



CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

甲狀腺亢進：就診之後 Hyperthyroidism: After Your Visit

凱薩醫療機構為您提供的護理指引 | Your Kaiser Permanente Care Instructions

甲狀腺亢進是由於甲狀腺製造過多的甲狀腺激素，因而加速新陳代謝 --- 身體運用能量。這種情況可以令您非常活躍、體重下降、以及出現睡眠困難、視力問題和心跳率加速。亦可以造成甲狀腺腫。甲狀腺腫是甲狀腺脹大，可以從頸的前面看得見。

甲狀腺亢進通常是由格雷夫斯疾病 (Graves' disease) 引起。所謂格雷夫斯疾病是身體的免疫能力襲擊甲狀腺。

醫生可能給您處方一種 β 受體阻滯劑 (beta-blocker) 使您的脈搏慢下來和令您鎮靜。但這不能治療甲狀腺亢進。這只是針對您的快速心跳率。醫生亦可能給您抗甲狀腺藥物。這種藥控制多餘的甲狀腺激素。對某些病例，醫生會建議用放射性碘或以手術切除甲狀腺。在採用以上任何一種治療方法之後，您可能需要終生服用替代甲狀腺激素的藥物。

跟進護理是治療與安全的關鍵。請緊記預約和出席所有覆診；如有任何問題，請通知醫生。另一個明智之舉是能了解自己的化驗報告和保存一份所有服用的藥物清單。

您在家可以怎樣自我護理 How can you care for yourself at home?

- 必須完全遵照處方指示服用藥物。必須每天在相同時間服用您的甲狀腺藥。假如您認為對藥物方面有問題，請通知醫生。
- 格雷夫斯疾病可以使眼睛疼痛。使用人工淚液、眼藥水和太陽眼鏡來保護眼睛，防止乾澀、風和陽光。晚上用枕頭墊高您的頭，防止眼睛腫脹。有些時候，把眼皮貼住可以防止眼睛在早上感到乾燥。
- 確保有足夠的鈣。含豐富鈣質的食物包括奶、酸乳酪、乳酪和深綠色蔬菜。
- 如果想增加體重，請向醫生查詢有關特別的飲食方法。

甲狀腺亢進：就診之後 (2 頁之 2)

- 切勿吃海帶。海帶含豐富碘質，會令甲狀腺亢進惡化。海帶通常用於壽司和其它日本食物。您可以使用碘化鹽和進食麵包和海鮮。盡量有均衡的飲食。
- 切勿吃含咖啡因和其它含刺激性的食物。這類食物會令癥狀惡化，例如心跳率加劇、情緒不安和難以集中精神。
- 切勿吸煙。吸煙會使情況惡化，亦可能引致更嚴重的眼睛問題。如需要協助戒煙，請向醫生查詢戒煙輔助班和藥物，可以增加您成功永久戒煙的機會。
- 減輕壓力。學習使用生物反饋、想像導引、冥想和其它鬆弛神經的方法。
- 給受刺激的皮膚塗乳霜或軟膏。向醫生查詢哪一類較適合。
- 把病況告訴您的所有醫生。他們需要知道，因為有一些藥含有碘。

甚麼情況下要請求幫忙 When should you call for help?

假如出現以下情況，請立即通知醫生或尋求立刻的醫療護理：

- 甲狀腺水平出現突然高升的癥狀 (甲亢危象)，包括：
 - 噁心、嘔吐並且腹瀉。
 - 大量出汗。
 - 覺得極度不安和迷亂。
 - 發高燒。
 - 心跳率快速。
- 視力突然改變或眼痛。
- 您正服用 PTU (苯硫脲) 或 methimazole (他巴唑) 之類的抗甲狀腺藥而發燒或有嚴重喉嚨痛。

密切留意健康有任何改變，及假如有以下情況，請務必聯絡醫生：

- 喉嚨疼痛或吞咽有困難。
- 眼睛腫脹、痕癢或轉紅；或其它的眼睛癥狀惡化；或出現新的視力問題。
- 有甲狀腺水平低 (甲狀腺功能減退) 的症狀。可能會覺得非常疲乏、迷亂或虛弱。

哪裏可找到更多資訊 Where can you learn more?

可登入 <http://www.kp.org>

在搜索欄輸入 **L505** 從 "**Hyperthyroidism: After Your Visit.**" 可獲得更多資訊。

© 2006-2011 Healthwise, Incorporated. 以上護理指引為凱薩醫療機構合法採用。本護理指引須配合您的檢定健康護理專業人員使用。如對病況或本指引有任何疑問，請向您的健康護理專業人員查詢。Healthwise, Incorporated 對閣下使用本資訊並不承擔任何保證或責任。