀腺風暴，當患者過度勞累、精神受刺激、接受各種手術外科、外傷、細菌感染或併發糖尿病時，便可能爆發甲狀腺風暴。

甲狀腺風暴通常來的快速且劇烈，患者體溫會超過 39 度且伴隨脈搏跳動急促、噁心、腹瀉或肝腫大、黃疸、煩躁不安、全身顫抖等現象，若無適當的救護，患者將會發生精神錯亂、昏迷、心律不整或心衰竭而死亡。因此，一旦發現甲亢症患者出現上述症狀時，應馬上為病人冰敷降溫、服用抗甲狀腺劑，並送醫。



### § 甲亢症除了會引來甲狀腺風暴之外，其他尚會併發下列有害身心的疾病 §

- ▶ 造成突眼、眼皮閉不緊或兩眼複視等眼睛的病變，嚴重者最後還有失明之虞。
- ▶ 情緒不穩定，動不動就發脾氣，以致產生神經質、失眠等精神障礙症狀。
- ▶ 服用抗甲狀腺劑時，會併發腮腺炎、發燒或關節痛等毛病。
- ▶ 引發代謝異常的疾病，如糖尿病、肝功能失調。
- ▶ 消化系統受損，容易腹瀉或合併其他胃腸功能障礙。
- ▶ 過速的新陳代謝使鈣質流失，骨質變得脆弱，所以較易發生骨折。
- ▶ 甲亢症者因長期心跳過速，所以會導致心律不整、心房顫動或心衰弱等心臟病的症狀。
- ▶ 女性會因此症而導致不孕、流產或造成死產、早產，如不耐心接受治療，恐將失去傳宗接代的生育能力。

## 飲食調養要訣

1. 人每天需要約 40 至 120 微克的碘攝取量，如此可避免甲狀腺疾病；尤其是在懷孕、哺乳期的婦女及幼年期、青春期、更年期、老年期，更需要注意碘的攝取。一般健康人，只要飲食正常，不需刻意補充碘。
2. 長期的缺乏碘會使甲狀腺腫大，嚴重缺乏時會引起甲狀腺機能不足，造成孕婦容易流產或死產；小孩出現身材矮小、智力低下等症狀，應注意碘的補充。
3. 甲狀腺機能亢進及某些甲狀腺炎的患者，應使用無碘鹽及限制含碘食物的攝取，並宜多食高熱量、高蛋白、高糖及富含維生素 B、C 及鈣、鉀等食物。
4. 含碘豐富的食物有：海產類（沙丁魚、龍蝦、蝦、海蟹、海蜇、蛤、海參、干貝、鱈魚、魚肝油等）、海藻類（海帶、海苔、紫菜等）、蔬菜類（蘿蔔葉、向日葵子、洋蔥等含碘土壤種植的蔬菜）
5. 不宜抽煙，酒、濃茶、咖啡則應適可而止，甲狀腺異常者更應禁食之。

