

甲狀腺亢進(甲腺高能症或甲狀腺毒症)

所有的脊椎動物都有甲狀腺，它是人體最大的分泌腺體。正常體積大約 2*2*公分，重 15~20 克，當它有疾病時可以大到數百公克。甲狀腺的功能是分泌甲狀腺荷爾蒙(T3&T4)，這荷爾蒙會影響骨骼肌成熟、胎兒肺部成熟、腦部正常發展與智力功能。

碘是製造甲狀腺荷爾蒙的必要元素，正常人每天需要量大約 100~150 微克(ug)，

如果碘的攝取每天少於 50 微克，會使得身體的甲狀腺荷爾蒙製造不足。

甲狀腺毒症對身體的影響

皮膚：溫暖潮濕、手掌與肘部紅潤，毛髮細緻易斷裂，指甲柔軟，甲床與甲肉常分的很開、邊緣亦不規則。

眼睛：上眼皮往上縮，有點像魚眼睛或老有「瞪人」的感覺，眼睛往下看有時候也會露出白眼。

心臟：輸出血量增加，心跳加快，尤其晚上睡覺心臟蹦蹦亂跳更為明顯，有 10~30% 併有心律不整(心房震顫)，甚至心臟衰竭。

交感神經系統：造成心臟敏感，代謝增加。手發抖。

肺部：因為呼吸肌肉無力造成呼吸困難、肺活量下降。

消化系統：食量增加體重卻下降(不過有 1/3 的老年病人其食量不增反減)因腸胃蠕動加快使得大便次數增加老上大號排便，不像真的腹瀉。肝功能亦可異常。

神經系統：緊張、情緒不穩，過動、注意力不集中，手、舌、眼球可能有輕微顫抖現象。

肌肉：無力、疲累，肌肉萎縮，葛蓄夫病伴有 3~5% 重症肌無力。偶有低血鉀間歇性麻痺症。

生殖系統：可造成月經不調、不孕症。

症狀：

緊張(99%)，流汗(91%)，怕熱(89%)，心悸(89%)，疲勞(88%)，變瘦(85%)，呼吸困難(75%)，無力(70%)，胃口增加(65%)，眼睛不適(54%)，大便次數多(33%)，腹瀉(23%)，胃口不好(9%)，便秘(4%)，變胖(2%)

疾病自然演變：

病人若無治療，其疾病嚴重性不完全相同，可以持續性或反覆性發作。反覆性發作者經過數月或數年好好壞壞的過程之後有可慢

慢恢復正常，甚至有些病人逐漸出現甲狀腺不足的傾向。長期處於甲狀腺亢進下，心臟血管系統受害最大，死亡率相當高。

發病年齡與性別：

多在 30~40 歲左右。多半婦女得病，男女大約 10：1。

治療：

(1)藥物：常用(thionamide)藥物，抑制甲狀腺碘的氧化與有機化結合，降低腺體內碘的含量，使甲狀腺荷爾蒙分泌降低；除了抑制荷爾蒙分泌，還有免疫抑制功能，減少氧游離基刺激，可降低甲狀腺抗體濃度。

procil(propylthiouracil)、neo-tyreostat、tapazole 是國內比較常用的抗甲狀腺藥物，依嚴重度一天服用一到四次不等。剛開始病情比較嚴重時，藥物劑量通常需要大些，隨著病情的控制，藥物逐漸減少，並以維持劑量治療一段時間。由於此類抗甲狀腺間接降低荷爾蒙的分泌，需治療六到八週的時間使腺體內貯存的荷爾蒙逐漸排出之後才能達甲狀腺正常。不過病友一般服用藥物之後大約數天到一兩個禮拜就會有情況改善的主觀感覺。

副作用：大約有 1~10% 出現輕微副作用，包括皮膚疹、關節痛、輕微肝功能異常、味覺不佳等。大約 0.5% 可能在服藥後幾個禮拜出現白血球過低，若突然有莫名其妙的感染與發燒就要考慮這狀況，屆時需要停藥與做適當處置，並考慮其他抗甲狀腺的治療。

(2)開刀：直接開刀降低甲狀腺體積，使其分泌荷爾蒙能力減少。由於藥物與放射碘的治療簡單方便，現在外科手術相對之下比較少了。它的好處是快速降低甲狀腺亢進，對於一些藥物治療效果不太好或甲狀腺很大的病友相當不錯。開刀的併發症：開刀死亡率(0~3%)、聲帶受傷(0~5%)、副甲狀腺不足(0~3.6%)、亢進又復發(0.6~17.9%)、永久性甲狀腺功能不足(4~29.7%)。

(3)放射碘治療：服用放射碘讓甲狀腺吸收，利用放射性使甲狀腺細胞受傷甚至死亡，達到減少甲狀腺體積，使荷爾蒙分泌逐漸恢復正常。優點是很方便，服用一兩次就行，有好處就會有缺點，由於放射線使甲狀腺細胞受傷，隨著時間，細胞陸續提前退休死亡，甲狀腺功能不足逐年上升，比例相當高。小孩與孕婦不能用這種治療。

甲狀腺亢進的飲食:

由於碘是製造甲狀腺素荷爾蒙的重要原料，應經由專科醫師評估建議，是否需控制碘的攝取，如海產類食物（尤其是海帶、紫菜），也應注意食鹽的攝取量。甲狀腺亢進造成新陳代謝加速，所有的營養素的需求量都會增加，因此應多吃高蛋白、高醣、高熱量、高維生素和高礦物質的飲食，如果吃不下，可以少量多餐，以補充新陳代謝亢進的體力消耗，也可以防止肝臟的損傷。尤其應注意維生素B群，C與鈣質的充分攝取十字花科植物有抑制甲狀腺機能的化學物質，故可增加攝取十字花科植物，如高麗菜、花椰菜、包心白菜、蘿蔔...等）。而咖啡因有「興奮」效果，故建議忌食含咖啡因的食物，如咖啡、濃茶、可樂、可可亞等。

甲狀腺亢進的日常生活

- 1.充分休息，避免熬夜及過度勞累；保持身心愉悅，避免動氣。
- 2.定時定量，可考慮少量多餐，勿暴飲暴食。
- 3.避免飲酒及無謂應酬。
- 4.睡覺時最好抬高床頭，並且限制鹽分和水的攝取，以消除眼睛周圍水腫的情況，並點些生理食鹽水，減少眼睛的刺激，並保護露出的角膜。平常出門，可以戴上深色眼鏡，保護眼睛不受光線和灰塵的刺激。要小心保護眼睛，保持眼睛潮溼，以防角膜損傷。
- 5.小心使用止痛劑，在服用成藥前，一定要請教醫師，因為含有阿斯匹林的藥物，會使亢進的情況更為嚴重。