

甲狀腺疾病的生活保健

一旦有了甲狀腺的問題，就要耐心地接受治療。應遵照醫師的指示按時服藥與追蹤，千萬不要自己擅自停藥。經過適切的治療與飲食生活調整，應該可以得到相當不錯的療效。

一、甲狀腺機能亢進

大多數的甲狀腺機能亢進症在病因上是屬於自體免疫的疾病，也有人認為它和遺傳因子有關，並受外在的環境壓力（如壓力、緊張、熬夜、感染、懷孕等）所誘發。

* 生活保健

1. 服食抗甲狀腺藥物。
2. 在發作期間，由於新陳代謝旺盛，應遵照醫師與營養師的指示提高各種營養素（包含熱量、蛋白質及各種維生素與礦物質）的攝取量，並需要充足的維生素B群、A、C與鈣質。
3. **限制碘**：碘是製造甲狀腺素的原料，限制碘的攝取以抑制甲狀腺素的製造。常見含碘的物品有：海苔、海帶、紫菜、鮭魚、蛤、蚌、蝦等海產類食品；另一個碘的來源是食鹽（一般的食鹽是含碘的，購買時要注意標示）。
4. **避免咖啡因**（如咖啡、濃茶、可樂、可可等）的攝取；戒菸、戒酒，以免刺激神經，加重病情。
5. 保持心情平靜，多注意休息以及充足的睡眠，避免無謂的壓力。
6. 注意保護眼睛，避免眼球之乾燥，平時宜戴太陽眼鏡。
7. 如果出現高溫、心跳加速二百次以上(每分鐘)，大量出汗、嘔吐及腹瀉嚴重，神志不清，應立即到醫院就醫。

二、甲狀腺機能低下

* 生活保健

1. 服甲狀腺藥物
2. 因新陳代謝減慢，患者通常會有體重過重的問題，需控制體重。
3. 有便秘的困擾：注意**膳食纖維與水份**的充份攝取。
4. 避免攝取過量的十字花科食物（芥蘭、油菜、花椰菜、高麗菜、萵苣、白菜、白蘿蔔等），它們會防礙碘的利用，進一步壓抑甲狀腺機能。
5. 注意防寒保暖