

孕婦甲狀腺亢進碘攝取衛教單

什麼是甲狀腺亢進？

- 甲狀腺分泌過多甲狀腺素，導致代謝過度活躍。
- 孕婦甲狀腺亢進若未妥善控制，可能影響母體及胎兒健康。

孕婦碘攝取的原則

- 避免額外補充高劑量碘，以免刺激甲狀腺功能過度活躍。
- 適量攝取一般飲食中的碘，避免過量。
- 碘鹽的使用應依醫師建議調整，避免無計畫地增加碘攝取。

碘攝取建議量

孕期階段	碘攝取建議量 (每日)
懷孕前及孕期	約 150 - 220 微克 (mcg)，依醫師指示調整

孕婦甲狀腺亢進患者應避免額外服用碘補充品或高碘含量的海藻產品。

碘攝取注意事項

- 不要自行服用含高碘的營養補充品或海藻產品。
- 定期監測甲狀腺功能，遵從醫師用藥及飲食建議。
- 避免突然增加或減少碘攝取量，保持飲食穩定。

飲食建議

- 保持均衡飲食，選擇碘含量適中的食物。
- 以醫師指示調整碘鹽使用量。
- 避免大量海藻（如昆布、海帶）及碘含量極高的食物。

甲狀腺亢進與孕期風險

- 母體可能出現心悸、妊娠高血壓、心臟負擔加重。
- 胎兒可能早產、胎兒甲狀腺功能異常、生長受限。

何時需就醫？

- 出現心跳過快、胸痛、嚴重出汗或體重劇減。
- 服藥後甲狀腺功能無法控制。
- 胎動異常或妊娠合併症狀。