

## 甲狀腺腫塊多良性病變 壓力大易腫脹 心情放輕鬆

想要維持甲狀腺健康，除了飲食，平常還要多注意生活作息、壓力調整。國泰綜合醫院內分泌新陳代謝科主治醫師黃莉棋指出，過去認為，飲食缺碘較會引起甲狀腺腫大，而家庭遺傳也是原因之一，不過近來發現越來越多甲狀腺腫大患者找不到明顯病因、危險因子，推測可能與環境壓力、生活壓力有關。

黃莉棋醫師建議，若想維持甲狀腺、身體健康，平常作息就要正常，盡量放鬆心情、減少壓力。

### ◆莫名其妙胖 5 公斤別輕忽

一般來說，靠超音波檢查就能發現甲狀腺是否腫大，甲狀腺腫大多與免疫型甲狀腺發炎有關。而甲狀腺腫大可能引起心悸、體重下降、燥熱等甲狀腺亢進症狀，但也有機會引起變胖、嗜睡、怕冷等甲狀腺低下症狀，如果體重莫名其妙增加五公斤以上，就要多注意，最好到醫院接受進一步檢查。

黃莉棋醫師也提醒，並非所有脖子粗大、腫脹都是甲狀腺腫大引起，有時可能只是血管較突出，或肌肉肥厚、過於肥胖所造成，門診中有些患者因脖子粗大、擔心甲狀腺出問題而就醫，結果發現只是上述原因造成這種現象，建議民眾發現脖子粗大時不用特別驚慌，可以請專業醫師幫忙鑑別診斷、找出原因。

根據梅約醫學中心資訊，甲狀腺腫大原因包括缺碘、葛瑞夫茲氏症、橋本氏疾病、多結節性甲狀腺腫、單一甲狀腺結節、甲狀腺癌、懷孕等。

各年齡層民眾都可能出現甲狀腺腫大，不過年過四十族群較常出現這種問題。飲食缺碘、女性、年齡增長、有自體免疫疾病家族病史、個人病史、懷孕、停經、使用特定藥物、接觸輻射線等都會增加甲狀腺腫大發生風險。以藥物來說，有些免疫抑制劑、反轉錄病毒藥物、心臟病用藥胺碘酮、治療精神疾病鋰鹽類藥物等都可能引起甲狀腺腫大副作用。

美國梅約醫學中心指出，如果脖子、胸部區域曾接受放射線治療，或因在核電廠工作、常接受一些影像學檢查、遭逢核災意外等因素而暴露於大量輻射線環境，就可能出現甲狀腺腫大症狀。

### ◆缺碘吃海帶、海藻、貝類

甲狀腺腫大若是飲食引起，就得補充足夠的碘，像海帶、海藻、海菜、碘鹽等都含有豐富的碘。最好一星期吃兩次，蝦子、一些貝類海鮮的碘含量也很高。海邊土壤所生產的蔬菜、水果等也可能含碘。多數人一天大約需要一百五十毫克的碘，不過懷孕女性、哺乳期女性、嬰兒、兒童要特別注意碘攝取量，最好適可而止。

美國梅約醫學中心也提醒，碘攝取量不足會造成甲狀腺腫大，碘攝取過量一樣也會造成問題。一旦攝取過多的碘，也可能引起甲狀腺腫大。若是碘攝取過量造成甲狀腺腫大，則要避免食用碘鹽、貝類、海帶、海草、海帶等食物，也要避免服用含碘補充劑。