

撰文：梁雁齊
攝影：梁俊棋、徐子豪、周耀恩
部分圖片：getty images

有些人總是吃多多也不長肉，令易胖者好生羨慕。其實，「食極唔肥」真的值得羨慕嗎？

正常情況下，經常進食會增加熱量攝取，當吸收總熱量超過消耗，體重增加是自然不過的事，但對於甲狀腺功能亢進的患者來說，吸收大，支出可能更大，所以多吃未必會增磅，部分病人更可能跌磅。

甲亢難斷尾，患者還可能要面對更多身體不適及儀容轉變，專家指，保持身心開朗，減少壓力，是控制病情的關鍵。

大食與甲亢之謎？

HEALTH FEATURE



原來，體重升降跟新陳代謝率的關係密切，亦與甲狀腺素多寡相互影響。甲狀腺激素是一種荷爾蒙，有助控制新陳代謝率，維持身體運作，如心跳正常及調節體溫等；甲亢患者因甲狀腺激素分泌過多，加速新陳代謝，以致身體整體運作都比別人快幾倍。

新陳代謝快 增食慾

養和醫院內分泌及糖尿病專科醫生盧國榮說：「試想像一個人收入多，但也很『大使』，自然儲不到錢，甲亢患者亦然。由於其新陳代謝率很快，使他們進食快、心跳快，行路亦快，這些種種都需要熱量推動，令本應儲存體內的食物養分，全部消耗了，自然食很多都不會肥，形成大部分患者偏瘦削。」

一般而言，甲狀腺激素分泌愈多，新陳代謝率會愈快，患者胃口也較好。亦因此，病發期間，甲亢患者需要增加熱量攝取，平衡支出，才不致令體重下降。香港中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯建議，可多吃糙米、全麥類、五穀類、蔬果類、瘦肉、豆類等，增加飽肚感，至於患者實質每天需要增加多少卡路里，她說因人而異。「每人新陳代謝率不同，要視乎病情嚴重程度、病人體重有否下跌等，情況愈嚴重可能熱量需求更大，譬如正常女

士每天需要1,800kcal，甲亢患者可能多過2,000kcal。」

低碘飲食防病發

透過藥物治療，患者新陳代謝率會有所減慢，令體重微輕回升，只要體質指數（BMI）維持正常已沒問題，但有些飲食習慣則要注意。「新陳代謝率加快會令人流失更多水分，建議每天飲用2至2.5公升水，補充水分，同時，要進食足夠奶製品，預防骨質流失。」她補充。患者應減少進食如酒、濃茶、咖啡及辛辣食物，以免令血管擴張，心跳加速；含維他命B雜的食物，如綠葉菜、五穀類，有助增加體內色氨酸水平，可紓緩緊張情緒。

更重要的一環，是奉行低碘飲食。碘質是製造甲狀腺素的材料，病發期間，應盡量避免進食碘質含量豐富的食物，比如紫菜、海帶、海藻類、海鮮及含碘的鹽等。湯美斯說：「一般成年人每天建議攝取150微克的碘質，大約兩杯奶加一隻蛋的分量，若以海鮮來計算，約相等於五至六安士的魚肉（約兩隻手掌心的大小），或四十隻小蝦等，建議從不同食物種類中均衡攝取。甲亢康復者如攝取過量碘質，如每天逾1,100微克，可能增加復發機會，有必要忍一忍口。」

常見含碘質食物

食物	分量	碘質含量（微克）
海帶	100克	900
乾紫菜	100克	1,800
蝦	9-10隻	35
含碘鹽	1.5克或¼茶匙	71
鱈魚	3安士	99
焗薯	1個（中型）	60

（資料來源：美國俄勒岡州立大學）



養和醫院內分泌及糖尿病專科醫生盧國榮指，甲亢可增加骨質流失及引致心律不正，尤其長者多患有慢性病，可能誘發心臟衰竭及骨質疏鬆。



驚人食量背後，可能潛服甲亢危機。



轉工後，甲亢患者Winnie健康情況趨穩定，近幾年亦沒有復發迹象，可開懷大嚼。

甲亢變甲減

治療甲亢有不同方法，其中以藥物治療最常見，主要用於阻止碘質吸收及減少製造甲狀腺激素，以控制病情，每次療程大約維持十八個月，當甲狀腺素水平回復正常，便可停藥。然而，湯美斯亦見過不少病人由甲亢演變成甲減，引致肥胖。

「曾經有位約四十多歲的甲亢患者，發病時體重在三個月內，由原本的五十二公斤降至四十五公斤，後來她服食甲狀腺亢進治療藥物，體重回升至五十七公斤。因藥物減少其甲狀腺素分泌，減慢新陳代謝率，以致體重增加，經過飲食治療及進行適量運動後，成功減去六公斤，其體重現時回復標準。」湯美斯說。

患者需監察體重

是否所有甲亢患者的體重亦會下降？「那亦不然。會否減磅其實很視乎甲亢病情，因人而異，大部分患者會維持偏瘦，但也有例外，譬如本身新陳代謝率較慢，即使患有甲亢，吃多了也會增磅。舉例

說，有位女病人於2011年患上甲亢，由原本的六十一公斤增至六十八公斤，後來被處方藥物治療，令其代謝速度減緩，後來她出現甲減徵狀，體重於數年間上升逾十公斤。此病人年初來求診時，體重高達八十公斤，BMI有29，屬中度肥胖，控制飲食後，目前其體重回落至七十五公斤，現正服食甲狀腺素補充劑，治療甲減問題，期望之後可協助她多減十公斤。」

營養師的角色，最重要是幫助甲亢患者維持正常體重，避免減磅引致過度瘦削，影響健康。過瘦除可致營養不良、肌肉無力、容易疲倦外，若缺乏某些營養素如維他命、鐵質等亦可致貧血，並加劇骨質流失。

眼凸影響自信

眾多甲亢徵狀中，較讓患者困擾的還有眼凸問題。甲亢康復者Winnie有深切的體會。她在十八歲時證實患病，初次病發時，體重由原本的125磅跌至九十六磅，是她最瘦的時期。「記得病發前，我千方百計減肥，漸漸瘦下來時，左眼就開始凸，

其實我已察覺身體情況有異，那時胃口甚佳，但卻只有九十幾磅，雙眼更愈來愈凸、且不對稱，令我非常困擾，最慘是遭同學仔嘲笑眼凸似『貞子』，每天上學等同受罪。」雖然今天眼凸情況改善，但回想那般不快回憶，Winnie仍未能釋懷。

事實上，甲亢與眼凸究竟有何關係？盧國榮解釋：「甲亢因免疫系統出錯令身體產生不正常抗體，刺激甲狀腺激素上升。免疫反應除攻擊甲狀腺外，亦會不正常地攻擊眼球後的肌肉組織，令周圍組織腫脹，將眼球向前推，嚴重會破壞眼球神經，令角膜受損，影響視力。」甲亢患者不一定會眼凸，但眼凸者，患甲亢機會則較高，藥物雖可適量紓緩，但不能將眼球回復原狀。

他提醒有眼凸的甲亢病人，一定不可吸煙。「有男病人接受輻射碘治療後，卻無戒煙，以致加劇眼凸情況，看事物時出現重影，要戴菱鏡改善視力，更要用重劑量的類固醇控制眼凸，但類固醇不能長期服用，為健康着想，患者必須戒煙。」

伴隨心律不正

確診患上甲亢後，Winnie接受十八個月的藥物治療，紓緩了眼凸程度，其體重亦慢慢回升，但停藥兩年後即復發，同時更伴隨心律不正、手顫等問題。「那時心跳很快很亂，即使於平靜狀態如睡覺，人亦覺得很緊張、很熱，醫生說我有少許心律不正，於是給我處方調節心律的藥物，與甲亢治療藥一併服食，服藥之後，情況才逐漸好轉。」

生活壓力是主因

雖知甲亢的家族遺傳性很強，奇怪的是，Winnie卻沒有家族成員患病。事實上，醫學研究指，除遺傳外，壓力亦可能是要因。Winnie第二次復發，很大機會是工作壓力所致。

「再次復發已是六、七年前的事。那時我做採購，因跟單很辛苦、又要跑大陸，且經常捱夜，工作至凌晨十二時才收工，還常被老闆、客人鬧，覺得上班好大壓力。這工作做了八年，最終捱出病來。後期我察覺自己有復發迹象，最明顯的徵狀是眼凸嚴重了、情緒大起大落、做事很『忒忒』等，情緒差令我工作出錯，那

時有壓力爆煲的感覺，最後唯有辭職解脫。」

其後，她再次接受一年多的甲亢藥物治療，往後數年，她一直服用低劑量的甲亢藥物，並每半年驗血一次，檢測甲狀腺素水平。直至三年前，她才正式停藥，迄今病情暫時穩定。與其面對無了期的復發，為何Winnie不考慮接受藥物以外的治療，如手術？「我的情況不算嚴重，不想冒險做手術，更不想術後長期服食補充劑。醫生亦有建議過飲碘水，但要飲完一兩年後才可懷孕，我怕輻射會影響生育及胎兒健康，所以還是食藥較安全。」

根治難求

目前，治療甲亢主要有三個方法：

- 藥物治療（阻止吸收碘及甲狀腺素製造）
- 放射性輻射碘（俗稱飲碘水）
- 甲狀腺切除手術

事實上，不同治療方法亦有其好處及限制，病人如何選擇？盧國榮說：「香港人大多選擇食藥，但藥物不治本，病人要有心理準備，停藥一兩年後，有50%至60%復發機會，若病情較輕微，亦可考慮以藥物控制。至於放射性輻射碘治療，方法是

以輻射碘殺死大部分甲狀腺細胞，減少甲狀腺激素製造。接受治療後，病人需要長期服食甲狀腺素補充劑，以免甲狀腺素水平過低。個人認為此法復發率較低，中度病情者可考慮，然而，亦有人憂慮輻射碘可能影響生育或致癌，其實這並沒有醫學根據，目前，美國亦以輻射碘為一線治療。」

另一個選擇是接受甲狀腺切除手術，但也要承受手術風險及復發機會，而術後患者同樣需要長期服食甲狀腺素補充劑。

看來，無論採用哪種治療方法，甲亢患者似乎無法擺脫長期服藥的命運。不過，換個角度看，只要藥物或補充劑分量恰當，患者又按時服食，要控制病情其實不難。說到底，患者最重要還是保持心情開朗，飲食均衡及維持運動習慣，可減少免疫系統再受刺激及紊亂的機會。

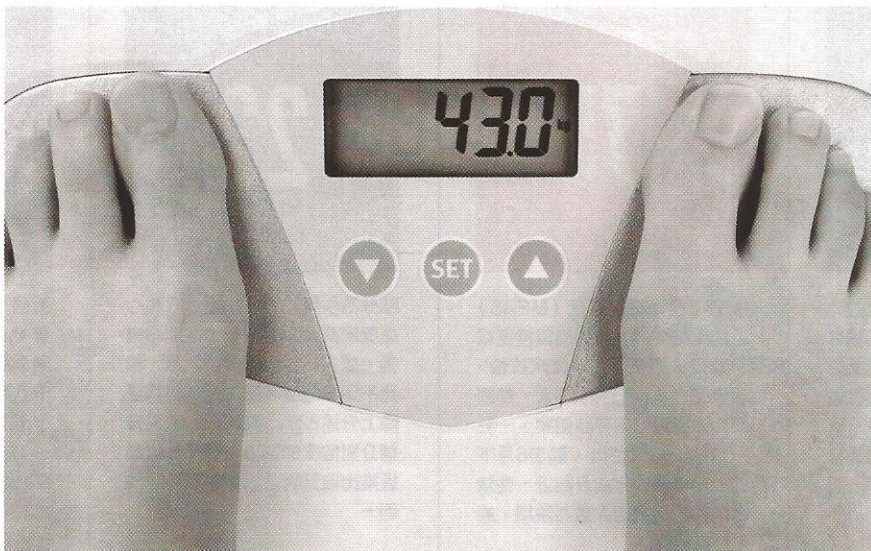


中大營養研究中心註冊營養師湯美斯指，甲亢病發期間應避免進食碘質含量高的食物如紫菜、海帶等。

136

137

甲亢變甲減，可致肥胖，患者宜小心控制體重。



免疫系統失調致病

甲亢屬於自體免疫疾病，主要多病發於年輕至中年婦女身上，最常見的成因是患上格雷夫氏症（Graves' diseases），以致免疫系統失調，刺激甲狀腺素製造。

患者驗血時，會顯示血液中的甲狀腺素T3或T4水平上升、「促甲狀腺激素」同時下降，醫生會按患者嚴重情況、臨牀徵狀及病人意願，給予合適治療建議。