

工作壓力大，體重莫名減輕，小心是內分泌失調所引起。汐止國泰醫院內分泌新陳代謝科醫師張維倫表示，臨床上觀察，甲狀腺機能亢進在 20~40 歲族群近年約增加了 2 成，也因為健康檢查普及，這類問題容易被發現，此外，女性發生的比例高於男性，大約是 6：1。發現異狀應盡早配合治療，避免延誤病情，造成甲狀腺風暴等副作用，也要少吃含碘成分高的食物。

汐止國泰醫院內分泌新陳代謝科醫師張維倫表示，門診中一名 35 歲的女性上班族，因從事金融業高壓工作，有陣子沒有特別忌口、減肥，但體重卻莫名減輕，且眼睛充血，看東西易引起眼睛疲勞，還容易頭痛，本以為是工作疲勞，但休息過後症狀仍未改善，就醫進一步檢查發現有甲狀腺機能亢進，且患者本身有家族史，姊姊也有甲亢問題，經過口服抗甲狀腺藥物，同時少吃高含碘食物，治療 3 個月後終於改善。

### 【先了解】壓力誘發常手抖

張維倫醫師表示，甲狀腺機能亢進是因為體內甲狀腺素增加造成的一種症候群，可能原因包括家族遺傳、身心壓力所引起，還有本身有全身免疫性疾病的人也會造成，如類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡。上班族常見多因壓力所引起，症狀常見體重異常減輕，手抖、心悸，脖子變粗、掉髮等。

### 應配合抽血檢查

要確認是否有甲狀腺機能亢進，臨床上可配合抽血檢查甲狀腺荷爾蒙 T-4 數值，還有 TSH 促甲狀腺素，另可配合做超音波檢查，確認是否有甲狀腺腫大發炎，或是否有腫瘤，有異狀應盡快配合治療。

### 小心甲狀腺風暴

甲狀腺機能亢進若未控制好，容易引發其他併發症，甲狀腺素過度分泌，還可能引發甲狀腺風暴，出現高燒、腹瀉、噁心嘔吐，心律不整、心臟衰竭，譫妄昏迷等一連串的不適反應，嚴重甚至可能造成休克，危及生命。

### 【這樣做】應積極配合治療

張維倫醫師表示，治療甲狀腺亢進以口服藥物為主，減少甲狀腺素過度分泌，應依照醫囑按時服藥，才能有效控制病情。1~2 個月回診一次，視病情調整用藥量。若效果不佳才會考慮手術切除部分甲狀腺，或者可選擇口服放射碘，治療都有健保給付。但這兩類非藥物治療，副作用容易增加甲狀腺低下的風險，需要經過仔細評估，選擇適合的方式。

### 少吃含碘高食物

日常生活中要少吃含碘量高的食物，如海帶、紫菜、海苔、藻類等，也要避免抽菸，以免刺激甲狀腺，增加身體免疫反應。平常吃保健品、綜合維他命等，也要注意是否含碘。

### 配合運動助紓壓

避免常喝濃茶、咖啡，咖啡因含量高的成分，以免刺激或加重心悸，也易造成失眠問題。許多患者擔心是否不適合運動，其實，心跳若沒有異常、病情也控制得較穩定時，可以配合做運動，像是慢跑、游泳等，對於平常壓力較大的人，有助於紓壓。

**【醫師說】**

長期有心悸、手抖、體重異常等狀況者應儘速就醫檢查甲狀腺分泌指數，配合治療，以免延誤病情。

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/supplement/20170413/37616079/>