

浮腫 掉髮 甲狀腺機能低下

文 / 黃怡瓔 台中慈濟醫院新陳代謝暨內分泌科主治醫師

蘇小姐自兩年前開始一直掉頭髮，頭髮開始變得稀疏、乾燥，全身肥胖浮腫，無精打采，胃口不好又容易便秘，健康檢查僅知道肝功能異常，卻查不出甚麼原因造成。

詳細病史

醫師發現蘇小姐還有怕冷、嗜睡、易疲倦、易喘，便秘、變胖，月經異常等情形，於是問她：「過去是否曾有甲狀腺疾病、接受過甲狀腺開刀、放射性碘治療？」蘇小姐說：「年輕時因甲狀腺亢進曾開過刀。」接著醫師為蘇小姐做甲狀腺觸診，然後安排甲狀腺血清抽血檢驗。後續檢驗結果確認了蘇小姐是「甲狀腺機能低下」。

台灣甲狀腺疾病很常見，在1967年以前，常見原因為缺碘地區性甲狀腺腫，以食鹽加碘後，則該病少見。但其它原因引起之甲狀腺疾病仍相當多。

甲狀腺疾病分類

依功能性，可區分為甲狀腺亢進症與甲狀腺功能低下症。依良、惡性則分為良性結節性甲狀腺腫與惡性甲狀腺腫瘤。另外甲狀腺炎，則依其病因又分為急性化膿性甲狀腺炎、亞急性甲狀腺炎、和慢性甲狀腺炎。

檢查與治療

到門診來，依主訴病情做抽血或超音波檢查。血液檢查中，「甲狀腺荷爾蒙」可以區分甲狀腺功能正常與否；甲狀腺抗體可區別是否因自體免疫疾病所引起。形態學上的變化則需靠超音波檢查，但是超音波檢查僅能由形態上瞭解該甲狀腺大小、回音度、有無結節、結節是囊腫或實心。至於良、惡性判斷，則需靠細針抽吸進行細胞學檢查。若為惡性腫瘤，須轉至甲狀腺外科手術治療。

甲狀腺的日常保健

平日甲狀腺患者應如何注意自我保健？由於目前市面上販售的食鹽皆已加碘，因此罹患各種甲狀腺疾病之患者反而應避免攝取海帶、海苔等海產食物。還要儘量避免飲用地下水、避免抽煙，以免水中腐殖質及香煙中致腫物導致甲狀腺腫大。

至於咖啡、濃茶、辣椒、酒等刺激性食物亦應少吃。不要熬夜或太過緊張，要多運動、多吃蔬菜水果，才不會誘發甲狀腺疾病產生。

(轉載自《守護健康，預知疾病123》，台中慈濟醫療團隊編著)