

甲狀腺機能障礙之中醫照護

甲狀腺為人體最大的內分泌腺體，負責製造甲狀腺素，調控生長發育與物質代謝，影響心臟、皮膚、肌肉骨骼、情緒、智力與記憶等多方面的功能表現。

甲狀腺機能障礙之臨床症狀

當甲狀腺機能亢進時會有怕熱多汗、心悸喘促、手抖眼凸頸腫、焦慮煩躁、多食易飢、腹瀉、體重減輕等症狀。反之，甲狀腺機能低下時則可能有畏寒肢冷、心跳減慢、倦怠嗜睡、反應遲緩、記憶減退、皮膚粗糙、水腫、便秘、體重上升等表現。

甲狀腺機能障礙之成因

甲狀腺機能亢進的成因眾多，如：自體免疫異常（最常見）、細菌感染（甲狀腺炎）、腦下垂體腫瘤、甲狀腺癌、含碘藥物或食物攝取過量等。中醫病機初起多為氣滯、火鬱、痰凝，久則陰虧氣耗。

甲狀腺機能低下即為甲狀腺素產量不足，舉凡自體免疫攻擊、碘攝取不足、甲狀腺術後、藥物干擾（鋰鹽、抗癲癇藥物、抗心律不整藥物等）、放射線治療損傷等，皆可能造成甲狀腺機能低下。中醫病機主要為脾腎陽虛，隨著病情進展可能兼見陽虛濕盛、痰瘀互結、氣血兩虛、心腎陽虛等。

甲狀腺機能障礙之日常保健

■ 甲狀腺機能亢進：

1. 飲食口味宜清淡，避免肥甘厚味釀生痰濕。避免含碘食物（海帶、紫菜、蝦蟹等）。忌菸酒、燒烤炸辣辛燥等刺激物。
2. 調適壓力，放鬆心情，避免生活緊張與情緒激動。
3. 規律運動，有助肌肉與心血管健康。

■ 甲狀腺機能低下：

1. 現代食鹽多有加碘，因此幾乎沒有缺碘導致甲狀腺機能低下的情形，反而需注意攝食過量的碘會影響甲狀腺素的利用。
2. 甲狀腺機能低下之治療為補充甲狀腺素，因此飲食須注意可能影響「口服甲狀腺素」吸收的成分，如：高纖食物、黃豆、鐵質（鐵劑、肝臟、豬血等）、含碘高之食物、鈣片或高鈣食品、十字花科植物（高麗菜、花椰菜、芥蘭菜等）。

穴位按摩

- ✓ 四關：雙側合谷穴（掌背，第二掌骨中點，第一、第二掌骨間）與太衝穴（足背第一二趾骨基部之間）。可調暢全身氣機。
- ✓ 內關：位於前臂，手掌向上，手腕橫紋上兩寸（三橫指），兩筋之間。寧心安神，改善心悸與失眠。
- ✓ 三陰交：足內踝尖上三寸（四橫指），脛骨後緣。可調節內分泌與肝脾腎三經。