

# 含碘泉

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

日本療養泉之**含碘泉**為 1 公斤的溫泉水中含有碘離子 10 毫克以上，而**食鹽泉**中也常有鹵素碘或是溴離子等成分。碘對血管壁及慢性炎症之癥痕組織具有軟化作用，也對運動器官之攣縮及退化性變化有抑制之作用，所以，對於滲出物多之發炎關節炎、風濕性關節炎及慢性眼炎都有其效果。

**含碘泉**在醫療的應用大都與療治**眼疾**有關。在德國，傳統上有利用含有硼酸及碘成分之溫泉水來洗眼的習慣，而主要是用離子電滲療法(Iontophoresis method)；根據 Rieger (1992) 的研究，奧地利巴特哈爾 (Bad Hall) 之碘泉療浴有助於初發老年性黃斑部病變病患視力及顏色視覺之恢復，療浴之後其視覺的顏色是再次更加地飽和、豐富及清楚。

碘可經由皮膚、黏膜及呼吸道吸收，而進入人體的碘大多集中於甲狀腺、腦下垂體、腎上腺及卵巢中。於不感溫度含碘之**強食鹽泉**中入浴，不論是收縮壓與舒張壓都有降低的情形，至於高血壓患者於吸入高濃度的碘後也有降壓之效果。在飲泉方面，碘在胃及小腸處會快速且幾乎完全被吸收，而飲用 30 分鐘後便可形成甲狀腺球蛋白(Thyroglobulin)之有機化合物，至於空氣中的碘經吸入後，約 30% 會快速地進入血中且大部分的碘會被甲狀腺攝取形成甲狀腺賀爾蒙。

**含碘泉**之**適應症**為甲狀腺素機能障礙(特指缺碘性甲狀腺腫)、本態性高血壓、老人性動脈硬化性循環障礙、痰液多之呼吸器官疾病、慢性退化或是癥痕性運動機能障礙、退化性眼疾(玻璃體出血)、自律神經失調、內分泌機能障礙，而**禁忌症**則是重症之心·循環系統功能不全與腎不全、碘過敏症。值得注意的是：**含碘泉**並不適合做為一個隨意且長期飲用的療養泉。