

## 甲狀腺機能低下

### 簡介

甲狀腺素分泌不足會造成新陳代謝低下，導致的原因：先天性甲狀腺發育不良、甲狀腺荷爾蒙合成障礙、自體免疫甲狀腺炎、甲狀腺經手術或放射碘治療等。

### 飲食及生活

#### 適合：

- ✓ 攝取雞蛋、肉類、魚類、水果和乳品
- ✓ 穀物：攝取無麩質的穀物，如：白米、藜麥、蕎麥、亞麻籽、奇亞籽
- ✓ 硒：研究認為硒能夠改善部分自體免疫性甲狀腺疾病的症狀，如豬腎、牡蠣、蝦米、小麥胚芽、沙丁魚、蛤蠣、大蒜、蘑菇、蘆筍等
- ✓ 作息正常、調解壓力
- ✓ 適度運動、控制體重

#### 避免：

- 高碘食物：海帶、昆布、藻類、紫菜、蜜餞、加工食品、烏醋、番茄醬等
- 大量攝取十字花科蔬菜
- 高度加工食品：含有高熱量，對體重控制不益，如熱狗、蛋糕和餅乾等
- 小米：含有甲狀腺腫素，會干擾甲狀腺素的合成與利用
- 咖啡因

### 小叮嚀

無論是甲狀腺功能亢進或低下，除了掌握飲食原則，更重要的是每2至3個月抽血檢查，掌握甲狀腺素的變化!

## 甲狀腺機能亢進

### 簡介

體內甲狀腺素過高，所引起的一種疾病，會使新陳代謝加快，導致的原因：自體免疫疾病(葛瑞夫氏症)、細菌感染導致，或是其他原因造成(腦下垂體的腫瘤等)。

### 飲食及生活

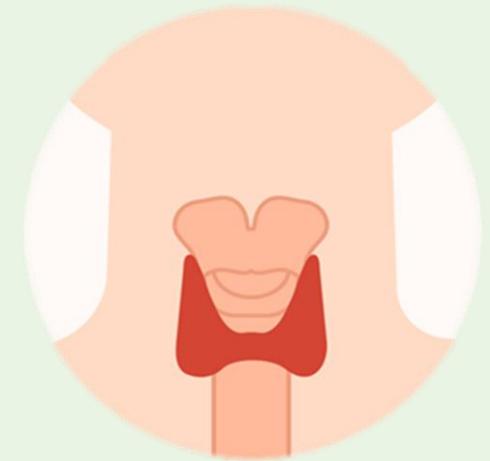
#### 適合：

- ✓ 低碘飲食：避免攝取含碘量高的食物和飲料，但並非為無碘飲食，因為自然界食物中皆含有碘
- ✓ 十字花科蔬菜：大白菜、花椰菜、芥菜、油菜等
- ✓ 硒：研究認為硒能夠改善部分自體免疫性甲狀腺疾病的症狀
- ✓ 鐵：攝取不足可能與甲狀腺亢進有關
- ✓ 鈣、維生素D：長期甲狀腺亢進可能降低骨質密度，因此需要適量補充
- ✓ 香料(薑黃、青辣椒)：可能有助降低甲狀腺疾病的頻率
- ✓ 練習調整壓力
- ✓ 規律運動：使肌肉和心血管系統健康，負重運動可以幫助維持骨密度

#### 避免：

- 高碘食物：攝取過多的碘會使甲狀腺製造更多的荷爾蒙，加重甲狀腺亢進症狀
- 大豆：可能干擾用於治療甲狀腺亢進的放射性碘的作用
- 咖啡因：汽水、紅茶、巧克力，可能會使心悸、顫抖、焦慮、失眠等症狀加重
- 抽煙與飲酒

# 認識 甲狀腺疾病



## 甲狀腺在哪裡?

位於頸部的甲狀軟骨下方，分為左右兩葉，外型像蝴蝶，是人體重要的內分泌器官，分泌甲狀腺素，影響著人體生長、細胞和成和身體及細胞代謝。

## 甲狀腺機能低下出現的症狀

記憶力減退	眼瞼水腫
聲音沙啞	說話變慢
皮膚粗糙	皮膚乾燥
心跳變慢	脈搏微弱
便秘	容易怕冷
體重增加	嗜睡
肌肉無力	容易疲倦



## 從 症 狀



## 看 差 別

## 甲狀腺機能亢進出現的症狀

頭髮變細或落髮	怕熱、體溫上升
眼球突出	容易流汗
甲狀腺隆起	喉嚨乾
體重下降	食欲增加
腸胃蠕動加速或腹瀉	心跳變快或心悸
容易焦慮和緊張	肌肉無力
手抖	失眠