

甲狀腺亢進

一、何謂甲狀腺亢進

甲狀腺機能亢進（以下簡稱甲亢）是甲狀腺荷爾蒙過多所導致的疾病，女性比男性多，大約是五比一。甲亢的原因有好幾種，其中最常見的是葛瑞夫茲氏病(Graves' disease)，是一種自體免疫的問題，身體會製造出抗體，去刺激甲狀腺製造過多的甲狀腺素。

發病的原因與基因、遺傳、環境、吸菸和壓力等等相關。甲狀腺亢進是一種體質，可藉由藥物來獲得控制，如果配合治療，尤其在疾病的初期就及早治療，病人有停藥的機會。

二、甲狀腺亢進的症狀

心跳變快、心悸、手抖、怕熱、失眠、脾氣變暴躁、呼吸喘、大便次數增加、腹瀉、體重減輕、食慾大增、覺得容易疲倦、脖子較腫大、眼睛呈現有點驚訝狀或是眼睛突出等。女性可能會出現月經不規則、不容易受孕、不孕、受孕後容易流產，男性可能會出現不舉、精子形成有問題、不孕、有部分的男性會出現男性女乳症，因代謝變快骨質分解及合成失去平衡，造成骨質流失，因此甲亢長時間不治療會出現骨質疏鬆症。

三、飲食原則

(一)、少碘: 甲狀腺機能亢進病人，飲食中攝取過量碘鹽，會影響抗甲狀腺治療效果，目前台鹽出售的無碘鹽可食用。所以減少攝取含碘食物是較理想的輔助治療方法。含碘較多的食物包括：海產類、海藻類（海帶、紫菜等）最好少吃。

(二)、避免刺激性食物：甲亢病人的交感神經活性增加，容易心悸緊張。因此含有咖啡因的飲料、咖啡或茶宜少喝；另外菸酒等刺激性食物應依醫囑咐進食或避免。

(三)、鈣：多攝取含鈣質的食物，如牛奶、乳酪、吻仔魚、小魚干，或將鈣鹽添加在食物中。

(四)、若合併低血鉀週期性麻痺者應多食含鉀高食物，如空心菜、菠菜、楊桃、柳丁、木瓜、香蕉、柑橘。