



生活繁忙 精神緊張 容易患上甲狀腺機能亢進

甲狀腺機能亢進(簡稱甲亢)不是罕見的疾病，生活繁忙所造成的壓力，正是其發病的誘因。導致甲亢最常見的原因是格雷氏症，它是一種自身免疫疾病，患者會產生抗體而影響甲狀腺功能，令甲狀腺發大和製造過多甲狀腺荷爾蒙。此外，當人面對壓力時，血中的類固醇和腎上腺素會上升，免疫系統所製造抗體因而增加，過度刺激甲狀腺會分泌甲狀腺素，造成亢進現象。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系教授
龔慧慈教授

遺傳因素、攝取過多碘均可致甲亢

甲狀腺位於頸部喉結下方，如蝴蝶狀般的內分泌腺，體內每個器官的新陳代謝都受到甲狀腺影響，包括心臟、肌肉、眼睛、骨骼、皮膚和情緒等，這正是甲亢患者出現多種不同症狀的原因。

甲亢最常見的原因是患者患有格雷氏症。此症有遺傳傾向，屬於一種自身免疫疾病。這些患者本身存有致病基因，但出生後並不會立即發病，而是由後天的因素所誘發的，如壓力太大、精神緊張、經常熬夜、細菌感染及懷孕等。

其他甲亢的成因包括中毒性甲狀腺結狀、中毒性甲狀腺瘤、甲狀腺炎、服用甲狀腺素或甲狀腺素衍生物、腦下垂體失調及碘攝取量過高。

另外，碘是製造甲狀腺素的原料，因此過多的碘會使甲狀腺素的合成量增加，所以



甲狀腺機能亢進患者，頸部甲狀腺位置會因分泌失衡而明顯腫大。

只需攝取適量的碘便可。高碘量的來源主要是來自藥物或顯影劑，一般食物的含碘量不高，正常食用碘不會危害健康。

甲亢以女性患者居多

甲狀腺機能亢進多發生於女性，據香港大學李嘉誠醫學院內科學系資料顯示，本港每100名女士當中，便有2至4人患病，尤其是20至45歲之生育年齡婦女。故此，婦女可能在妊娠期間或生產後6至12個月發病，若孕婦在妊娠期間發生甲狀腺功能異常，可能影響懷孕過程及胎兒的發育。患上甲亢的孕婦，除了症狀比一般患者更為明顯外，孕婦的體重不增反減，還有眼球凸起的現象。

另外，香港大學李嘉誠醫學院內科學系的研究指出，甲狀腺機能亢進病人在發病前6至12個月內曾承受某些負面壓力，例如事業、家庭、經濟及生活

上等問題，所以保持心情開朗及積極面對問題最為重要。

以口服藥劑及外科手術治療甲亢

治療方面，甲亢患者可接受口服藥劑治療及外科手術。這些藥劑治療包括放射線碘治療及口服抗甲狀腺藥劑治療。醫生會根據症狀及抽血報告調整藥量，釐定持續服藥的必要，一般患者需持續接受至少12個月或以上的療程。

治療期間，少數病人服用藥劑後會造成過敏反應，如患者的白血球數量減少、喉嚨疼痛或出疹；當病人出現上述情況，應立即求醫。女性病人經過藥物治療後，仍會有一半的病人復發，而男性病人的復發率更高達七成。

另外，放射線碘治療主要將是甲狀腺體破壞，造成腺體萎縮，所以病人可能會出現甲狀腺功能低下症，因而需服用甲狀腺激素，以維持甲狀腺的運作。

外科手術是切除部分或全部甲狀腺腺體，選擇外科手術治療有以下情況：

1. 嚴重的甲狀腺腫大且有壓迫症狀。
2. 懷疑有甲狀腺出現惡性腫瘤。
3. 病人強烈要求盡快解決甲狀腺問題。

4. 病人懷孕或對抗甲狀腺藥物過敏，又急需控制甲狀腺機能亢進。

其實，病人接受手術後仍有機會復發，不少病人會有暫時性輕微的甲腺功能低下症；此時，醫生會建議他們短暫服用口服甲狀腺素以作控制。

心情愉快進食定時定量有助治療甲亢

治療甲狀腺機能亢進是一場長期抗爭，因為此病和個人生活壓力有關，除了醫生給予的治療外，必須加上環境的改變及個人心理的調適。因此，患者平時應培養樂觀的態度，保持心情愉快。充分休息也有助甲亢的治療，避免熬夜及過度勞累。

同時，患者進食要定時定量，攝取充足熱量及營養，避免飲酒。甲狀腺機能亢進患者在發病時，由於新陳代謝旺盛，應提高各種營養素的攝取量，包括蛋白質及維他命A、維他命C與鈣質；但他們須限制碘的攝取量，因碘是製造甲狀腺素的原料，所以碘含量豐富的食物，如海帶、海藻、紫菜和含碘的食鹽等，必須限制其攝取量。此外，甲亢患者也應避免咖啡因的飲料，如咖啡、濃茶、可樂等，而戒煙戒酒可避免刺激神經，以免加重病情。

甲狀腺機能亢進的症狀

甲亢不一定症狀出現典型的症狀，下列是常見的甲亢症狀以作自我檢測：

- 1) 全身狀態—焦慮、急躁、鬱悶、情緒激動、失眠、體重減輕、肌肉無力。
- 2) 頭髮—頭髮脫落稀疏。
- 3) 眼睛—眼球凸起、眼睛腫脹、眼痛、視力模糊、怕光、容易流淚。
- 4) 頸部—頸項變粗、甲狀腺腫大、喉嚨有壓迫感。
- 5) 循環系統—心悸、心跳加快、高血壓。
- 6) 神經系統—手指顫抖、四肢麻痺。
- 7) 消化系統—飲食大增、大便次數增加。
- 8) 皮膚—皮膚濕潤、怕熱、體溫不正常、白斑、色素沉澱。
- 9) 生殖系統—月經少而紊亂、不孕、流產、早產。