

甲狀腺疾病

一、什麼是甲狀腺？

甲狀腺位在脖子前方、像一隻小蝴蝶，負責分泌「甲狀腺激素」，甲狀腺激素影響全身新陳代謝、心跳速度、體溫、情緒與專注力，是「身體的油門」。功能太強＝甲狀腺機能亢進；太弱＝甲狀腺機能低下。

二、甲狀腺問題

- 1.甲狀腺機能亢進(甲亢):甲狀腺激素分泌「過多」，新陳代謝過快。最常見原因是「葛瑞夫茲氏病」(自體免疫疾病，20-40歲女性較多)。
- 2.甲狀腺機能低下(甲低):甲狀腺激素「不足」，新陳代謝變慢。常見原因為「橋本氏甲狀腺炎」等自體免疫疾病。
- 3.甲狀腺結節/甲狀腺腫:多數為良性，但少部分可能為惡性腫瘤，需要醫師評估超音波與驗血。

三、要懷疑甲狀腺異常的常見症狀

- 1.可能是「甲狀腺機能亢進」的症狀:心悸、手抖、容易緊張、焦躁失眠、怕熱、容易流汗、吃很多卻變瘦、容易拉肚子、月經變得不規則、眼睛突出或覺得「瞪瞪的」。
- 2.可能是「甲狀腺機能低下」的症狀:容易疲倦、嗜睡、反應變慢、記憶力變差、怕冷、體重上升、臉或四肢浮腫、便秘、皮膚乾燥、掉髮變多、心情低落、無精打采。

若上述症狀持續數週以上，建議到新陳代謝科／家醫科就醫檢查。

四、如何診斷？

- 1.抽血檢查：主要看 TSH、free T4 等指數
- 2.甲狀腺超音波：觀察腺體大小、有無結節、血流情形，必要時，再進一步安排放射性碘檢查或其他影像檢查。

五、治療原則

1.甲狀腺機能亢進

- (1)抗甲狀腺藥物：抑制甲狀腺素製造，需規則服藥與定期抽血追蹤肝功能與甲狀腺功能。
- (2)放射性碘治療：讓過度活躍的甲狀腺細胞「安靜下來」。
- (3)手術：腺體很大、懷疑腫瘤或不適合放射碘時考慮。

2.甲狀腺機能低下

- (1)口服「甲狀腺素錠」補充不足的賀爾蒙，通常是長期甚至終身治療。
- (2)多數人服藥後可回到正常生活與學習，只是要持續追蹤與調整劑量。

3.重要提醒：不可自行停藥或減量，須由醫師依驗血結果調整。

4.若服用抗甲狀腺藥期間出現高燒、咽喉痛、嚴重倦怠，要立刻就醫，避免嚴重副作用（如顆粒性白血球缺乏）。

六、生活與飲食保健建議

- 1.規律作息：盡量避免長期熬夜、考前爆肝、咖啡/能量飲料過量。
- 2.遠離菸品與二手菸：吸菸會增加甲狀腺眼病變等風險。
- 3.穩定情緒與壓力管理：利用運動、深呼吸、與朋友或諮商師談話等方式減壓。
- 4.依醫師指示調整含碘食物，不要自行服用含碘保健品或海帶精錠。
- 5.若要接受放射碘治療，治療前通常需要短期低碘飲食（依醫師／營養師指導）。
- 6.甲狀腺機能亢進者:因代謝旺盛、熱量消耗增加，需要足夠的熱量、蛋白質及維生素，避免過度減重或節食；減少高咖啡因飲品(咖啡、濃茶、能量飲料等)，以免加重心悸與焦慮。
- 7.甲狀腺機能低下者:因代謝變慢容易體重增加，建議均衡飲食＋規律運動，而不是完全不吃或極端減肥。
- 8.有便秘困擾：多攝取含膳食纖維食物（蔬菜、水果、全穀雜糧）與足夠水分。
- 9.注意保暖，避免受寒過度，特別是冬天或吹冷氣的教室。

七、什麼情況要儘速就醫或急診？

- 1.心跳一直很快(每分鐘超過 120 下)、胸悶、呼吸急促。
- 2.高燒、極度虛弱、嚴重腹瀉、意識改變（可能是「甲狀腺風暴」前兆）。
- 3.頸部腫塊迅速變大、吞嚥或呼吸困難。
- 4.服藥中出現高燒、咽喉劇痛、黃疸或嚴重全身不適。