



一起認識甲狀腺

甲狀腺分泌異常會造成疾病

甲狀腺做為一個內分泌的器官，所分泌的甲狀腺荷爾蒙會影響到全身，所以當甲狀腺的功能發生異常時，不論是分泌過多或是過少，都會產生疾病，影響的範圍相當廣泛。

文 / 陳瑜忻

國泰綜合醫院內分泌新陳代謝科主治醫師

甲狀腺，人體最大的內分泌器官

甲狀腺位於頸部兩側底部的1/3之處，是人體最大的內分泌器官，位於喉結下方，分為左右兩葉，中間由峽部連接左右兩葉，有如H形狀，包覆在氣管的前方。每葉甲狀腺的長度約4公分、寬度約2公分、厚度約1.5-2公分，重量僅20-25公克，是人體最大的內分泌器官。

甲狀腺的主要功能為製造甲狀腺素，是體內不可或缺的一種荷爾蒙，因為甲狀腺素和細胞產熱、氧氣利用、新陳代謝、心跳、腸胃道蠕動以及嬰幼兒時期的腦神經系統和骨骼發育息息相關，透過釋放至血液、循環到全身，影響各器官正常運作，包括：心血管、神經、內分泌、造血、骨骼、肌肉、皮膚、情緒等系統。



甲狀腺功能受到腦部的下視丘及腦垂腺調控，人體藉由下視丘、腦下垂體讓血液裡面的甲狀腺素濃度維持在巧妙的平衡中；當甲狀腺素過少時，腦垂腺會增加分泌促甲狀腺素，直到甲狀腺素回到正常；而甲狀腺素過多時，則會抑制促甲狀腺素的釋放，只要中間有哪一個分泌出現問題，不論是分泌過多或過少，都會造成甲狀腺素失調，形成疾病。

甲狀腺異常疾病，大多數是女性

甲狀腺異常疾病的原因，有基因遺傳、自體免疫疾病，以及缺碘問題有關；不過，自從國內1967年開始，政府全面實施食用鹽中必須加碘後，較少有缺碘性甲狀腺腫大問題的發生。

根據醫學統計顯示，甲狀腺疾病好發女性，女性病患是男性4-6倍之多，尤其是20至40歲的年輕女性；但為何女性比男性容易發生，目前醫學界仍沒有明確的答案。

根據文獻研究統計，如果家族史中有自體免疫性甲狀腺疾病，如葛瑞夫茲氏病或喬本氏甲狀腺炎，姐妹或女兒罹病風險比一般人高出14-20倍；也就是說，有5成機率會遺傳到甲狀腺疾病。

根據健保署統計，近3年來，甲狀腺結節就醫人數逐年上升；甲狀腺癌就醫人數也呈逐年上升趨勢。不論是甲狀腺結節或甲狀腺癌，患者年齡層以50-59歲居多，女性病患更是男性3-4倍。

甲狀腺疾病

常見的甲狀腺異常疾病，包括：甲狀腺機能亢進、甲狀腺機能低下、甲狀腺腫大、甲狀腺結節，以及甲狀腺癌。

甲狀腺疾病檢查可分為甲狀腺機能異常及甲狀腺腫瘤，前者透過抽血檢查是否甲狀腺功能，根據促甲狀腺素及血清游離甲狀腺素判斷是否為甲狀腺本身所造成的機能亢進或甲狀腺機能低下：

甲狀腺機能亢進：

促甲狀腺素低、血清游離甲狀腺素高

甲狀腺機能低下：

促甲狀腺素高、血清游離甲狀腺素低

甲狀腺腫瘤則必須透過甲狀腺超音波檢查，甲狀腺組織是否有結節、囊腫、腫大或其他結構異常；若是懷疑為甲狀腺惡性結節，進一步以細針抽吸或細胞穿刺學檢查可以確診。

預防甲狀腺疾病

- 避免頸部受傷、輻射線暴露。
- 罹患自體免疫甲狀腺疾病的患者，要避免攝取過多的高碘食物，例如：海帶、昆布、紫菜、海產等。
- 避免抽菸、酗酒。
- 規律的生活作息，每天運動，睡眠充足、避免過度疲勞。
- 保持身心愉悅，適當紓壓、避免生氣。

如果有懷疑自己本身有甲狀腺的問題，或是家族有甲狀腺疾病的病史，建議到門診就醫檢查。