



焦點專題

甲狀腺 功能失調



陳智彬醫生

香港港安醫院 - 荃灣

內分泌及糖尿病顧問醫生

甲狀腺功能失調是指甲狀腺腺體的異常狀態, 可以分為甲狀腺功能亢進和甲狀腺功能減退兩種形式。甲狀腺位於頸部前方, 負責製造甲狀腺荷爾蒙和三碘甲狀腺原氨酸, 這些荷爾蒙在調節生長和能量消耗等重要代謝過程中起關鍵作用。甲狀腺功能失調常見於女性, 並且女性比男性更容易患上該疾病。

甲狀腺功能減退的高風險人群通常包括女性(男女比例約為1:5)、有家族中有甲狀腺相關疾病病史的人、有自體免疫疾病家族病史的人、曾服用抗甲狀腺藥物或接受放射性碘治療甲狀腺亢進、曾接受甲狀腺相關手術、孕婦或剛生產的婦女等。

而甲狀腺功能亢進的原因多種多樣, 常見的原因包括自體免疫疾病、格雷夫斯病、甲狀腺結節過度活躍以及甲狀腺發炎等。

甲狀腺功能失調的症狀和表現根據甲狀腺功能亢進或甲狀腺功能減退的不同而有所差異。甲狀腺功能亢進的常見症狀包括眼睛凸出、心跳加快、體重減輕、對熱敏感、體力活動耐力下降、焦慮和疲勞等。甲狀腺功能減退的常見症狀則包括疲勞、體重增加、寒冷感、膚色蒼白且面部浮腫、手指和頭髮脆弱、心跳緩慢和抑鬱等。

如果懷疑自己可能患有甲狀腺功能失調, 應該諮詢醫生進行評估和診斷。醫生通常會進行身體檢查, 詢問症狀和病史, 並可能要求進行血液檢查及照超聲波以作診斷。

甲狀腺功能失調的治療方法取決於個人病情和甲狀腺功能的具體情況。對於甲狀腺功能亢進的患者, 常見的治療方法包括抗甲狀腺藥物、放射性碘治療和手術切除, 但以手術切除, 在醫學上會視為治療的最後手段, 患者可能需要終生服藥以維持正常的甲狀腺荷爾蒙水平。對於甲狀腺功能減退的患者, 雖然現時醫學仍無法治癒甲狀腺機能低下症, 但其病情是可被控制的。治療通常包括甲狀腺激素補充療法, 患者必須長期服藥, 並定期到院驗血檢查其甲狀腺素, 以觀察甲狀腺素是否在正常水平。

最重要的是及時尋求專業醫生的建議和指導, 並按照醫生的建議進行治療。此外, 患者還應該保持良好的生活習慣, 包括均衡飲食、適量的運動和充足的休息, 以促進身體的健康和康復。

甲狀腺功能失調是一個需要重視和管理的疾病, 因為它可能對身體的多個系統產生負面影響。定期檢查甲狀腺功能, 遵從醫生的治療建議, 可以幫助控制病情並提高生活質量。如果出現新的症狀或病情惡化, 應及時向醫生報告, 以便調整治療計劃或進行進一步的評估。

甲狀腺亢進飲食小貼士

甲狀腺亢進患者，由於體內甲狀腺素分泌過高，令基礎代謝率失衡，營養流失，並有機會出現體重減輕的情況。如果患者出現體重驟降的情況，必需保持營養均衡，並提高熱量的攝取，以維持理想體重。

1.

於治療其間甲狀腺亢進患者應避免以下
含高碘質的食物

A. 含高碘質的食物

1. 碘鹽
2. 海帶、昆布、海苔、珊瑚藻、紫菜 (包括零食/壽司) 等...
3. 海產: 如蝦、甲殼類、蠔豉

B. 蛋黃

C. 奶及奶製品: 奶粉 (脫脂/全脂)、煉奶、淡奶及芝士等..

D. 醬料，如：蠔油、魚露...



2.

避免加工/ 高鹽食物

- A. 加工食物、醃製肉類、醃菜、
煙燻食物、罐頭食物
- B. 鹽焗果仁



3.

健康補充品、中成藥有機會含豐富碘質
建議避免用或食用前先諮詢你的醫生或營養師



要避免刺激性食物，如酒精、咖啡、茶。建議以天然的食物為主糧。粟米、蕃薯、薯仔、或粉絲等含碘量比全穀類及粉麵較低，可以多選用。新鮮的蔬菜及水果不可少；蔬菜中建議加入十字菜花。以香草、蜜糖、檸檬、麻油等作調味。

參考資料: https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/59012/info/5600/A5600210.html

優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop)

購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！



玉民黃金蕎麥
堅果脆丸子
海苔風味

原價 HK\$29

優惠價
HK\$24



Sanitarium
So Good
無糖杏仁奶

原價 HK\$30

優惠價
HK\$21

優惠期至2023年12月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

香港港安醫院 – 荃灣主座地下

電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：

星期日至四 10:00 - 20:00

星期五 10:00 - 19:00

星期六休息

好心情食譜

亞麻籽和核桃含有豐富的奧米加-3脂肪酸，研究指出奧米加-3脂肪酸對大腦中的「杏仁核」有正面影響，有助於促進大腦整體健康。此外，奧米加-3脂肪酸對情緒表現也有重要影響。研究發現，持續給予憂鬱症患者 EPA 和 DHA 可以改善憂鬱症狀，其可能的作用機制是透過抑制細胞因子分泌的發炎物質，減緩神經的發炎和損壞。

堅果中還含有豐富鎂質，鎂又被稱為是「放鬆礦物質」，能夠舒緩緊張和焦慮的情緒，成為舒壓的好幫手。除此之外，我們也不能忽視運動、睡眠和水分的重要性。要從善待自己的身體開始，這樣情緒也會逐漸平穩下來！



楓糖核桃曲奇餅食譜

核桃	2 1/2杯
全麥低筋麵粉	2/3杯
鹽	1茶匙
亞麻籽粉	1/3杯
楓糖漿	1/2杯
香草精/雲呢拿油	2茶匙

1. 將所有材料逐一加入碗中，然後攪拌完全
2. 鋪一張焗盤墊 (或牛油紙)，預熱焗爐到 350 度
3. 將攪拌好的材料用匙羹放到焗盤上，再用叉壓扁
4. 焗 10 至 15 分鐘直至曲奇變得金黃
(中途需檢查以確保曲奇沒有燒焦)
5. 放涼後可從焗盤墊 (或牛油紙) 上取下曲奇

荃城消息

感謝各會員對「荃」城健康巡禮2023年度 「出入平安 之『蜜膝良肌』」的支持

本年度港安醫院與荃灣區議員、荃灣關愛隊及社區領袖合作，為荃灣區居民提供免費健康檢查，合共舉辦了 12 次的健康檢查活動，共有 1,212 位居民參與。來年，除了計劃新增免費健康檢查項目外，亦計劃舉辦一系列的健康活動，為求推廣健康生活模式，提升居民的生活質素。

緊貼「荃城」最新消息，立即掃右邊 QR Code，加入聯絡人。



訂閱「全人健康通訊」

訂閱「全人健康通訊」電子或印刷版本，每季醫生健康專題文章、營養師飲食建議及食譜、運動及心靈分享等，還能掌握最新的健康講座及班組資訊。

依照個人喜好，

選擇合適之收取方式：☒ 電郵 ☒ WhatsApp ☒ 郵寄



立即登記

請即以手提電話
掃描此二維條碼 (QR code) 或到
<https://goo.gl/R7wk51> 登入網上表格。

意見 反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。



如有任何意見反映，可以手提電話掃
瞄此二維條碼 (QR code)
<https://bit.ly/2WVquaV> 填寫網上意見
表格，意見會傳達予有關職員處理，
並盡快作出回覆。



幸福生活的秘訣

德國小鎮內有一個叫揚克爾的猶太人，開一家麵包店。

他逢人就問：「你知道我今天為什麼還活著嗎？」

他接著說：

我當時在德國還是個孩子，納粹無情地逮捕殺害猶太人。冬天我們被逼迫上火車，準備前往<奧斯威辛>集中營。

夜幕降臨，那個車廂裡，真是致命的寒冷。下雪了，我們好幾天沒有吃任何食物，接著，德國軍人趕我們下車，把我們留在鐵軌旁。放眼望去，一片茫茫白雪，每一秒鐘冷風襲來如刀割肉，沒有毯子能使我們保持溫暖。在那冷酷的夜晚，我們數百人沒有食物、沒有水、沒有庇護所、沒有毯子。我們體內的血液開始凝固，正在變成冰。

我旁坐一個同鄉的老人，深受鄉人敬愛，我看他從頭到腳發抖，情況很糟糕。我用胳膊纏住他，給他加熱，我緊緊地擁抱他，給他一些熱量。我用力搓他的手臂、他的腿、他的臉、他的脖子，我求他設法活著，我鼓勵他一整夜，我以這種方式，使這個老人保持溫暖。我很累，自己也凍僵了，我的手指發麻，但我也沒有停止。

熬了幾個小時後，終於天亮了，太陽升起開始照耀大地。我環顧四周看看其他人，令我恐懼的是，我只能看到冰凍的屍體，我只能聽到致命的沉默，沒有其他人活著。寒冷的夜晚殺死了所有人，他們死於寒冷，只有兩個人倖存——老人和我。

老人倖存下來，是因為我給他保暖。而我倖存下來，是因為我給他取暖。我可以告訴你，這個世界生存的秘密嗎？

當您溫暖別人的心時，您將保持溫暖。

當您支持、鼓勵和啟發他人時，您也會在自己的生活中，發現支持鼓勵和啟發。

這是幸福生活的秘訣。

當你對別人付出愛心，等於你也對自己付出愛心。

你使別人開心，你自己也開心，同時別人也會回饋你，使你開心。

人生中最幸福的人是<送禮者>，而不是<受禮者>喔。

因為：施比受更有福！

我凡事給你們做榜樣，叫你們知道應當這樣勞苦扶助軟弱的人，又當記念主耶穌的話說：『施比受更為有福。』」

使徒行傳 20:35

Adventist 港
Health 安
Hong Kong Adventist Hospital - Tsuen Wan
香港安醫院 - 荃灣



餐廳優惠券 Dining Coupon

憑此券到港安醫院餐廳 - 荃灣
惠顧各款熟食、餐點或烘焙食品
消費滿原價\$80，
均可享受**八折優惠**

有效日期至 Valid Until: 31/12/2023

條款及細則：

- 此券於每日早上六時半至晚上七時半適用於六樓餐廳。
- 此券不適用於各類飲品或包裝小食產品。
- 此券不能兌換現金。
- 此券不能與其他優惠同時使用。
- 此券必須在付款前出示，否則無效。
- 此券只限使用一次，影印本無效。
- 如有任何爭議，香港安醫院—荃灣保留最終決議權。

Terms and Conditions:

- This coupon is available on Mon to Sun at 6:30am to 7:30pm at 6/F cafeteria.
- This coupon is not applicable to any beverages or packaged snacks.
- This offer cannot be exchanged for cash.
- This coupon cannot be used in conjunction with other promotions.
- This voucher must be presented prior to payment or it will be void.
- This voucher can be used once only and photocopies shall not be accepted.
- Hong Kong Adventist Hospital - Tsuen Wan reserves the right to make the final decision in case of any disputes.

12+5

營養運動指導套餐

我們關心您的健康，也同時注重你的個人需要，度身訂造個人化計劃及服務，配合彈性的時間安排，讓我們與您一起，守護及關注您的健康。

內容



一對一私人健身訓練
(12節)



本院註冊營養師飲食指導
(5節)

- ✓ 改善身體狀況由生活習慣開始
- ✓ 針對肥胖、三高及脂肪肝患者
- ✓ 六星期改善身體狀況

只需 **\$9,920**

(原價 \$12,557)

報名及查詢：電話 2275 6020 WhatsApp 5507 8038

康復和心理健康日

認識中風。膝關節退化。情緒健康

日期: 12月3日 (星期日) | 時間: 上午10時至下午3時 | 地點: 清水灣三育書院 (新界西貢清水灣道1111號)

健康講座 / 互動工作坊

時間	主題	主講人
10:00 - 11:00	認識中風復健	註冊職業治療師-蕭怡瑩
11:00 - 12:00	認識膝關節退化	註冊物理治療師-馬愷怡
12:00 - 13:00	長者言語及吞嚥困難	言語治療師-黎頌謙
13:00 - 14:00	預防中風飲食	註冊營養師-蕭鈺麟
14:00 - 15:00	深情一點	註冊心理學家-詹月清博士

先到先得，額滿即止 (每場100位)

*參加者可獲出席證書乙張及精美禮品一份

攤位活動

免費
健康檢查

血壓、體組成測試
(體重、體脂%、內臟脂肪等)

攤位遊戲 (附精美禮品、健康小冊子)

免費
入場

免費穿梭巴士

來回清水灣三育書院及將軍澳地鐵站 (每半小時一班)

講座與工作坊



日期及詳情

時間

地點

費用

免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師和專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

12月04日 間歇性斷食

12月18日 肝臟健康系列之「認識脂肪肝」

下午

2:00-3:00

ZOOM

(網上會議平台)

免費

體能活動

日期及詳情

時間

地點

費用

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康

2024

第一期 1月2日至2月27日

第二期 3月5日至4月30日

逢星期二

A班:下午4:15-5:15

B班:下午5:30-6:30

C班:晚上6:45-7:45

香港港安醫院

荃灣

主座 6 樓

原價 (每期8堂)

\$1150

會員優惠價* (每期8堂)

\$690

單堂試堂

\$120

體能訓練班

教練以有趣方式指導強化肌力的運動，助你提升活動能力；進階班更能加強心肺功能、促進新陳代謝、迅速燃燒卡路里

2024

第一期 1月4日至2月29日

逢星期四

進階班:下午4:15-5:15

基礎班:下午5:15-6:15

香港港安醫院

荃灣

主座 6 樓

原價 (每期8堂)

\$1150

會員優惠價* (每期8堂)

\$720

單堂試堂

\$100

私人/雙人健身訓練

(每節約60分鐘)

專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。

- ✓ 體能評估
- ✓ 確立運動目標
- ✓ 定期評估及修正
- ✓ 個人訓練課程

單堂原價

\$800/節

十堂優惠

\$7,140/10堂

雙人10堂優惠 \$10,400/10堂

(使用期限為第一次使用服務起計90天)

體能評估及運動指導

(每節約90分鐘)

專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。

- ✓ 體能評估
- ✓ 運動處方
- ✓ 家居運動建議

彈性時間
請向本院教練查詢
電話: 2275 6020

香港港安醫院
荃灣
港安健能中心

每節

\$980

體能鍛練小組 (每節約60分鐘)

以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔軟性、以及心肺功能訓練。

- ✓ 2-4人自行組隊
- ✓ 自選的時間上課
- ✓ 運用徒手訓練、瑜珈磚、雙桿、彈力帶等的訓練工具

每節 (每組)

\$900

4 堂優惠價

\$2,400

素食烹飪

日期 / 時間 / 地點

天然滋味素煮生活 (Facebook直播)

無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式

可於本院 Facebook 專頁
查看及重溫

免費

新起點素食短片

新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法。