

為何 TSH 恢復慢？一次說明白

「醫師，最近心悸好多了，手也不會發抖，晚上變得好睡，體力也恢復。可是，為什麼抽血報告裡，TSH (Thyroid function recovery) 指數還是紅字？是不是這款藥沒效？還是我的病根本沒好完全？」

在新陳代謝門診裡，這幾乎是每一位甲狀腺毒症（甲亢）病人最常問、也最擔心的問題。看著病人眼神充滿疑惑與焦慮，我們同理那種「明明身體感覺變好，但數據卻沒跟上」的挫折感。其實，這是體內分泌系統恢復期有「時間差」。

本院新陳代謝科韓承翰醫師與教研部大數據團隊分析 443 位病人的臨床資料後發現：「數值慢半拍」的現象非常普遍。

首先，我們要認識體內兩位關鍵主角：一位是 Free T4（甲狀腺荷爾蒙），它是負責執行任務的「小兵」；另一位是 TSH（促甲狀腺激素），它是腦下垂體發出的「指令」，也就是負責管理小兵的「指揮官」。

當甲狀腺功能亢進時，體內的小兵（T4）多到失控，這時候聰明的指揮官（TSH）為了不讓混亂擴大，就會選擇「閉嘴、休息」，所以抽血時會發現 TSH 降得很低，甚至測不到。當我們開始藥物治療後，失控的小兵很快就會被制伏，您的心悸、怕熱、手抖等症狀會在幾週內明顯好轉。

然而，指揮官（TSH）並不會因小兵變乖就立刻醒來，需要一段觀察期，才會慢慢恢復正常，這段「熱機時間」平均需要 6.9 個月，是正常的生理現象。

雖然平均恢復時間是 6.9 個月，但每個人的身體節奏都不同。我們從大數據研究中找到了三個線索，能預測誰的 TSH 數值可能會回升較慢：

1. 體重較重（BMI 較高）的朋友

BMI 數值較高的族群，TSH 恢復期較長，提醒您對身體調節系統可能需要多一點耐心，保持規律的作息、穩定的飲食與適度運動。

2. 剛發病時數值比較嚴重的族群

如果您在剛被診斷出甲亢時，Free T4 的數值非常高（代表當時小兵大暴動），那麼您的指揮官驚嚇過度，恢復的時間自然較久。

3. 使用特定藥物的族群

治療甲亢主要有兩種藥物，使用 PTU 的病人，TSH 恢復的速度比使用另一款藥物（CBZ）的人慢一些，然醫師選擇 PTU 通常是有特殊考量（例如您可能有懷孕計畫、正處於孕期或有肝功能考量），只是陪您走完恢復曲線的步調不同。

最後，想告訴每一位正在與甲亢共處的朋友：恢復是一條曲線，而不是一條直線，只要您規律回診、按時服藥，「慢」其實也是一種穩健的進步，讓我們保持耐心，陪著您的身體慢慢找回原本的平衡節奏。（文 / 教學研究部助理研究員 殷君豪）

本研究發表在

PREDICTORS OF TSH NORMALIZATION IN THYROTOXICOSIS PATIENTS AFTER TREATMENT. Acta Endocrinol (Buchar). 2024 Apr-Jun;20(2):193-200.