

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

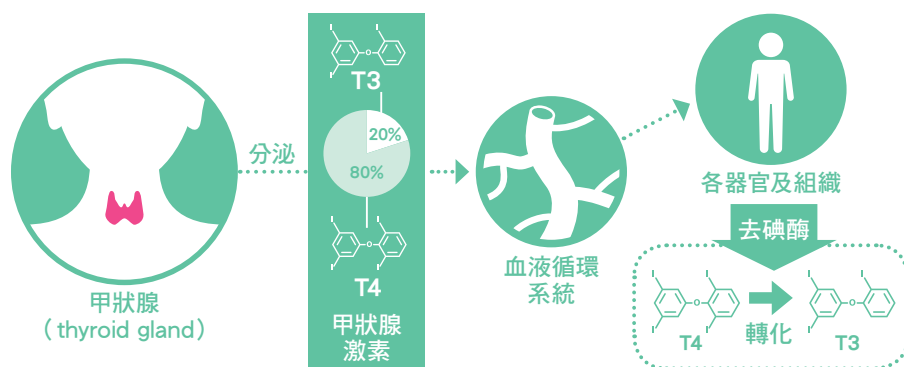
本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

甲狀腺疾病

——成因、診斷與治療

甲狀腺的健康狀況和甲狀腺素的分泌量，與人體健康息息相關，尤以婦女為甚，原因是女性患甲狀腺病的機會比男性大，比例大約是 4:1 至 5:1。本會邀請了內分泌科專科醫生探討主要的甲狀腺疾病及治療方法。

感到生命受威脅。不過，甲狀腺功能不足可導致較嚴重的問題，例如心包積水、心跳過慢和高血壓，會影響血液循環；如果出現在兒童身上，會妨礙腦部發育和身體成長。



甲狀腺是人體內分泌系統的重要部分，它位於頸部，是在喉嚨以下、氣管上端的前方呈蝴蝶狀的左右兩塊葉。在它所分泌的激素中，以甲狀腺素最廣為人知。甲狀腺素在心跳、消化功能、能量代謝、腦部發育，骨骼健康和肌肉控制等過程中都起着重要作用。

何謂內分泌系統？

香港醫學會代表內分泌科專科醫生馬珮珊指出，甲狀腺 (thyroid gland) 隸屬人體內分泌系統，簡單而言，這系統具有遠端傳遞訊息的功用，而激素就是負責攜帶訊息的物質，把訊息傳到身體不同部位的器官和組織，如果器官和組織的細胞有適合接收某種激素的受體，該器官和組織的功能就會受那種激素所影響。不同的激素有不同的目標器官和組織，就甲狀腺而言，其分泌的甲狀腺素的受體廣泛分布於人體多個器官及組織，包括心臟、腸胃、腦、骨、肌肉、睪丸和卵巢等，主要控制細胞內能量代謝的速度。

甲狀腺激素的分泌

甲狀腺將甲狀腺激素分泌到血液中。屬於甲狀腺素類的甲狀腺激素有兩種，一種是甲狀腺素 (thyroxine)，全名是四碘甲狀腺素 (tetraiodothyronine，簡稱 T4)；另一種是三碘甲狀腺素 (triiodothyronine，簡稱 T3)。T4 和 T3 在分子結構上的分別在於 T4 比 T3 多一個碘 (iodine)。相對而言，T3 較具活性，在新陳代謝中發揮主要作用，不過甲狀腺分泌 T4 比 T3 多，T4 大約佔 80%，而 T4 要先經血液循環進入器官及組織後，才由器官當中的去碘酶 (deiodinase) 轉化為 T3。

甲狀腺功能不足

甲狀腺功能不足 (hypothyroidism) 就是指甲狀腺激素分泌太少，使代謝功能減慢，是一種難以察覺的疾病，它的某些徵狀例如皮膚乾燥、怕冷、便秘、肥胖、水腫、體溫較正常稍低、經常感到乏力和疲勞等，並不會令人很快懷疑是甲狀腺有問題，也不會

成因

甲狀腺功能不足常見的成因是自體免疫性疾病橋本氏甲狀腺炎 (Hashimoto thyroiditis)，患者的免疫系統產生抗體，攻擊正常的甲狀腺，損毀產生甲狀腺激素的細胞，使甲狀腺發炎，並抑制甲狀腺激素的合成。這病在女性中比男性常見，患病的機會隨年紀增加。有血緣關係的家人曾患過這病，又或曾患有其他自體免疫性疾病的人士，較大機會患上自體免疫性甲狀腺功能不足症。

此外，如被病毒感染引起甲狀腺炎，甲狀腺可能立即將其全部儲存的甲狀腺激素釋放到血液中，導致甲狀腺在短時間內變得過度活躍，而在所有甲狀腺激素釋放後，甲狀腺便變得功能不足。經治療，約 75% 患上病毒性甲狀腺炎的患者可恢復正常的甲狀腺功能。然而，約 25% 的患者會永久性甲狀腺功能不足。

曾患有甲狀腺結節 (thyroid nodules) 或甲狀腺癌的人士，部分甲狀腺可能已經手術切除，另一方面，使用放射性碘治療可導致剩餘的甲狀腺組織停止正常工作，因而出現甲狀腺功能不足。

外在因素亦可影響甲狀腺功能。正常情況下，腦下垂體 (pituitary gland) 會透過分泌促甲狀腺激素 (thyroid stimulating hormone，簡稱 TSH) 去控制甲狀腺產生甲狀腺激素。如果腦下垂體因損傷不能正常地產生 TSH，甲狀腺就不能充分產生甲狀腺激素。除此之外，體

內的碘水平也可以影響甲狀腺激素的生產。甲狀腺需要碘以生產甲狀腺激素。碘主要通過飲食進入體內，含碘的食物包括海產（例如蠔、魚、紫菜）、奶製品和碘鹽等。要留意碘攝取太多或太少都可能導致甲狀腺功能不足。

對身體的影響

如果患者未有處理甲狀腺功能不足的問題，腦下垂體會產生更多 TSH，試圖促使甲狀腺產生更多 T4 和 T3，持續的高 TSH 水平可能導致出現俗稱「大頸泡」的甲狀腺腫脹（goitre）。甲狀腺腫脹本身不會構成即時生命危險，不過有可能影響吞嚥和呼吸，還會影響外觀。

即使是輕度的甲狀腺功能不足，也可以影響心臟健康，患者血液內的「壞膽固醇」水平會偏高，長遠可導致動脈粥樣硬化和動脈硬化，因而增加心臟病和中風的風險。甲狀腺功能減退還可導致心臟周圍的液體積聚，出現心包積液，妨礙心臟泵出血液。此外，甲狀腺功能不足也可能引致抑鬱和休克等。

對婦女來說，甲狀腺功能不足還可能影響生育，患有這病的婦女的排卵可能不正常，較難受孕，即使成功懷孕，如不處理甲狀腺的問題，誕下的嬰兒出現缺陷的機會也較大。因此，打算生育的婦女應在準備懷孕前，接受包括甲狀腺的檢查，如有需要，應及早治療。

主要治療方法

馬珮珊醫生表示，甲狀腺功能不足主要依靠服用甲狀腺素補充劑治療。合成的 T4 左旋甲狀腺素（levothyroxine）是最常用的藥物，

在外地也有合成的 T3，不過 T3 在體內的代謝較 T4 快，起效快但持久力較短。甲狀腺素補充劑治療的目標是使 TSH 水平回復正常。不過身體需要的激素分量，以及如何吸收所服用的激素都因人而異，治療初期醫護人員可能需要觀察一段時間以調節劑量，期間需要為患者檢驗血中的 TSH、T4、T3 和游離四碘甲狀腺素（free T4）水平，尋找合適的劑量。

甲狀腺功能亢進

甲狀腺功能亢進（hyperthyroidism）是指甲狀腺過度活躍而產生過量甲狀腺激素，與甲狀腺功能不足不同，患者會較易感受到甲狀腺功能亢進的徵狀，例如緊張、焦慮、心跳加快、手震、多汗、身體發熱、疲倦、消瘦和難以入睡等情況。馬醫生指出，患者可以突然出現稱為甲狀腺風暴（thyroid storm）的嚴重情況，包括發高燒和心衰竭，會有生命危險。

成因

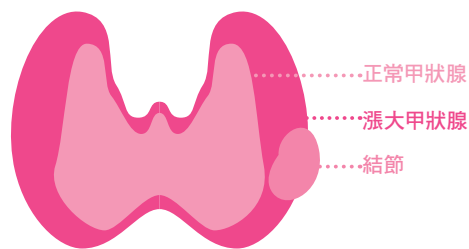
甲狀腺功能亢進較常見的成因是自體免疫性疾病格雷氏症（Graves' disease），患者身體產生稱為促甲狀腺免疫球蛋白（thyroid-stimulating immunoglobulin，簡稱 TSI）的抗體，導致甲狀腺產生過多的甲狀腺激素。格雷氏症具有遺傳性，常見於同一家族中有血緣關係的婦女。

由病毒引起的甲狀腺炎或免疫系統問題，可能暫時引起甲狀腺功能亢進的徵狀。

甲狀腺結節也有可能出現甲狀腺產生過量甲狀腺激素的情況。結節是指漲大了的甲狀腺部分，通常都是良性的甲狀腺組織增生而非癌腫，有些結節可能只是水囊而不含有甲狀腺組織。

有些人誤以為，要保持甲狀腺

健康，必須多吃碘質豐富的食物甚至碘質補充劑，但進食過量碘質，可能導致甲狀腺分泌過多甲狀腺激素，引致甲狀腺功能亢進。需要服用含碘藥物（如胺碘酮）的人士亦有可能出現同樣問題。



對身體的影響

如果患者對甲狀腺功能亢進不加以處理，可導致嚴重的心臟問題，例如心律不正、心房顫動、心臟擴張、心肌變薄、充血性心力衰竭、心臟停頓和高血壓等。

此外，甲狀腺功能亢進患者有併發骨質疏鬆症的風險，不受控制的甲狀腺功能亢進可能導致體內的鈣和磷酸鹽從骨頭中流失，通過大小便排出體外。骨骼的健康需要鈣和磷來保持，所以這些礦物質加快從骨頭流失，可能使骨質密度下降，最終可能會發展為骨質疏鬆症，容易骨折。

主要治療方法

藥物治療

醫生可能先處方抑制甲狀腺荷爾蒙的抗甲狀劑給患者，例如卡比馬唑（carbimazole）、甲硫咪唑（methimazole）及丙基硫氧嘧啶（propylthiouracil）。患者一般服用 1 至 2 年後，藥量可逐漸減少，但復發的機會約 40-60%。少數患者服用後會出現敏感反應，常見是皮膚痕癢，或損害肝功能和出現白血球過低問題，可能需要換藥、加抗過敏藥或改為採用其他較徹底的療法。如停藥後復發，也要考慮改用其他療法。

手術切除

馬醫生表示，手術是快速見效的選擇。不過接受手術有一定的風險，包括傷及聲帶神經線會導致聲音沙啞；手術後有可能出現甲狀腺功能不足而需要永久性服用甲狀腺素補充劑；手術後在頸部留下疤痕，會影響外

先天性甲狀腺功能不足的嬰兒

本港每年大約在每 1,000 至 2,000 個嬰兒中，有 1 個出生時患有先天性甲狀腺功能不足，成因包括甲狀腺位置偏差、甲狀腺素未能正常地製造出來或甲狀腺發育不全，如沒有及早治療，可能會妨礙嬰兒的智力及體格發展。衛生署轄下提供醫學遺傳服務的遺傳篩選組會為所有在公立醫院出生的新生嬰兒提供免費的例行血液檢驗，檢查嬰兒的甲狀腺功能。首次檢查會利用嬰兒的臍帶血檢驗，初步檢驗後，如有需要，會替嬰兒抽取血液樣本再作檢驗，以確定甲狀腺功能，如果確定患有先天性甲狀腺功能不足，便可及早治療。



觀，如用內窺鏡進行微創手術，則可以縮細傷口範圍，不過費用較高；而且手術後仍有復發的可能。

如果甲狀腺檢查時發現癌腫，多數選擇以手術切除，並且需再作其他檢查，以確定癌症有否擴散，再施以適當治療。

放射性碘 I-131 治療.....



馬醫生指出，將低劑量放射元素依附在食用碘上，服用後就好像進行了一次電療，利用輻射線破壞甲狀腺細胞，可減少甲狀腺的分泌，優點是不用長期服藥，通常只需服用 1 至 3 次，價錢視乎所需劑量和住院需要而定，但比起手術所需費用，算是較經濟之選。沒有數據顯示放射性碘會增加服用者患癌的機會，但會影響胎兒的甲狀腺功能，因此不建議孕婦採用，而由於有可能令眼凸情況更嚴重，因此患者如有活躍性的甲狀腺眼部徵狀，亦不適宜採用放射性碘治療。

檢查與診斷

診斷甲狀腺功能問題需要觀察徵狀，和進行身體檢查及血液測試。

馬醫生指出，除觀察求診者是否有上文所述的甲狀腺功能不足及甲狀腺功能亢進常見的徵狀外，驗血是診斷甲狀腺問題的最基本方法，包括量度血漿中的 TSH、T4、T3 或 free T4 和 free T3 水平後，醫生可能按相關結果，決定是否需要進一步抽血檢查原漿微粒甲狀腺抗體 (anti-microsomal antibody)、抗甲狀腺球蛋白抗體 (anti-thyroglobulin antibody) 和促甲狀腺免疫球蛋白 (thyroid-stimulating immunoglobulin) 等。而以後每次覆診亦有需要驗血觀察 TSH 或 free T4 水平，以判斷藥物劑量是否正確和病人的康復情況，馬醫生表示，一般而言，醫生會因應甲狀腺功能亢進的患者需要而作較頻密覆診；而甲狀腺功能不足的患者如補充劑的分量已調好，則可以較長時間才覆診。

馬醫生又指，如發現患者頸部脹大，

甲狀腺功能亢進患者會眼凸？

部分甲狀腺功能亢進患者會出現一對或其中一隻眼球凸出的情況。馬醫生指出，格雷氏症患者產生的抗體部分會攻擊自己的眼組織，可能會使患者的眼部發炎，附近的組織因而腫脹，甚至令眼球凸出，但成因未明。眼部的病徵通常在患者接受妥善治療後就會逐漸減輕，只有少數患者會因此而出現嚴重的視力問題。



醫生可能建議患者接受超聲波或低劑量放射碘同位素核子掃描來仔細觀看甲狀腺的結構，以判斷是否有結節或腫瘤。

如要確定結節或腫瘤是良性 (benign) 或惡性 (malignant)，則可接受超聲波導引

式幼針穿刺活檢 (fine needle aspiration biopsy)。

其他檢查可能包括進行心電圖測試，以觀察有否因甲狀腺問題而導致心律不整。

注意飲食

要保持身體健康，在飲食方面當然要營養均衡。為預防甲狀腺疾病，必須注意碘質的吸收。根據食物安全中心 2011 年 7 月發表的《香港成年人從膳食攝入碘的情況》，該研究發現大部分香港成年人碘攝入量不足。能提供最豐富碘質的食物有海帶/昆布、紫菜和碘鹽。其次為海產（如海蝦、蠔）、蛋及蛋類製品（蛋黃所含碘質尤其高）、奶及奶類產品、海魚。此外，市民可選用含碘食鹽替代普通食鹽，以增加碘攝入量並確保碘攝入量足夠身體所需。要保存食物中的碘，市民可採用蒸或以少油炒等方法烹煮食物，原隻烹煮甲殼類動物，並在上菜時才下碘鹽。

不過，不要以為吸收愈多碘愈好。根據世界衛生組織文獻，健康成年人每日碘攝入量不超於 1,000 微克似乎是安全的。但個別國家或地區會因應當地居民的情況而訂定合適的可耐受最高攝入量 (Tolerable Upper Intake Level, 簡稱 UL)。

值得注意的是，常用於煲湯和煮綠豆沙糖水的海帶含碘量非常高，進食宜注意分量，每星期不應吃多於一次，以免攝入過量的碘，影響甲狀腺功能。如果以紫菜作為日常小食應選擇低鹽和低脂肪的產品。孕婦和哺乳期間的婦女如懷疑自己未能從日常飲食中吸收足夠碘質，應諮詢醫護人員和專業營養師，是否適宜服用含碘的礦物質補充劑。

馬醫生指出，二十多年前曾有本地研究發現，從驗尿得知部分香港人有缺碘的情況，不過她認為，香港作為漁港，加上不少香港人喜愛的日本料理常用昆布和紫菜作為食材，成人只要不偏食，注意適量進食含碘的食物，其實是可以吸收足夠的碘。此外，嬰幼兒需注意吸收足夠的碘，幫助腦部發育。

