

糖尿病和甲狀腺

要點：

- 甲狀腺的疾病不是糖尿病的併發症，但糖尿病人更常發生甲狀腺問題。
- 甲狀腺是分泌甲狀腺激素的小腺體。
- 甲狀腺問題包括甲狀腺激素分泌過多(甲狀腺機能亢進)或過少(甲狀腺體能減退)。
- 有甲狀腺機能亢進或甲狀腺機能減退的糖尿病人可能會發現糖尿病難以控制。
- 以上兩種情況均可治療。

什麼是甲狀腺？

甲狀腺是頸部較下部位的一個小腺體。它的主要功能是分泌調節機體細胞常規活動的激素。例如：

- 有些細胞依靠甲狀腺激素來調節新陳代謝。新陳代謝是一個廣義的名稱，它涉及到身體細胞(包括消化)的所有的化學反應。
- 其它細胞像骨骼、頭髮和牙齒裏的細胞，利用甲狀腺激素來促進生長發育和成熟。

體內所有的腺體都依賴於另一種腺體來正常工作。例如，甲狀腺就依靠腦垂體來幫助控制甲狀腺激素的分泌。腦垂體產生促甲狀腺激素(或 TSH)。此激素可促使甲狀腺激素產生和釋放至血液循環中。

當甲狀腺激素水平低時，腦垂體感知並釋放 TSH，作用於甲狀腺，使甲狀腺製造並釋放甲狀腺激素到血液中。

這個過程和可調節的電熱器一樣，當自動調溫器感知冷空氣時就會接通電源而發熱，反之當空氣足夠暖和時調溫器就會自動斷電。

甲狀腺機能減退

甲狀腺機能減退是血循環中甲狀腺激素過少所致。其症狀包括：

- 疲勞
- 脫髮

(信息取於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯)

- 體重增加
- 便秘
- 倦怠和消沉
- 記憶力減退和智力下降
- 肌肉和關節疼痛
- 高膽固醇
- 畏冷(當別人沒有這樣感覺時)
- 聲音沙啞
- 皮膚乾燥
- 婦女月經過多

甲狀腺機能減退不會只導致以上的一種症狀。如果幾種症狀並存，要請醫生檢查一下甲狀腺機能減退。此外，體重增加或體重明顯超重並不總是由甲狀腺病變引起的。

有甲狀腺機能減退的人需要終生服用人工合成的甲狀腺激素。醫生會通過血液檢驗和評估你的感覺來決定你的藥物用量。

甲狀腺機能亢進

甲狀腺機能亢進和甲狀腺機能減退相反 - 產生過多甲狀腺激素。常見症狀包括：

- 體重減輕
- 腹瀉
- 怕熱(當別人沒有這感覺時)
- 心悸
- 手震顫
- 脫髮
- 精神緊張和易發怒
- 失眠或不安
- 婦女月經稀疏或量少

甲狀腺機能亢進可用藥物、放射性碘或外科手術治療。醫生會為你進行血液化驗和症狀評定以幫助治療。

糖尿病和甲狀腺機能減退

研究顯示患有 I 型和 II 型的糖尿病者，甲狀腺機能減退的發病率似有增加，尤其是年齡 40 歲以上的婦女。如果你患有 I 型和 II 型糖尿病，最好請醫生每 5 年給你檢查一次 TSH 水平，以發現是否有甲狀腺機能減退。

有甲狀腺機能減退的糖尿病患者可能會發現控制糖尿病較困難。這是因為身體利用葡萄糖的方式有改變。

你開始會感到疲勞，不想進行任何體力活動。由於體力活動減少及新陳代謝減慢，因此導致體重增加。

然而，患有甲狀腺機能減退的病人一旦接受替代性甲狀腺藥物治療，他們的甲狀腺素通常會恢復正常，這也是糖尿病人藥物治療所要求的。

糖尿病和甲狀腺機能亢進

糖尿病人開始患有甲狀腺機能亢進時，他們的血糖水平可能有輕度升高。如果這種情況仍然不治療，會變得更嚴重，而糖尿病的治療可能會更困難。體重可能減輕，過多的酮體(脂肪分解的最後產物)開始在血中循環，而且需要更多的胰島素或藥物來降低血糖水平。然而，一旦甲狀腺機能亢進治療有效時，糖尿病的治療就會得到改善。

我有發病的危險嗎？

你不能預防甲狀腺疾病，但你可以通過了解應該出現的症狀來採取措施。甲狀腺疾病的一些患病因素有：

- 有甲狀腺疾病的家族史
- 已有免疫系統受損的情況，如患有 I 型糖尿病或風濕性關節炎
- 女性年齡超過 40 歲
- 剛生過小孩的婦女
- 男性年齡超過 65 歲

這部分的資料來源於加拿大糖尿病協會(CDA)網頁上的文章 - www.diabetes.ca