



갑상선기능저하증

갑상선기능저하증이란? 우리 몸에서 필요로 하는 만큼의 갑상선호르몬을 갑상선에서 만들어내지 못하므로 갑상선호르몬이 부족해짐에 따라 나타나는 일련의 증상을 통칭합니다.

원인

갑상선기능저하증의 원인으로는 여러 가지가 있으며 갑상선을 수술로 많이 잘라낸 경우 또는 방사성요오드로 치료받은 후에도 생길 수 있고 만성 갑상선염(하시모토 갑상선염)의 경우에도 생깁니다. 성인에서 수술이나 방사성요오드 치료를 받지 않은 상태에서 저절로 발생하는 갑상선기능저하증은 대부분 하시모토 갑상선염이 원인입니다.

요오드의 섭취가 부족한 경우에도 갑상선기능저하증이 생길 수 있는데 이는 요오드가 갑상선호르몬을 만드는 중요한 원료가 되기 때문입니다. 요오드는 민물에는 없고 바닷물에 녹아있기 때문에 해산물의 섭취를 통하여 체내로 들어옵니다. 요오드를 특히 많이 함유하는 것은 다시마, 미역, 김 등의 해조류이며 그 외에도 조개나 새우 등의 해산물에도 상당히 있고 정제하지 않은 천일염에도 불순물로서의 요오드가 있습니다. 또한, 젖으로 요오드가 분비되므로 우유와 같은 유제품에도 비교적 많은 양의 요오드가 들어 있습니다.



따라서 전 세계적으로 보면 바다에서의 거리가 먼 내륙의 산간지방에 요오드의 결핍으로 인한 문제가 발생하며 중국의 내륙, 중앙아시아, 아프리카, 남미의 고산지대, 중북부 유럽 등에서는 요오드의 섭취가 부족하여 나타나는 갑상선기능저하증이 흔합니다. 대개 이러한 지역에서는 과거부터 해산물을 구하기 힘들었기 때문에 전통적으로 해산물을 전혀 먹지 않고 있는데, 따라서 이러한 지역에서는 요오드의 결핍으로 인하여 지역 주민 중 상당수에서 갑상선이 커져 있고 많은 사람들에서 갑상선기능저하증이 나타납니다. 우리나라나 일본과 같이 해조류를 많이 먹는 지역에서는 정상적으로 처리할 수 있는 양보다 엄청나게 많은 양의 요오드를 계속 섭취하는 경우 일시적으로 갑상선기능저하증이 발생합니다.

이러한 경우는 요오드의 섭취를 정상적인 수준으로 줄여주면 대개는 회복됩니다. 실제 우리나라 사람들이 요오드를 섭취하는 것은 미역이나 김을 많이 먹어서가 아니고 천일염을 그대로 먹는 양이 많기 때문입니다. 특히 우리나라 사람들이 항상 먹는 김치나 각종 장류는 매우 많은 양의 천일염을 그대로 가지고 있어 주로 이들과 젓갈류나 장아찌와 같이 각종의 소금에 절인 음식을 통하여 요오드를 많이 섭취하게 됩니다.



갑상선기능저하증

해산물을 특별히 많이 섭취하지 않아도 이미 우리나라 사람들의 경우는 갑상선에서 호르몬을 만드는데 필요한 정도보다 최소 4~5 배 이상 많은 양의 요오드를 섭취하고 있으므로 요오드 섭취가 부족하여 문제되는 경우는 없고 오히려 미역이나 다시마 등을 지나치게 많이 먹어서 간혹 문제가 됩니다.

드물게, 뇌하수체에 이상이 있어 갑상선자극호르몬(thyroid stimulating hormone, TSH)의 분비가 제대로 되지 않으면 갑상선 자체에는 이상이 없어도 이차적으로 갑상선기능저하증이 나타나게 됩니다. 신생아에서 일종의 선천기형으로 갑상선이 생기지 않거나 혹은 선천적인 대사의 이상으로 갑상선호르몬 합성에 장애가 있어 태아시기부터의 갑상선기능저하증이 나타나는 경우가 있습니다. 이러한 경우는 특별히 크레틴병이라고 하며 출산 직후에 빨리 발견하여 제대로 치료하면 거의 정상인과 같은 정도의 성장과 발육이 가능하나 치료가 생후 3개월 이후로 지연되면 두뇌의 발달에 치명적인 장애가 나타나 일생 지적장애 상태가 됩니다.

증상

갑상선기능저하증의 증상은 매우 다양하고 대부분은 특이한 것이 없습니다. 갑상선기능항진증의 정반대 일 것이라 생각하기 쉬우나 실제로는 애매모호한 경우가 대부분입니다. 그저 조금 피로하고 손발이나 얼굴이 붓고 기억력이 떨어진다고거나 소화가 잘 안 되고 변비가 생기는 정도인 경우 등 다른 질병에서 나타나는 증상과의 구별이 쉽지 않습니다. 더욱이 이러한 증상이 있다고 하여도 대개는 매우 오랜 시일에 걸쳐서 서서히 나타나므로 스스로 느끼는 불편은 거의 없는 경우도 많습니다.

갑상선호르몬은 열과 에너지의 생성에 필수적이므로 갑상선호르몬이 부족한 경우 온몸의 대사속도가 떨어지고 이에 따라 몸의 모든 기능이 저하됩니다. 열 발생이 줄어서 몹시 피로를 느끼며 추위를 잘 타게 되고 심하면 한여름에도 내복을 입어야 할 정도입니다. 땀이 잘 나지 않아서 피부는 매우 건조하고 거칠며 특히 얼굴이 핏기가 없이 창백해지고 누렇게 되며 손바닥과 발바닥이 현저하게 누런색을 띵니다. 머리카락이 매우 거칠어지고 잘 부서지며 많이 빠집니다. 심한 경우는 눈썹의 바깥쪽 부분도 빠집니다. 쉽게 피로하며 의욕이 없고 정신집중이 잘 안 되며 기억력이 감퇴합니다. 식욕이 없어 잘 먹지 않는 데도 몸이 붓게 되어 체중이 증가합니다. 얼굴과 손발부터 전신이 모두 붓게 되며 이때 나타나는 부종은 특징적으로 눌러도 누른 자리가 나지 않으므로 처음에는 알기 어렵습니다. 손발이 붓는 것은 대개 손가락이 뻗뻗하여 잘 구부러지지 않는 것으로 시작됩니다. 성대에도 부종이 오므로 이에 따라 목소리가 쉽니다. 흔히 기능저하증이 있으면 살이 찐다고 알고 있는 경우가 많으나 갑상선기능저하증 만으로는 아무리 많이 부어도 체중이 4~5kg 이상 늘지는 않으며 갑상선호르몬을 복용하기 시작하면 대개는 두세 달 내에 다시 원래대로 됩니다.



갑상선기능저하증

따라서 그 이상으로 체중이 증가하는 경우에는 실제 살이 찌는 것이거나 다른 이유로 인하여 붓는 것이므로 반드시 원인을 찾아야 합니다.

가벼운 운동에도 쉽게 숨이 차고 심해지는 경우는 심장이 부으며 심낭에 물이 차기 때문입니다. 위장관 운동이 저하되어 먹은 것이 잘 내려가지 않고 항상 속이 더부룩하고 입맛이 없어 많이 먹지 않아도 크게 배가 고프지도 않습니다. 갑상선기능저하증이 어느 정도 심해지면 대개 변비가 생깁니다. 극심한 경우는 때로 장이 전혀 움직이지 않아 장폐색으로 오인되는 경우도 있습니다. 변비가 심해져 변이 굳어지므로 이에 따라 치핵이 생겨 항문출혈이 나타나기도 합니다. 팔다리가 저리고 쭉시며 근육이 뻣뻣하여 몸을 움직이려 할 때 몸이 몹시 무겁고 팔다리의 근육이 단단하여지며 근육통이 나타납니다. 또한 추위를 타므로 마치 몸살이 지속되는 것처럼 느끼기도 합니다. 여성의 경우 월경량이 늘어납니다.

진단

갑상선기능저하증의 진단은 임상적으로 진찰만 하여서는 어려운 경우가 많습니다. 앞서 말한 바와 같이 임상적 증상이 매우 다양하며 그 정도도 다양하므로 몹시 심하게 진행된 경우가 아니면 진찰소견이나 증상만으로는 알기 어려운 경우가 많기 때문입니다. 그러나 혈액검사로 는 간단히 진단되며 혈액 내의 갑상선호르몬이 정상 이하로 저하되어 있고 갑상선자극호르몬이 정상 이상으로 증가하여 있는 경우는 이것만으로 진단이 됩니다. 성인에서 자발적으로 발생하는 갑상선기능저하증의 가장 흔한 원인인 하시모토 갑상선염의 진단은 이외에 혈액검사로 갑상선에 대한 자가항체를 측정하면 용이합니다. 간혹 갑상선호르몬 자체는 정상범위 이내이나 갑상선자극호르몬만 증가하여 있는 경우가 있고 이 경우를 불현성 갑상선기능저하증이라 합니다. 이 경우는 거의 자각증상이 없고 진찰소견만으로는 갑상선기능의 이상을 알아내기 힘듭니다.