

莫名變胖變瘦、失眠易累...小心甲狀腺疾病找上你！

鉅亨台北資料中心 ※來源：早安健康 2018/04/02 11:37



文 / 財團法人永齡健康基金會副執行長 郭孝齡醫師

現代女性生活步調快、工作壓力大，出現體重莫名減輕或增胖，可別以為只是吃多或吃少的營養問題，也可能是甲狀腺荷爾蒙發生失調引起！根據統計，女性發生率高於男性，大約 7：1，近年在健檢門診發現，甲狀腺機能異常在 20 歲到 40 歲的婦女族群增加約 2 成。

人體代謝的超級明星——甲狀腺，可促進新陳代謝

甲狀腺位在喉結下方、氣管兩旁，分為左右兩葉，形狀就像是蝴蝶的翅膀一般，猶如盾甲，它也是影響最廣的內分泌器官。甲狀腺荷爾蒙具有促進身體細胞的新陳代謝、生長及發育的作用，因此也被形容是人體代謝的超級明星之一！

甲狀腺異常原因：壓力、外在環境、家族遺傳

甲狀腺異常已成為近年來相當常見的文明病，一般來說，誘發甲狀腺荷爾蒙失調等多種甲狀腺自體免疫性疾病，工作壓力、外在環境和家族遺傳的影響都可能是原因，如葛瑞夫茲氏病及橋本氏甲狀腺炎都可能有家族聚集性。

甲狀腺機能亢進、甲狀腺機能低下和甲狀腺結節都可能造成甲狀腺腫大。甲狀腺異常可分成結構性異常與功能性異常，前者指外觀上能明確看出異常的甲狀腺囊腫、甲狀腺腺瘤、甲狀腺癌、瀰漫性甲狀腺腫等；後者則是因甲狀腺激素分泌過多造成的甲狀腺機能亢進，或分泌缺乏造成的甲狀腺機能低下。

在緊張、壓力、生產或攝取過多的碘的情形下導致淋巴球異常，製造出甲促素受器抗體，就會引起甲狀腺機能亢進。而甲狀腺低下症狀與老化現象相近，最常見是成年人在甲狀腺手術後、放射性碘治療後及自體免疫疾病如橋本氏甲狀腺炎造成，小孩則因甲狀腺生成不良、異位甲狀腺、先天荷爾蒙形成障礙造成。

甲狀腺異常 婦女易不孕或月經失調

甲狀腺機能亢進或低下都會影響卵巢荷爾蒙分泌，導致月經不規則、月經失調和不孕，影響婦女生活品質和健康；甲狀腺機能亢進時月經量少，兩次月經的間隔周期時間長，甚至可能有閉經現象；甲狀腺機能低下時則剛好相反，月經量多，兩次月經的間隔周期時間短。

性荷爾蒙變化大 甲狀腺疾病好發於生育期婦女

甲狀腺結節，又稱結節性甲狀腺囊腫，分為良性和惡性，絕大多數均為良性，惡性結節不到1%。多見於中青年人群，好發於女性，婦女甲狀腺瘤的發病率較男性高出2~4倍，年齡多在30至40歲的育齡婦女，多屬於懷孕、青春期及停經前後，性荷爾蒙如雌激素及泌乳激素變化最大的階段。

為何會好發於生育期婦女？有研究認為，雌激素與泌乳激素對於甲狀腺素的需求改變，使得體內產生甲狀腺的自體免疫抗體，促使甲狀腺不停地製造甲狀腺荷爾蒙所導致。也有一假說為「母胎微嵌合」(fetal micro-chimerism)造成：即母親懷孕時，通過胎盤，胎兒的細胞向母體轉移的現象導致一些胎兒細胞存留在母體甲狀腺，產生免疫反應。

還有另一假說是指向廣泛使用化學製品、個人衛生用品等造成，但是似乎也無法完全解釋。總而言之，醫界尚未能確定其因果關係。

甲狀腺低下婦女 懷孕期間胎兒風險高

甲狀腺機能低下的女性，懷孕時發生子宮內死產、妊娠高血壓、子宮內膜早期剝離和胎兒周產期問題的機率較高，若未控制妥當，胎兒先天中樞神經系統異常的風險也會增加，未來寶寶智力及生理發展也會受到影響。

甲狀腺異常警訊：易累、變胖變瘦、常流產

甲狀腺異常的病徵除了脖子腫大和情緒緊張、焦慮，伴隨有失眠之外，手抖冒汗、怕熱、口乾舌燥、變累、變胖、變瘦、無緣無故流產也很常見。女性的初期症狀還包括經血量少，經期混亂、不規律。

中高年齡婦女族群 定期檢查促甲狀腺激素

女性的甲狀腺較敏感，無論亢進或低下的發生率都高於男性。甲狀腺疾病通常是漸漸發生，症狀往往不是很明顯，或是有其他相伴的原因，常使病人延遲發現。作息不正常，壓力太大，都會導致甲狀腺功能失調。建議四十五歲以後的女性定期檢查「促甲狀腺激素（TSH）」。此外，婦女也應該盡量避開抽菸及長期服用避孕藥及荷爾蒙製劑。

來源：《早安健康》2018年4月