

與天然草本 甲狀腺功能減退

□ 陳威健 自然療法醫生



據 估計，大約有一成半以上的成年人有甲狀腺功能呈現減退（甲減）的現象。由於甲狀腺分泌的甲狀腺素能調節身體每個細胞的新陳代謝運作，所以甲狀腺素的分泌能直接影響體內大部份器官的功能，引致下列徵狀：早上慣性頭痛；疲倦怕冷；體重不斷增加；頭髮乾旱易斷；眼簾浮腫；外側眉毛稀疏脫落；膽固醇、三甘油脂水平過高；經常便秘；月經過多或不育；聲音沙啞等問題。

甲減：甲狀腺素不足

甲狀腺素分泌不足可能由於製造荷爾蒙的機

制失調，又或因腦下垂體分泌的促甲狀腺激素 (TSH) 不足所致。甲減可分為兩大類：

1. 原發性甲減

血液中促甲狀腺激素(TSH)水平顯著上升，甲狀腺素仍處於過低水平，顯示甲狀腺素的分泌出現問題；

2. 繼發性甲減

血液中促甲狀腺激素與甲狀腺素數量一同下降，顯示腦下垂體支配甲狀腺的能力減退。

醫學界對於診斷甲減的方法爭議紛紜，近年研究顯示僅靠血液來檢查早期甲減的靈敏度仍明顯不足，早期甲減為最常見情形，很多甲減患者仍未被確診，會減低營養療法的成效，也令採用脂肪酸、維他命 A 及鋅來治理乾燥鱗屑狀皮膚問題的療效大減，所以預早診斷早期甲狀腺功能減退極為重要，甲減可會是很多疾病的基本病因。

內分泌學家及甲狀腺專家巴納斯(B.Barnes)指出，比血液測試敏感度更高、更能準確診斷甲降的方法為「身體基礎溫度檢查」，原理在於甲狀腺

分泌的甲狀腺素控制身體的代謝率反映於身體的體溫度數上，所以基礎溫度能顯示甲狀腺的運作情況。量度方法是臨睡前，置溫度計於床側，早上醒來即時把溫度計放置腋下，靜臥十分鐘後記下溫度，一連三天以同樣方式錄取早上溫度，行經婦女只記錄經期中第2、3及4天的早上溫度；平均三天的溫度若低於華氏97.6度者(攝氏36.4度)為甲減；溫度高過華氏98.6度(攝氏37度)者為甲亢。另一方法為用溫度計量度早上初次小便的溫度亦可。

豐富碘質墨角藻

身體缺乏碘質及酪氨酸(Tyrosine)會直接阻礙甲狀腺素的產生。缺碘更會導致甲狀腺腫大，俗稱「大頸泡」，這由於日常飲食或血液中的碘質水平不足，使腦下垂體受激發，導致甲狀腺細胞腫大，甲狀腺腫大，主要原因是身體缺碘。臨床有

身體內外響起訊號

臨床研究顯示，甲減影響身體多個系統組織產生病變：

代謝

甲減使身體轉化脂肪、蛋白質、澱粉質的能力減退，導致體重增加，膽固醇及三酸甘油酯水平上升，增加罹患心血管疾病的機會。甲減亦令微絲血管的滲透度增大，使淋巴液輸送受阻，造成水腫情況。

內分泌

甲減導致女性經血過多、經期過短，甚至不育、流產、早產、死產；男士性慾減退等。

皮膚、頭髮、指甲

甲減使皮膚變得粗糙乾旱，表層呈鱗屑狀；頭髮粗糙易斷，出現嚴重脫髮；指甲脆弱易斷及甲面呈橫紋。

心理

最早出現的常見甲減症狀是情緒抑鬱及極度低落、疲倦，其後患者的注意力會較難集中及極度善忘。

骨骼肌肉

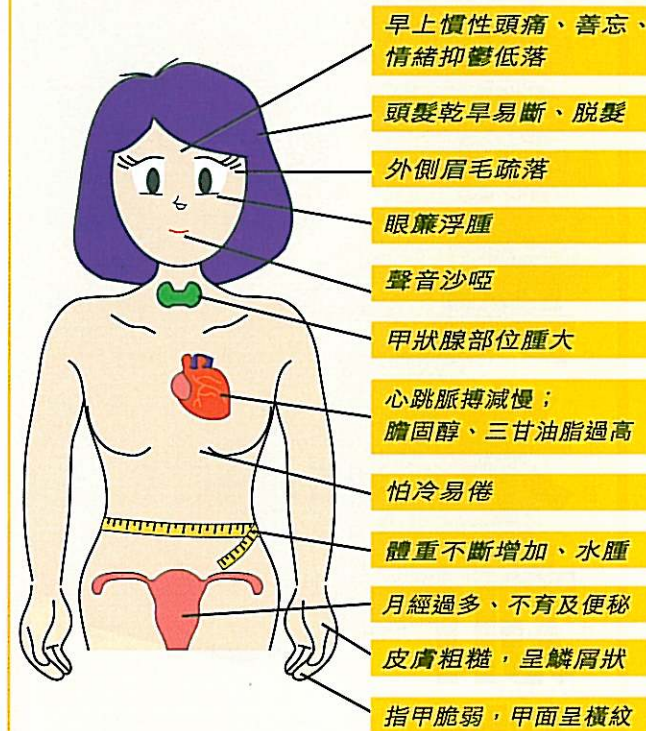
關節僵硬及肌肉無力感覺為常見症狀，亦多見肌肉關節痠痛。

心血管

甲減令動脈硬化，血壓升高，膽固醇及三甘油酯水平上升。

氣喘、便秘及腎臟機能衰退也是甲減常見現象。

甲狀腺功能減退(甲減)的臨床表現



簡易測試碘質的方法：早上沐浴後，在大腿皮膚3立方吋面積上塗上碘酒(Tincture Iodine)，若24小時後顏色消失，則表示需要補充碘質；若顏色於24小時後仍然明顯，表示甲狀腺有足夠碘質。此外，日常進食過多引起甲狀腺腫大的食物如：蘿蔔、卷心菜、芥菜、大豆、花生、松果仁、小米等，會阻礙碘質的吸收。反之，海產類包括海藻、紫菜、海帶、昆布、髮菜、淡菜、蜆蛤、龍蝦、生蠔、沙甸魚及各種鹹水魚類等，蘊含極豐富天然碘質；不過，碘質吸收過多反而會使甲狀腺功能下降，所以每日碘質吸收不應超過1毫克。

自然療法治理甲減，多採用海藻類中含極豐富碘質的墨角藻來促進甲狀腺分泌。長期以來，墨角藻被用作減肥之用。1988年醫學期刊《草本醫療》(Planta Medica)披露草本Gugul能顯著提升甲狀腺功能，減低血液中的膽固醇及加速肝臟清除低密度脂蛋白。此外，經常運動能增加身體細胞對甲狀腺素的靈敏度，所以服用適量的墨角藻、草本Gugul及恰當的運動量，對提升甲狀腺功能及減肥有一定的幫助。