



1 這幾項在看什麼？



甲狀腺刺激素 TSH

腦下垂體發出的催促訊號。**甲狀腺偷懶時 TSH 升高**、太拼命時 TSH 降低，最敏感，是篩檢的第一個指標。



游離甲狀腺素 Free T4

甲狀腺真正做出來的荷爾蒙，管全身代謝的快慢。



甲狀腺抗體 Anti-TPO

陽性表示免疫系統在攻擊甲狀腺（例如**橋本氏甲狀腺炎**），以後比較容易變成甲狀腺低下。



常見症狀

低下：怕冷、疲倦、變胖、便秘、皮膚乾、水腫。

亢進：心悸、手抖、怕熱流汗、變瘦、失眠。

2 數值怎麼看？

TSH

單位 $\mu\text{IU/mL}$

偏低

正常

輕度偏高

中度偏高

明顯偏高

0.27

4.2

7

10

Free T4

單位 ng/dL

偏低

正常

偏高

0.93

1.7

TSH 和 Free T4 要一起看：TSH 高 + Free T4 低 = 甲狀腺功能低下；**TSH 高 + Free T4 正常 = 亞臨床甲狀腺低下**（最常見，下面的流程就是在說它）；TSH 低 + Free T4 高 = 甲狀腺亢進。

3 TSH 偏高、Free T4 正常時怎麼辦？

TSH 偏高、Free T4 正常

2~3 個月後再驗 TSH、Free T4、Anti-TPO

TSH 回到正常

Anti-TPO 陽性
每年追蹤一次
Anti-TPO 陰性
可以不用再追蹤

TSH 4.6~6.9

一般
不建議治療
可考慮治療
有明顯甲狀腺低下的症狀

TSH 7~9.9

一般
不建議治療
可考慮治療
① 症狀明顯
② 未滿 70 歲且有心血管風險
③ 未滿 70 歲且 Anti-TPO 陽性

TSH 10 以上

未滿 70 歲
一般建議治療
70 歲以上
一般不建議；症狀明顯、TSH
一直升高、Free T4 偏低或
Anti-TPO 陽性可考慮

沒有治療：6~12 個月後再追蹤 | 開始治療：4~8 週後追蹤



照時間複檢

TSH 會波動，不要只看一次



按時吃藥

早上空腹吃，不要自己停藥



碘適量

用加碘鹽就夠，不必大量吃海帶



計畫懷孕

懷孕前後 TSH 標準較嚴，要告訴醫師



規律作息

疲倦、怕冷不一定是甲狀腺，一起看

4 什麼時候要看醫師？

正常

定期檢查；有家族史或 Anti-TPO 陽性，每年追蹤。

TSH 輕度偏高

照上面的流程，2~3 個月後複檢；計畫懷孕或懷孕中請直接看醫師。

明顯異常

TSH 10 以上、Free T4 異常，或 TSH 偏低（可能是亢進），請到**新陳代謝科（內分泌科）**。

請立即就醫：心跳非常快或不規則、高燒合併躁動或意識不清；或極度嗜睡、體溫很低、反應變得很慢。