

추위를 타고 피곤하면, 갑상선기능저하증 알아보기



갑상선기능저하증은 우리 몸에서 필요로 하는 만큼의 갑상선호르몬을 갑상선에서 만들어내지 못해서 나타나는 질환이다. 남자보다는 여자에게 4~5배 정도 많이 발생하고, 나이가 들수록 좀 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 30대부터 점차 증가되어 60~70대에 유병률이 가장 높다.

갑상선 자체에 문제가 생겨서 호르몬 생산이 감소되는 경우를 일차성 갑상선기능저하증이라고 하는데, 우리나라에서 가장 흔한 원인은 만성 자가면역성 갑상선염, 다른 이름으로 하시모토 갑상선염이다. 갑상선 수술이나 방사성 요오드 치료 후에도 발생할 수 있으며, 갑상선에 염증을 앓고 난 이후에 일시적으로 발생하는 경우도 있다. 이차성 갑상선기능저하증은 매우 드물게 발생하는데, 갑상선호르몬의 생산과 분비를 조절하는 갑상선자극호르몬이 감소되는 경우로 뇌하수체에 종양, 감염, 유육종증 또는 암 전이가 생겼을 때 발생할 수 있다.

온 몸의 대사기능에 영향을 미치는 갑상선기능저하증

갑상선호르몬은 전반적인 대사를 조절하는 역할을 하기 때문에 호르몬의 감소 정도와 속도에 따라서 다양한 증상이 나타날 수 있다. 얼굴과 손발이 붓고, 체중이 증가하고, 추위를 잘 타고, 땀이 잘 나지 않고 피부가 건조해진다. 쉽게 피로하고 의욕이 없으며 집중이 잘 되지 않고 기억력이 떨어지는 경우도 있다. 목이 부어 보이고, 목소리가 쉬거나 말이 느려지기도 한다. 위장관 운동능력이 떨어져서 소화도 잘 안되고, 변비가 생기기도 한다. 심장 기능도 떨어지기 때문에 운동할 때 숨이 많이 차는 증상이 생길 수도 있고, 여성의 경우에 월경량이 증가하는 경우도 있다. 갑상선기능저하증의 진단이 늦어지게 되면 콜레스테롤의 증가로 인한 동맥경화 악화, 고혈압 악화, 심비대 등 심혈관 질환의 위험이 높아진다. 심한 경우에는 전해질 불균형과 함께 의식 불명이 나타나는 점액수종성 혼수와

같은 심각한 합병증이 나타날 수 있기 때문에 반드시 치료가 필요하다. 갑상선기능저하증은 증상만으로는 진단할 수 없고, 갑상선호르몬과 갑상선자극호르몬의 농도를 혈액 검사로 확인하여 진단한다.

요오드 결핍과 과잉 모두 영향 미쳐

전 세계적으로는 갑상선호르몬을 만드는 원료인 요오드의 결핍이 갑상선기능저하증의 가장 흔한 원인이다. 하지만 우리나라의 경우에는 사정이 좀 다르다. 우리나라 인구 절반 이상이 요오드 섭취 과다로 알려져 있는데, 이 역시 갑상선기능저하를 일으킬 수 있으므로 과다한 섭취는 피하는 것이 좋다. 다시마, 미역, 김과 같은 해조류에 요오드가 많고, 천일염과 유제품에도 요오드 성분이 들어있다. 특히 만성자가면역성 갑상선염이 있는 환자들은 과다한 요오드 섭취가 갑상선기능저하증을 유발할 수 있기 때문에 주의가 필요하다.

갑상선호르몬제 복용 필요해

갑상선기능저하증 치료 방법은 갑상선에서 만들어 내지 못해서 부족한 호르몬을 적절하게 보충하는 것이다. 호르몬을 적절하게 만들어내지 못할 정도로 갑상선이 손상되어 있기 때문에 평생에 걸쳐서 갑상선호르몬제를 복용하는 경우가 많다. 일시적인 기능저하증이 생겼다가 회복된 일부 갑상선염 환자들은 호르몬제를 중단할 수도 있다. 평생 동안 약을 복용해야 한다는 것에 거부감이 있을 수 있지만, 부족한 만큼을

약의 형태로 섭취하는 것으로 보면 된다. 갑상선호르몬제는 적절한 용량에서는 부작용이 없기 때문에 임신 시에 복용해도 안전하다.

복용 시기, 복용량 등 주의해야

갑상선호르몬제는 아침 공복 식사 1시간 전에 복용한다. 음식물이 약의 흡수를 방해하기 때문에 아침에 일어나면 바로 약을 먹고, 식사는 1시간 이후에 하는 것이 가장 좋다. 또 철분제, 칼슘제, 제산제, 종합영양제와 같은 약제들이 갑상선호르몬제의 흡수를 감소시키기 때문에 동시에 복용하지 않고 식후에 복용할 수 있도록 주의가 필요하다.

사람마다 필요한 갑상선호르몬의 양이 다르기 때문에 규칙적으로 갑상선호르몬제를 잘 복용하면서 적절한 용량을 결정하는 것이 중요하다. 환자가 젊고 다른 질환이 없으면 처음부터 필요한 용량의 갑상선호르몬을 투여할 수 있다. 그러나 중년기 이후, 특히 심혈관 질환이 있는 경우에는 소량으로 투여를 시작해 2~3개월 정도의 간격으로 서서히 투여량을 늘여서 필요량을 맞추게 된다. 일단 용량이 정해지면, 병원에 자주 올 필요 없이 6개월 또는 12개월 간격으로 검사를 하면 된다. 🌟



글 김원구 서울아산병원 내분비내과 교수

