

体重突然下降，排便习惯改变，缺乏精力，月经不规律，这些都是早期甲状腺疾病可能出现的症状。由于身体健康的人也可能有类似现象，使这种自身免疫疾病容易被忽略，或延误诊治。配合1月份甲状腺意识月，受访专家针对常见的甲状腺问题，从症状、饮食、运动说明须注意的事项。甲状腺功能亢进症患者叙述患病经历，希望提高人们的意识。

关乎生长代谢 慎防甲状腺疾病



晚期甲状腺癌有时会导致声音嘶哑或吞咽困难。(iStock图片)



甲状腺疾病患者可能会发现腺体有异常生长现象，如出现肿块。(iStock图片)



报道 | 孙慧文
sweehw@sph.com.sg

每年1月份是甲状腺(thyroid)意识月。甲状腺是颈项下部，气管前的蝴蝶形小腺体，腺体的功能是分泌激素。甲状腺激素在调节代谢率、生长和发育方面发挥着关键作用。它对心率、肠道活动、皮肤、肌肉和其他器官都有影响。甲状腺问题是内分泌门诊的常见病。受访专家针对不同的甲状腺问题，提醒须注意的症状，以及饮食与运动方面的注意事项。患甲状腺功能亢进症的职业妈妈叙述患病经历，希望提高人们对这种自身免疫疾病的认识。

甲亢、甲减和异常生长

新加坡中央医院内分泌学高级顾问医生林奕颖指出，甲状腺问题主要分为：功能异常如甲状腺功能过度活跃导致的甲状腺功能亢进症(hyperthyroidism, 简称甲亢)和甲状腺功能不活跃引起的甲状腺功能减退症(hypothyroidism, 简称甲减)，以及腺体异常生长所导致的局部肿块，或甲状腺内出现多个肿块。



林奕颖医生：甲状腺疾病可发生在所有年龄段，男女的治疗方法基本相似。(受访者提供)

甲减指的是甲状腺产生过多的甲状腺激素。最常见的病因包括：患有属于自身免疫疾病的葛雷夫氏症(Graves' disease)，以及甲状腺中形成单个或多个结节，产生过多甲状腺激素所致。甲减指的是甲状腺产生的甲状腺激素比正常情况下少。甲减最普遍的原因是甲状腺无法产生足够的甲状腺激素。其他常见原因包括：患有属于自身免疫疾病的桥本氏病(Hashimoto's disease)，以及因甲状腺切除手术或以放射性碘治疗甲状腺素过度分泌而导致甲减。

林奕颖医生指出，甲状腺结节是甲状腺腺体内的局部肿块。多数结节属于正常但过度生长的甲状腺组织。其中可能有包含液体的囊肿，或称腺瘤(adenoas)，这是缓慢生长的良性肿瘤。要警惕的是，有一

小部分结节可能是恶性的。若头颈部曾经接受过放射性治疗，或有甲状腺癌家族史，患甲状腺癌的风险会较高。

初期症状不明显

林奕颖医生说：“我们没有关于新加坡甲状腺疾病患病率的数据，但可以说它是相对普遍的疾病。本地甲状腺疾病患病率估计与世界其他地区相似。”

林奕颖医生指出，女性患葛雷夫氏症的概率虽是男性的五倍，但甲状腺疾病不分男女，可发生在任何年龄段，男女的治疗方法基本相似。要注意的是，孕妇和哺乳期妇女，或希望在六个月内怀孕的妇女不能接受放射性碘治疗。

她提醒，甲状腺患者在怀孕期间应由内分泌学专家评估，慎选抗甲状腺药物与调整服用剂量。林奕颖医生说，与甲减相关的症状包括持续感到疲倦、皮肤干燥、脱发、便秘、腿抽筋和体重增加，女性的月经期可能更频繁。不过身体状况正常的人也可能面对这些现象，诊断甲状腺功能减退症的最佳方法是做血液测试。

与甲亢相关的症状包括焦虑、紧张、手颤，体重减轻，持续感到体热、频繁排便和心率加快。女性的月经周期可能变得不规律。葛雷夫氏症患者的眼睛可能变得更突出。

甲状腺结节大多不会出现症状。多数人在甲状腺结节大到足以在镜子中察觉，或接受体检、超声波等检查时才偶然发现。甲状腺囊肿或结节中出血，可能导致颈部突然疼痛和肿胀。晚期甲状腺癌有时会出现声音嘶哑或吞咽困难。

伊丽莎白诺维娜医院内分泌医生黄振明指出，在甲亢和甲减初期阶段，症状可能不明显。他说：“年轻人可能会忍受症状而不即时求医，通常要到例行健康检查时才被发现。”

甲状腺结节在颈部很常见，它们可以是固体或液体的小肿块。除非体积很大，这类结节通常不会引发症状。不过黄振明医生提醒：“少数结节可能是癌性的。有风险的群体应接受筛查，特别是患有甲状腺癌家族史或曾在颈部周围接受放射性治疗的人。”

定期检查警惕身体变化

黄振明医生提醒，甲状腺疾病患者须在病情稳定前，遵循医生建议的特定生活方式，如甲状腺激素水平过高，运动时要谨慎监测心率。他说：“问题是多数

人在甲状腺疾病的晚期才察觉症状。他们可能没意识到自己可能患病，将症状归咎于压力、疲劳等因素。如果发现体重突然下降，排便习惯改变，女性月经不规律，或感觉精力出现变化，应咨询医生。甲状腺疾病的晚期症状包括呼吸困难、胸痛、嗜睡和视力障碍。”

所有甲状腺疾病患者都应定期复诊，包括接受检查。林奕颖医生提醒，甲亢和甲减患者应注意症状是否加重；甲状腺结节患者应留意甲状腺大小是否有变，有无吞咽困难或声音嘶哑。

她说，未经治疗的甲亢可能导致危及生命的甲状腺危象(thyroid storm)。这类患者通常要入住重症监护病房，也须紧急治疗和密切监测。为避免发生这种危险情况，甲亢治疗不能忽视。

另外，未经治疗的甲减可能发展成危及生命的黏液性水肿昏迷(myxedema coma)。如果患有甲减而长时间没接受治疗，或患者同时面对其他并发症如严重感染，可能发生心包积液、胸腔严重积液、昏迷、体温低等危险情况。这类患者也需要入住重症监护病房接受紧急治疗。

黄振明医生：多数人在甲状腺疾病晚期才察觉症状，他们可能将这些情况归咎于压力、疲劳等因素。(受访者提供)

忌擅自服用补充剂

陈笃生医院营养师与饮食部营养师赵婉欣说，甲状腺问题相当复杂，没有一种特定食物或补充剂是治疗所有甲状腺疾病的灵丹妙药。治疗取决于甲状腺疾病的病因，它可能与饮食无关，如甲状腺肿大、病毒感染、药物，以及早前接受放射治疗对甲状腺的影响等。任何与甲状腺有关的补充剂都应由医生推荐，并根据个人的身体状况和血液检查结果量身定制。(受访者提供)

营养师赵婉欣：任何与甲状腺有关的补充剂都应由医生推荐，并根据个人的身体状况和血液检查结果量身定制。

对一般大众来说，均衡及多样化饮食足以维持健康的甲状腺功能。赵婉欣指出，矿物质如

碘、硒、锌、铜、铁、锂、镁等在甲状腺的新陈代谢和功能中发挥重要作用。不过，如果体内有一种或多种矿物质，尤其是碘和硒的摄取过量或缺乏，都可能对甲状腺功能异常。

碘是甲状腺激素制造过程中的重要矿物质，它能调节新陈代谢速率、心率和体温。在发达国家，饮食不乏海鲜、海藻、乳制品和碘盐，因此碘缺乏是罕见的。饮食均衡的人也不太可能持续摄取过量的碘，除非是服用碘补充剂，或经常食用大量高碘食物。无论是限制或增加矿物质摄入量，都应该在医疗监督下进行。

甲状腺问题相当复杂，没有一种特定食物或补充剂是治疗所有甲状腺疾病的灵丹妙药。治疗取决于甲状腺疾病的病因，它可能与饮食无关，如甲状腺肿大、病毒感染、药物，以及早前接受放射治疗对甲状腺的影响等。

——赵婉欣

甲亢甲减的饮食法

赵婉欣说，有甲亢的患者更容易食欲降低，并可能发生无意识的体重减轻。患者可考虑以下饮食法：

- 采取少量多餐的饮食方式。
- 选择高能量、高蛋白食物的强化餐饮。如将鸡蛋加入粥中，吐司涂抹花生酱或乳酪，或午餐加入1到2茶匙的芝麻油。
- 优先选择富含淀粉的食物，高蛋白食物和含健康脂肪的饮食。
- 有甲减的患者食欲会增加，因此体重容易飙升。为防止这种情况，可采取以下饮食法：
 - 定时用餐，并保持均衡餐饮。遵循“我的健康餐盘”(My Healthy Plate)饮食法则。
 - 选择富含纤维和蛋白质的食物，促进饱腹感，防止过度进食。
 - 选择更健康的饮食，如低脂乳制品、蔬菜和瘦肉蛋白，以及每天吃最多两份水果，避免频繁食用含糖量高或高脂肪零食。

此外，适当的体力活动，良好的睡眠习惯和有效管理压力，都有利于控制体重。

甲亢患者：定期检测规划饮食

曹兆琳(41岁)青春时期体重就偏低，在20岁中期体重只有约40公斤。她说：“我察觉到无论怎么吃都无法增重，还有手颤，脾气暴躁的现象。”她在2010年发现颈项有一部分突起，怀疑身体出状况便到中央医院求医。初步诊断发现她的心率每分钟超过100下，血压和甲状腺水平异常高。曹兆琳随后被转到内分泌科，医生确诊她患有导致甲亢现象的葛雷夫氏症。她说：“医生告知我，若药物无改善情况，可能得动手术切除甲状腺，所幸的是药物治疗成功控制我的病情。”

曹兆琳在甲亢初期，须定期做身体检查和血液检测以调整药物剂量。她提到在计划怀孕时，因药物可能导致胎儿发育缺陷，医生得再调整药物并加强血液监测。她指出：“由于碘会增加甲状腺水平，须注意日常饮食，我会选用喜马拉雅盐或海盐烹调食物，避免外出时食用含碘的食物。”

最初治疗时，曹兆琳以为自身免疫疾病需要终身服用药物，但由于病情改善，她已有六年没用药了。她强调，治疗过程与医生保持良好沟通和寻找适合自己规律的服药时间很重要。因从事轮班工作，她选择在睡前吃药，并遵循医生指示，确保甲状腺水平维持在正常范围。除了定期监测甲状腺功能，她提醒患者应坦诚让家人和朋友知道自己的病情，获得支持，有助更好地规划日常饮食。

患者可如常定期锻炼

中央医院物理治疗科首席物理治疗师朱家慧指出，甲亢和甲减都会引起心血管系统的变化，如心脏泵血能力、心脏氧气消耗、血压等。这些变化可能会限制人们的活动或运动能力。不过，给患者的运动建议与一般群体无区别，可参考新加坡体育指南：

- 每周做150至300分钟中等强度有氧运动。
- 每周至少两天做肌肉强化运动。
- 50岁以上群体，每周至少三天做力量训练和有助日常保持平衡的多元化运动。

朱家慧说，以上指导原则允许人们根据能力和对运动的反应，做出灵活调整。例如，人们可选择将每周的150分钟运动分成五天进行，每天30分钟，还可



有甲亢的患者容易食欲降低，并可能出现无意识的体重减轻。(档案照)

将一天的运动进一步分化，如早晨15分钟，晚上15分钟，允许自己有时间休息。

至于力量训练，人们可考虑根据身体部位或动作，将这类锻炼分散在一周内完成，如星期一、四集中锻炼上半身，星期二、五集中锻炼下半身。

朱家慧说：“重要的是倾听身体发出的信号，随时根据需要调整持续运动的时间和强度。要提醒的是，有运动总比没有好。”

针对甲状腺失控，有已知心血管、代谢或肾脏疾病的人，建议在开始锻炼计划前咨询医生或物理治疗师。

此外，如果发生以下状况，可能减少锻炼的持续时间或强度：

- 运动后出现显著疲劳，影响到日常生活。
- 运动后超过两三天仍持续感到肌肉过度酸痛。
- 锻炼后关节和肌肉反复出现疼痛，或疼痛加剧。

若有更严重症状，如胸部周围感到疼痛或不适、头晕、心悸，或在日常活动或轻度施力时，出现异常疲劳或呼吸过度急促时，应暂停锻炼，先咨询医生或物理治疗师，获得允许才继续运动。