

# 关注甲状腺健康 – 甲亢的识别与治疗

郭自林

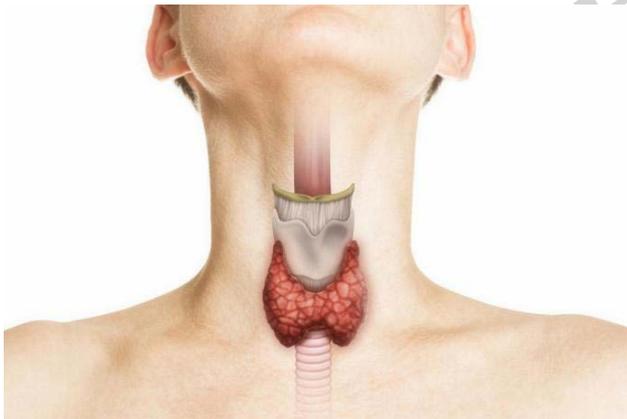
会理市人民医院 四川会理 615100

〔中图分类号〕R581 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-120-02

甲状腺是人体内一个至关重要的内分泌腺，它所分泌的甲状腺激素有着促进物质与能量代谢，促进生长及发育的作用。然而，据统计，甲状腺疾病的发病率在全球范围内呈上升趋势，现已成为现代社会一种较为普遍的健康问题。特别是甲亢，它是一种常见的内分泌疾病，在我国临床甲亢的患病率为 0.8%，女性多于男性，其早期症状可能较为轻微，甚至被许多患者忽视。为了帮助大众更好地理解和预防甲亢，本文将科普甲亢的识别方法以及治疗，提高大家对甲状腺健康的关注度。

## 一、甲亢的定义与原因

甲状腺是人体中的一个重要腺体，它分泌的甲状腺激素对人体的生长发育、新陈代谢和器官功能调节等方面具有重要作用。甲亢是一种甲状腺激素分泌过多的内分泌疾病。当甲状腺激素分泌过多时，会导致神经、循环、消化等多系统兴奋性增高和机体代谢亢进，引起一系列的身体不适和健康问题。甲亢的病因主要包括以下几个方面：



1. 遗传因素：甲亢有明显的家族聚集性，即甲亢患者亲属中患者甲亢的比率高于一般人群，这可能与遗传基因有关。

2. 自身免疫因素：甲亢属于甲状腺激素分泌增多的器官特异性自身免疫性疾病。经研究，患者的血清中存在多种抗甲状腺自身抗原的抗体，而这些抗体在甲亢的发病中起到了重要的作用。

3. 环境因素：吸烟增加甲亢发病风险 1.5-2 倍。应激事件，如精神创伤、严重外伤、感染等均可诱发甲亢。甲亢发病还和碘摄入有关，在高碘地区及低碘地区甲亢较为常见。

## 二、甲亢的症状与识别

早期甲亢可能没有明显的症状，或者症状较轻而被忽视。然而，随着病情的发展，症状会逐渐加重，包括：

1. 代谢亢进：甲亢患者常常会出现高代谢症候群：表现为怕热、多汗、体重下降、疲乏无力等。

2. 神经系统异常：甲亢患者常有神经过敏、精神紧张、

烦躁易怒、多言好动、失眠、注意力不集中、记忆力减退、甚至出现精神失常等。

3. 心血管系统异常：表现为心率增快、心悸、胸闷、气短等。

4. 消化系统异常：表现为食欲亢进、多食易饥、大便次数增多、腹泻等；少数可出现肝功能异常；老年人可出现食欲减退、厌食、恶心、呕吐等。

5. 眼部症状：表现为畏光、流泪、视力减退、复视、眼部肿痛、异物感、眼球突出、眼睑水肿、结膜充血等。

6. 肌肉症状：主要表现为震颤和肌无力；可能伴发周期性瘫痪，以下肢瘫痪多见，严重者四肢瘫痪及呼吸机麻痹，可危及生命。

7. 生殖系统：女性患者常有月经减少、经期延长，少数可有闭经；男性可有阳痿，偶有乳腺发育。

8. 皮肤表现：可有颜面潮红、皮肤光滑细腻、湿润多汗，部分患者可出现色素减退，毛发脱落等。

9. 甲状腺肿大：可表现为颈粗，颈前包块可随吞咽活动。如果您出现了以上症状，特别是如果这些症状持续时间较长或伴随其他身体不适，建议您及时就医并进行相关检查，以排除或确诊甲亢。医生可能会进行甲状腺功能检查、甲状腺超声检查等，以了解甲状腺的功能和形态变化，从而确诊甲亢。

## 三、甲亢如何治疗

甲亢的治疗目标是控制甲状腺功能亢进症状、防治并发症。目前常用的治疗方法有三种：

1. 抗甲状腺药物 (ATD) 治疗：通过抑制甲状腺素的合成而治疗甲亢，主要包括丙硫氧嘧啶、甲巯咪唑等。需要在内分泌专科医师指导下用药，一般使用初始计量服药至临床症状缓解或血甲状腺素正常后逐渐减量，减量至维持甲亢正常的最低剂量是维持治疗，通常需维持 1-1.5 年。抗甲状腺药物治疗存在一定副作用，多发生在治疗的前几周至前几个月，也可以见于任何时期；最常见的副作用有：皮疹、荨麻疹、关节痛、粒细胞减少、肝功能损害等，因此需要定期监测肝功能、血常规，并且在专科医师指导下用药。

2. 放射性碘 (RAI) 治疗：<sup>131</sup>I 是一种放射性元素，利用 <sup>131</sup>I 在衰变过程中释放短程 β 射线，使甲状腺滤泡上皮细胞破坏而减少甲状腺组织，从而减少甲状腺合成治疗甲亢。这种方法治愈率较高，服药简便，但是会导致甲状腺功能减退，且随时间延长发生率增加，因此选择 <sup>131</sup>I 治疗需权衡甲亢和甲减后果的利弊关系。

3. 手术治疗：采取甲状腺次全切除术，两侧各留 2-3g 甲状腺组织，从而减少甲状腺素合成治疗甲亢。手术治疗存在一定并发症，可能发生甲状腺功能减退症、甲状旁腺功能减

(下转第 121 页)

# 脑出血手术后配合治疗也非常重要！

王伟维

成都市双流区第一人民医院（华西空港医院） 610200

〔中图分类号〕R743 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2023）11-121-01

脑出血是一种严重的脑血管疾病，患者在接受手术治疗后，配合治疗也非常重要！本文将为大家科普脑出血手术后的配合治疗的重要性，并希望能够帮助患者及其家属更好地接受这些治疗。

首先，手术后的患者需要遵循医生的建议，按时服用药物。药物治疗是脑出血手术后的重要环节，可以帮助控制血压、减少血栓形成等。患者应该按照医生的嘱咐，正确使用药物，并定期复诊，以确保药物的疗效和安全性。其次，患者需要注意休息和恢复。脑出血手术是一种创伤性的治疗方式，患者需要充分休息，避免过度劳累。在恢复期间，患者可以适当进行一些轻度的运动，如散步、慢跑等，但要避免剧烈运动和重物提起，以免对手术部位造成伤害。患者还应该保持良好的睡眠质量。睡眠对于身体的恢复和康复非常重要。患者应该保持规律的作息时间，创造一个安静、舒适的睡眠环境，避免过度疲劳和精神紧张，以提高睡眠质量。此外，患者还应该注意饮食的调节。脑出血手术后，患者需要遵循低盐、低脂、低胆固醇的饮食原则，以控制血压和血脂的水平。患者应该少吃油腻食物，多摄入蔬菜、水果和高纤维食物，以促进身体的康复和健康。建议患者多摄入新鲜蔬菜、水果、全谷物、低脂肪乳制品和瘦肉，同时减少盐和糖的摄入。此外，患者还应该避免过度饮酒和吸烟，因为酒精和烟草会对身体产生负面影响，影响康复的效果。患者还应该积极参与康复训练。康复训练是脑出血手术后的重要环节，可以帮助患者恢复语言、运动和认知功能。患者可以在医生和康复师的指导下进行康复训练，如言语训练、物理治疗、认知训练等，以促进身体和大脑功能的恢复。

此外，脑出血手术后还需要注意有关细节。首先是保持良好的心理状态。脑出血手术是一次重大的手术，患者可能会面临焦虑、恐惧和抑郁等心理问题。家属在这个时候起到了重要的支持作用，他们可以倾听患者的心声，给予鼓励和

理解。同时，患者也可以通过与医生、护士或其他患者交流，了解更多关于手术和康复的信息，减轻心理负担。其次是避免过度劳累和压力。手术后的患者需要充分休息，避免过度劳累，以免影响身体的康复。同时，患者还应该学会放松自己，减少压力的产生。可以通过听音乐、阅读、散步等方式来放松身心，保持良好的心态。患者还应该注意避免长时间保持一个姿势。手术后的患者可能会感到身体不适，如背痛、肩膀酸痛等。为了缓解这些不适，患者应该避免长时间保持一个姿势，可以适当休息和活动身体，改变姿势，减轻身体的压力。脑出血手术后，患者需要逐渐恢复体力活动，但要避免剧烈运动和过度劳累。可以选择一些轻度的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，以促进血液循环和身体的康复。在进行体力活动时，患者应该注意自己的身体状况，避免过度疲劳和受伤。

最后，患者还应该定期进行复查和随访。手术后的患者需要定期进行脑部影像学检查，以及血液和肝功能等方面的检查。这些检查可以帮助医生了解患者的身体状况，及时发现并处理任何问题。患者和家属之间的沟通和支持也非常重要。脑出血手术后的患者可能会面临一些生活上的困难和挑战，家属应该给予理解和支持。可以与患者一起制定合理的康复计划，共同面对康复过程中的困难。通过相互的支持和鼓励，患者的心理接受度会得到提高，康复效果也会更好。

总而言之，脑出血手术后的配合治疗非常重要。通过按时服药、注意休息和恢复、调节饮食、积极参与康复训练以及家属的支持与沟通，进行适度的体力活动、保持良好的睡眠质量、保持良好的心理状态、避免过度劳累和压力、避免长时间保持一个姿势、定期进行复查和随访，患者可以更好地应对手术后的生活变化，促进康复的进行。希望本文能够为患者及其家属提供一些帮助和指导，让他们更好地理解和接受脑出血手术后的配合治疗的重要性。

（上接第 120 页）

退症、喉返神经损伤。

4. 辅助治疗：包括减少碘的摄入、补充充足的营养和热量、补充维生素、调节饮食、合理安排休息等，必要时使用  $\beta$  受体阻滞剂对抗甲状腺素过多所致高代谢表现。

## 四、甲亢的预防和注意事项

1. 饮食健康：减少碘的摄入是甲亢的基础治疗之一，因此应忌食含碘丰富的食物，如海产品，并避免使用含碘药物和造影剂。甲亢是一种高代谢疾病，需补充足够的热量和营养，包括糖、蛋白质、B 族维生素，平时不宜饮浓茶、咖啡等刺激性饮料。

2. 减轻压力：学会应对和管理压力，长期身心紧张会影

响甲状腺的功能，加重甲亢的风险。通过自我调节、良好的休息和睡眠，必要时寻求社交支持等方式来减轻压力。

3. 注意甲状腺疾病家族史：如果您的直系亲属（如父母、兄弟姐妹）中有甲亢或其他甲状腺疾病的病史，您可能有更高的风险患上甲亢，在这种情况下，定期进行甲功检查早期发现甲状腺功能异常是很重要的。

4. 定期体检和甲状腺功能检查：定期体检及进行甲功检查有助于早期发现甲状腺功能异常，利于及早治疗。

总之，我们应该关注甲状腺健康，及时了解和识别甲亢的症状，以便及早就医和治疗。同时，预防甲亢也非常重要，养成健康的生活习惯，保护甲状腺健康，为我们的生活质量和健康付出努力。