

甲狀腺功能異常之預防及保健

文・圖／張天鈞（醫學院內科教授）

甲狀腺疾病在台灣相當常見，過去由於食物中缺乏碘，所以罹患甲狀腺腫的人相當多。民國56年起，政府在食鹽中加碘，因此現在不容易看到巨大的甲狀腺腫，可是其它原因引起的甲狀腺疾病仍然相當多。

甲狀腺的功能和作用

甲狀腺位於前頸下方，可以利用碘和 tyrosine 合成甲狀腺荷爾蒙，它與細胞的新陳代謝有密切的關係，如果缺乏，在小孩會影響智力的發育和生長素的分泌，因此造成呆小症。如果發生在成人則會使新陳代謝減慢，導致浮腫、便秘、怕冷，嚴重時意識昏迷。若分泌過量，相反的可以導致手抖、心悸、怕熱、體重減輕、大便次數增加、焦躁不安，甚至休克死亡。

甲狀腺每天需要的碘大約150微克。多種維他命（例如善存）通常一粒含有150微克的碘，每日服食一粒，便已足夠。昆布（海菜）是自然界中含碘最多的食物，一公克乾燥的海菜含碘8,000～45,000微克，目前台灣的精製鹽每公克含碘20～35微克，所以若每天吃5公克的鹽，就可以攝取足夠的碘。

甲狀腺疾病的分類

甲狀腺的疾病通常分做形態學異常（良性及惡性甲狀腺腫）和功能上的異常（甲狀腺機能亢進與低下）兩大類。以下主要介紹功能上的異常。

一、甲狀腺功能低下

新生兒就可以出現甲狀腺功能低下，機會大概為

五千分之一，通常和甲狀腺發育不良有關係。經由新生兒篩檢可以及早發現，適當的補充甲狀腺素，才不會造成智力和發育上的異常。

自體免疫性甲狀腺炎也是造成甲狀腺功能低下的主要原因。放射性碘治療甲狀腺機能亢進症和甲狀腺癌，也會造成甲狀腺功能低下。

手術也可以造成甲狀腺功能低下，特別是自體免疫性甲狀腺炎手術以後，或者是甲狀腺功能亢進，手術時切除過多的甲狀腺。

上面提到的這些原因，都是原發性甲狀腺功能低下症。當腦垂腺因為腫瘤或生產後大出血造成的腦垂腺壞死，也可以造成甲狀腺功能低下，這叫繼發性甲狀腺功能低下症。不過不管是原發性或繼發性甲狀腺功能低下，主要的治療方法都是補充甲狀腺素，不過值得一提的是，在老年人由於甲狀腺功能低下的症狀與老化有重疊的地方，因此可能延誤治療時機而造成黏液水腫昏迷，這時治療的方法就有點不一樣，因為平常是補充口服的甲狀腺素即可，但黏液水腫昏迷則因為這時腸黏膜水腫，對口服甲狀腺素吸收不佳，因此需要暫時靜脈注射甲狀腺素。

二、甲狀腺機能亢進

甲狀腺機能亢進是很常見的，通常以自體免疫造成的原因為多。自體免疫性有關的甲狀腺機能亢進又叫葛瑞夫茲氏病，除典型的機能亢進症症狀—心悸、手抖、怕熱、體重減輕、大便次數增加、月經失調、焦躁不安以外，病人還可能出現甲狀腺眼病變的症狀—眼睛有異物感、酸澀、流淚、怕光、眼突、複視、眼睛疼痛、視力減退，以及皮膚出現脛



葛瑞夫茲氏病人，有明顯甲狀腺腫和眼突。

前黏液水腫等。

在治療方面，原則上以抗甲狀腺藥物、交感神經抑制劑以及鎮定藥為原則。由於病人對抗甲狀腺藥物過敏的機會高達 10%，所以若有皮膚癢的症狀必需換另一類的抗甲狀腺藥物，必要時添加抗組織胺。特別要注意的是千分之三的人有顆粒性白血球減少的現象，因此若治療當中病人有發燒、喉嚨痛的症狀，就要立刻檢查白血球，若數目低於正常，要立刻停藥，並作細菌培養和給予適當的抗生素。

除藥物治療外，若有過敏現象可給予放射性碘或是手術。由於在食鹽加碘的地區，因為碘的攝取充足，病人在停藥後很容易復發，除平常要使用未加碘鹽及不吃海菜外，放射性碘治療不失為一個比較根本的方法。但因多年以後發生甲狀腺功能低下的機會不少，所以也要定期追蹤，必要時補充甲狀腺素。至於手術通常是針對長期藥物治療後甲狀腺腫仍然十分明顯或伴隨著有結節，特別是癌時。不過由於甲狀腺手術，在少數情形下可能造成副甲狀腺功能低下和聲帶神經受損，而且也可能復發，因此宜謹慎考慮。

甲狀腺眼病變是葛瑞夫茲氏病的一個很重要的症狀，雖然抗甲狀腺藥物可以治療機能亢進，但對眼病變不一定有幫助。在治療上由於這是自體免疫性疾病，所以可以考慮使用免疫抑制劑來治療，可是

在治療前必須先評估其活動性，若有活動性，使用免疫抑制劑才有意思。活動性的評估包括 1. 眼球後的自發性疼痛；2. 眼球運動時疼痛；3. 眼皮紅；4. 眼皮腫；5. 結膜充血；6. 結膜積水 7. 內眥腫。每一項變化算一分，分數愈高活動性愈大。另外可以作電腦斷層攝影觀察眼肌肉是否腫大及眼突的情形，若眼肌肉腫大明顯則預後較差，此外也要注意眼肌肉是否壓迫到視神經。免疫抑制劑的選擇，通常以腎上腺皮質類固醇最為常用。此外要避免抽煙。

在藥物治療使活動性消退後，若眼病變沒有完全恢復，可進一步考慮以手術來矯正。手術的方法包括四種：1. 眼窩減壓手術；2. 眼肌肉手術；3. 眼皮手術；4. 美容手術。若需要動兩種以上的手術，必需按照上述的次序來進行。

脛前黏液水腫的變化有三種情形：一是瀰漫性腫、一是局部盤狀腫起，通常可以伴隨局部多毛，另外不容易治療和恢復的是出現象皮一樣的變化。在治療上局部塗敷腎上腺皮質類固醇是常用的方法。

結語

甲狀腺功能異常是十分常見的，而且有各種不同的變化，所以正確的鑑別診斷並加以治療，以及注意是否可以攝取含碘食物和避免抽煙，是十分重要的。

(專欄企畫／台大醫院骨科部主治醫師江清泉)

張天鈞 小檔案

民國 64 年台大醫學系畢業。現任台大醫學院內科教授兼台大醫院代謝內分泌科主任及內科部副主任、《當代醫學》月刊總編輯、台灣臨床細胞學會理事長。曾任中華民國內分泌學會理事長，及榮獲 91 學年度國立台灣大學教學傑出獎。

著有《實用內分泌學—理論與實例》、《甲狀腺及副甲狀腺細胞學》、《荷爾蒙與疾病》、《甲狀腺疾病》、《甲狀腺疾病的認識與預防》、《認識腦垂腺疾病》、《名畫與疾病》、《張天鈞的名畫診療室》等書。