

甲狀腺癌病人衛教單張

一、甲狀腺癌是什麼？

甲狀腺癌是指甲狀腺濾泡細胞或 C 細胞異常增生所形成的惡性腫瘤，為台灣女性發生率較高的內分泌系統癌症。西醫認為甲狀腺癌與游離輻射暴露(如童年接受頭頸部放射治療)、家族遺傳(如 MEN 症候群)、碘攝取過多或不足、甲狀腺結節等因素有關。常見類型包括乳突癌、濾泡癌、髓質癌、未分化癌等。早期多無症狀，可能表現為頸部無痛性腫塊、聲音沙啞、吞嚥困難、呼吸不順等。

中醫將甲狀腺癌歸屬於「癭瘤」、「癭病」、「石癭」等範疇，認為其病機多為氣滯、痰凝、血瘀互結於頸前，加上肝鬱、脾虛、腎虧，導致氣機不暢、痰濁內生，日久成積。

二、如何預防與降低風險？

- (一) 避免不必要的輻射暴露：尤其是兒童與青少年，減少頭頸部 CT 或 X 光檢查；若因治療需要，應做好甲狀腺防護。
- (二) 適量攝取碘：使用加碘鹽，但勿過量；避免長期大量食用海帶、紫菜、昆布等(除非醫師指示)。
- (三) 定期檢查甲狀腺結節：高風險族群(家族史、輻射暴露史)應每年接受甲狀腺超音波檢查。
- (四) 維持健康生活型態：避免長期壓力、熬夜，保持情緒穩定，有助於內分泌平衡。
- (五) 注意頸部腫塊變化：若發現頸部腫塊快速增大、聲音沙啞、吞嚥困難，應立即就醫。

三、注意事項

- (一) 遵從治療計畫：甲狀腺癌主要治療為甲狀腺全切除或近全切除手術，術後可能進行放射碘(I-131)治療，並終身服用甲狀腺素(如昂特欣)。應按醫囑規律服藥與追蹤。
- (二) 定期追蹤：術後每 3~6 個月檢測甲狀腺球蛋白(Tg)、抗甲狀腺球蛋白抗體及甲狀腺超音波，評估復發或轉移。
- (三) 放射碘治療注意事項：
- (四) 治療前需進行低碘飲食(約 2 週)，避免海鮮、海帶、碘鹽、蛋黃、乳製品。
- (五) 治療後短期內應與他人保持距離(尤其是孕婦與兒童)，依醫囑隔離。

(六) 治療後可能出現口乾、味覺改變、頸部腫脹等副作用，多數可恢復。

(七) 甲狀腺素補充：全切除後需終身服用，不可自行停藥或調整劑量，否則會出現甲狀腺功能低下(疲勞、體重增加、畏寒、憂鬱)。

(八) 留意低血鈣：手術中可能傷及副甲狀腺，導致手腳麻痺、抽筋，應定期監測血鈣，必要時補充鈣與維生素 D。

四、中醫養生保健與自我照顧

(一) 飲食調養

1. 疏肝理氣：甲狀腺癌多與肝氣鬱結有關，可適量食用陳皮、玫瑰花、佛手、茉莉花(泡茶)，有助於舒緩情緒、減少頸部壓力。
2. 化痰散結：可適量食用海帶、紫菜(若未限制碘)、昆布、牡蠣殼(煨牡蠣，需中醫師處方)，或食用薏仁、茯苓、陳皮。
3. 益氣養陰：術後或放射碘治療後常見氣陰兩虛(疲勞、口乾)，可食用黃耆、黨參、山藥、百合、銀耳、麥門冬、石斛。
4. 補腎填精：長期服用甲狀腺素可能耗損腎氣，可適量食用黑芝麻、枸杞、核桃、桑椹、何首烏(請諮詢中醫師)。
5. 避免刺激性食物：減少辛辣、油炸、燒烤、咖啡、濃茶、酒精；若需低碘飲食，應避開海鮮、碘鹽、醃漬品。

(二) 穴位按摩

1. 人迎穴：喉結旁開約兩指幅，胸鎖乳突肌前緣，可輕柔按壓(勿用力過猛)，有助於調理甲狀腺局部氣血。
2. 突穴：鎖骨上窩中央凹陷處，可按揉，有助於緩解吞嚥異物感與頸部緊繃。
3. 穴：手背虎口處，可清熱、止痛、緩解頸部不適。
4. 里穴：外膝眼下四指幅，可健脾胃、增強免疫力，減輕術後疲勞。
5. 穴：足背第一、二趾骨間凹陷處，可疏肝解鬱、穩定情緒。
6. 交穴：內踝尖上約四指幅，可調理肝脾腎三經，改善內分泌失調。

(三) 運動與氣功調養

1. 拳、八段錦：有助於調和氣血、疏通頸部經絡，適合術後恢復期。
2. 和伸展：緩慢低頭、仰頭、左右側彎及旋轉，每日 2 回，每回 5 次，預防頸部僵硬與疤痕沾黏。
3. 吸練習：吸氣時擴張胸腔，吐氣時放鬆頸肩，每日 5~10 分鐘，有助於放鬆頸部肌肉與情緒。

4. 散步：每日 30 分鐘，促進血液循環，減輕疲勞。

(四)情緒與生活調理

1. 心情舒暢：中醫認為「肝氣鬱結」是甲狀腺疾病的重要病因。可透過冥想、音樂、與人傾訴、心理諮商等方式釋放壓力，避免長期壓抑情緒。
- 2 作息：夜間 11 點前就寢，充足睡眠有助於內分泌穩定與免疫調節。避免熬夜。
- 3 過度勞累：術後或放射碘治療後應充分休息，循序漸進恢復活動。
- 4 保護：避免穿著過緊的高領衣物或項鍊壓迫頸部；注意保暖，避免冷風直吹頸部。
- 5 自我檢查：每月觸摸頸部、鎖骨上窩，注意有無新生腫塊或腫大淋巴結。

如有任何治療或飲食上的疑問，請務必諮詢您的主治醫師與中醫師，切勿自行更改治療方案或服用來路不明之中草藥。