

## 甲狀腺機能低下症(甲狀腺功能低下)

### 一、什麼是甲狀腺機能低下症

甲狀腺機能低下症又稱「甲狀腺功能低下」，是指甲狀腺無法分泌足夠甲狀腺素。常見原因為甲狀腺因自體免疫 疾病、手術或放射線治療而遭到破壞，或腦下垂體功能低下、藥物導致。常發生在女性、60 歲老人，其中女性發病率是男性 4 倍。

### 二、甲狀腺功能低下症狀：

怕冷、心跳慢、低血壓、身體水腫、體重上升、便秘、食慾下降、皮膚乾燥、指甲頭髮易斷裂、倦怠、疲勞、嗜睡、記憶力降低、注意力不集中、憂鬱、月經不正常或不孕。若發生在小孩，會影響其生長發育及智力。



(圖片來源/Heho 健康)

### 三、甲狀腺功能低下診斷：

抽血檢驗甲狀腺功能及甲狀腺自體免疫抗體。

### 四、甲狀腺功能低下治療：

採藥物治療補充甲狀腺素為目前公認最適當的治療方法。醫師會依您的個別情況，抽血檢查來調整劑量。請千萬不要任意停藥，尤其是在生病及懷孕期間，此時身體可能更需要甲狀腺素，若補充不足，會有生命危險。

### 五、日常居家照護：

1. 遵照醫師指示服藥，不可自行調整藥物或停藥，並定期回診追蹤。
2. 維持良好生活習慣避免熬夜及維持理想體重。
3. 飲食原則：
  - (1). 均衡飲食，多攝取纖維及水分補充。
  - (2). 可補充紫菜、海苔、海帶、昆布、海藻、含碘鹽。

板橋中興醫院 關心您！