

日本甲状腺疾病权威专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解

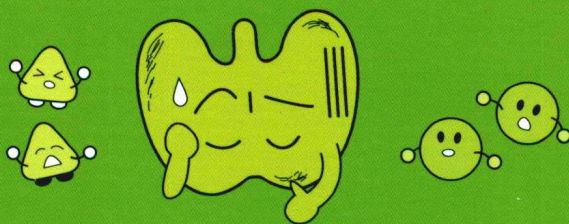


甲状腺 疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる甲状腺の病気

[日] 伊藤公一 著 刘东婧 译



日本甲状腺疾病研究第一人伊藤公一的多年治疗心得
介绍目前最通行的诊疗方法、主流药物、
饮食疗法、居家疗法、运动疗法，以及生活禁忌

巴塞多氏病·卢默病·无痛性甲状腺炎
桥本病·席汉氏综合征·先天性甲状腺功能减退症
腺肿状甲状腺肿瘤·甲状腺腺瘤·甲状腺癌
亚急性甲状腺炎·急性甲状腺炎



广西科学技术出版社



名医图解



甲状腺 疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる甲状腺の病気

[日] 伊藤公一 著 刘东靖 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-096号

MEI NO ZUKAI YOKU WAKARU KOJOSEN NO BYOKI

Copyright © 2007 by Ito Koichi

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Simplified Chinese translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Japan

Simplified Chinese translation copyright © 2011 Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

甲状腺疾病正确治疗与生活调养 / (日) 伊藤公一著; 刘东婧译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011.10

(名医图解. 第2辑)

ISBN 978-7-80763-692-2

I. ①甲… II. ①伊… ②刘… III. ①甲状腺疾病—防治—图解
IV. ①R581-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164100号

JIAZHUANGXIAN JIBING ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

甲状腺疾病正确治疗与生活调养

作 者: [日] 伊藤公一
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 刘东婧
责任编辑: 冯靖城 李 佳
责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 176千字
版 次: 2011年10月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-692-2/R · 197
定 价: 28.00元

邮政编码: 101109
印 张: 14
印 次: 2011年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到了极大的挑战，甚至亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有大量的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但对于患者还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日

常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过。掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵盖患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

对疾病的正确了解就是最有效的治疗

人们往往认为，甲状腺疾病的患者数量一定远远少于生活习惯病的患者数量。我要告诉大家，这是完全错误的。据不完全统计，日本的甲状腺疾病患者有500万人。甲状腺疾病是一种很容易误诊的疾病，与此同时，人们对这种疾病还存在许多的误解。为此，当务之急我们必须弄清楚究竟什么是甲状腺疾病。

人们的这种错误观念或多或少成为妨碍甲状腺疾病治疗的一大因素。

有的甲状腺疾病患者即使接受了适当的治疗，也迟迟不能痊愈，因此他们就抱有一辈子都治不了了的悲观想法。其实，大部分甲状腺疾病都是可以治愈的。要实现这个目标，不仅仅需要医生给予适当的治疗，还需要患者自身有对疾病的正确认识。

作为医生，做出适当的治疗是我们的责任。幸运的是现在针对甲状腺疾病的研究和治疗技术开发得非常迅速。

本书就是为了满足刚才提到的第二个要求，即让患者正确认识疾病而总结出来的。本书用简单明了的语言向大家介绍甲状腺究竟是一个怎样的器官，甲状腺疾病的病因是什么，医生如何诊断、治疗，日常生活中应该注意些什么等甲状腺疾病的基本常识和最新信息。

作为一个祖孙三代都在从事甲状腺疾病专科治疗的医生，我深深感到，只有让患者先充分了解自己的病情，治疗过程才会顺利。

希望本书能帮助患者走出病痛。

伊藤公一

目录

CONTENTS

第一章 了解甲状腺疾病的基本常识

甲状腺疾病患者越来越多	2
> 甲状腺类疾病一点儿也不罕见	2
> 为什么甲状腺疾病不被人所熟知	2
甲状腺是个什么样的器官	4
> 甲状腺位于喉结的下侧	4
> 甲状腺以碘为原料生成激素	4
甲状腺激素与人体健康息息相关	6
> 甲状腺激素使人体新陈代谢变得活跃	6
> 大脑控制甲状腺的活动	6
甲状腺疾病的3种类型	8
> 大体可分为功能异常、发炎和出现肿块3类	8
> 甲状腺功能亢进症的代表是巴塞多氏病	9
> 甲状腺功能减退症的代表是桥本病	9
> 炎症导致的甲状腺功能受损	11
> 甲状腺肿瘤大部分是良性的	11
为什么会患上甲状腺疾病	13
> 甲状腺是非常容易患上自身免疫疾病的器官	13
> 巴塞多氏病和桥本病都是自身免疫疾病	14
> 甲状腺疾病的其他病因	16
病情因人而异，症状多种多样	16
> 许多病症源自甲状腺功能异常	16
> 甲状腺功能亢进会导致人全身变得兴奋	17
> 甲状腺功能减退会导致人全身变得衰弱	17
为什么甲状腺疾病容易被误诊	19
> 症状纷杂是导致误诊的主要原因	19



- 甲状腺功能亢进症容易被误诊为心脏病 19
- 甲状腺功能减退症容易被误诊为更年期综合征 20

同医生一起克服顽疾 21

- 不要将“功能正常”和“彻底治愈”混为一谈 21
- 有时适当的治疗后，也会产生逆反症状 22
- 密切观察病情，以防出现并发症 22
- 治疗中有任何疑问，请立刻咨询医生 23

专栏 有效的治疗始于选择正确的医院 24

第二章 甲状腺疾病的主要诊断方法

甲状腺疾病的诊断从问诊、触诊开始 26

- 通过问诊、触诊获取患者病情的基本资料 26
- 问诊——咨询患者的不适症状、家族病史、生活习惯 26
- 触诊——检查颈部有无肿大、肿块 27

通过全身检查，判断病情 27

- 与甲状腺无关的检查也可成为诊断时的重要线索 27
- 甲状腺功能异常体现在体重上 27
- 通过测量脉搏数，可以知晓甲状腺功能状态 29
- 通过血液检查，判断全身症状 31

甲状腺激素检查可以帮助确定身体的状态 31

- 实际发挥作用的是呈游离状的甲状腺激素 31
- 查看 FT_4 和 FT_3 在血液中的浓度，可知晓甲状腺功能的状况 32
- T_4 、 T_3 的血液浓度 32

促甲状腺激素检查的应用 34

- 检查促甲状腺激素，了解甲状腺激素的分泌情况 34
- 通过TRH兴奋试验，了解下丘脑的功能状态 34

通过抗体检查可以发现自身免疫系统的异常 36

- 抗体检查的3种类别 36
- 通过 $TgAb$ 和 $TPOAb$ 检查来诊断桥本病 37
- 通过TSH受体抗体测定来诊断巴塞多氏病 37

通过放射性碘的吸收率来判断甲状腺的功能状态	39
> 巴塞多氏病和甲状腺炎症无法用激素浓度来区别	39
> 甲状腺的碘吸收率检测使用的是放射性碘	40
> 通过闪烁图像，可以了解更多细节	40
通过各种影像诊断，判断甲状腺形状有无异常	42
> 详细诊察“肿大、肿块”的检测项目	42
> 可以放心接受的B超检查	42
> 用于检测进行性肿瘤的CT和核磁共振	43
> 检查肿瘤转移情况的闪烁图像检测	45
> 新型影像诊断法 ¹⁸ F-FDG-PET	46
用显微镜观察组织的经皮穿刺诊断法	47
> 用显微镜确认肿瘤细胞的形状	47
> 用B超装置确认、用针尖吸引	47
> 检查结果需病理专家来判断	48
专栏 肿瘤标记检测和生化标记检测	49

第三章 甲状腺功能亢进症的治疗

巴塞多氏病的诊断方法	52
> 如果症状清楚，通过问诊和触诊即可诊断	52
> 利用FT ₄ 、FT ₃ 检查甲状腺功能	52
> 抗体检查几乎可以确定巴塞多氏病	53
> 如果抗体检查仍无法确诊，就要利用放射性碘检测法	53
> 想要了解疾病的具体情况，必须通过各种影像检测手段	54
巴塞多氏病的病因	54
> 巴塞多氏病的起因是免疫系统的异常	54
> 刺激TSH受体的TRAb才是真正的罪魁祸首	55
> 巴塞多氏病的发作和遗传有没有关系呢	55
巴塞多氏病的症状 1 颈部肿大	57
> 巴塞多氏病有三个特征	57
> 锁骨上侧出现水肿	57

> 不能依据肿块大小判断巴塞多氏病的病情	59
巴塞多氏病的症状 2 眼球突出	60
> 十个人当中有两三个会出现眼球突出症状	60
> 眼球突出是由眼睛内部肌肉、脂肪的水肿导致的	60
> 伴随着眼球突出，有时也会出现以下症状	61
巴塞多氏病的症状 3 心悸、体重下降、怕热等	62
> 巴塞多氏病的症状伴随全身	62
> 心悸、高血压等与心脏相关的症状	63
> 体重减轻、进食后血糖升高与消化吸收相关的症状	64
> 怕热、多汗等与体温相关的症状	64
> 易疲劳、全身乏力等影响日常生活的症状	65
> 颤抖、麻痹等肢体症状	65
> 兴奋、注意力低下等精神方面的症状	66
> 其他方面的症状	66
巴塞多氏病的治疗方法 1 药物治疗法	68
> 用药物抑制甲状腺激素的合成	68
> 抗甲状腺药这样使用	69
> 如果患者出现了副作用，一定要马上和医生取得联系	70
> 什么时候才可以停止服用抗甲状腺药物	73
巴塞多氏病的治疗方法 2 同位素疗法	74
> 检查时使用的放射性碘也可以运用到治疗当中	74
> 服用一次放射性碘，甲状腺功能亢进症就可以恢复正常	75
> 放射性碘疗法的适用人群	76
巴塞多氏病的治疗方法 3 手术治疗	77
> 切除一部分甲状腺，调整激素分泌量	77
> 现在的手术可以让伤口不那么明显	77
> 如切除较多会引发甲状腺功能减退	78
> 手术疗法适用于以下患者	79
巴塞多氏病的治疗方法 4 眼球突出的治疗	82
> 仅凭对巴塞多氏病的治疗，眼球突出是无法治愈的	82
> 治疗眼球突出有三种方法	82

巴塞多氏病以外的甲状腺功能亢进症 1 卢默病	85
▶ 不属于自身免疫性疾病的卢默病	85
▶ 卢默病与巴塞多氏病的症状相似	85
▶ 卢默病的诊断方式	86
▶ 最近备受关注的PEIT治疗法	86
巴塞多氏病以外的甲状腺功能亢进症 2 亚急性甲状腺炎	87
▶ 甲状腺会感冒吗	87
▶ 感冒症状过后，甲状腺会出现肿块和压迫痛感	88
▶ 通过血沉检查可以了解炎症的程度	88
▶ 也有无需治疗的病例	90
巴塞多氏病以外的甲状腺功能亢进症 3 急性甲状腺炎	90
▶ 急性甲状腺炎是细菌感染导致的甲状腺急性感染症	90
▶ 甲状腺左叶出现肿块的病例较多	91
▶ 反复发作的时候只能选择手术切除	92
巴塞多氏病以外的甲状腺功能亢进症 4 非甲状腺原因导致的疾病	93
▶ 垂体功能受损，甲状腺刺激激素产生肿瘤	93
▶ 甲状腺的分化瘤转移后分泌激素	94
▶ 卵巢甲状腺肿瘤	95
和巴塞多氏病症状相似的疾病——无痛性甲状腺炎	96
▶ 这是一种与功能亢进无关的甲状腺中毒症	96
▶ 它与巴塞多氏病十分相近	96
▶ 通过检测碘吸收率可明确辨别	97
▶ 无痛性甲状腺炎可自然康复	98
儿童甲状腺功能亢进症	98
▶ 儿童甲状腺功能亢进症一般表现在情绪和行为方面	98
▶ 治疗需要家长及教师的配合	99
▶ 相对于药物治疗，更应选择手术治疗	99
专栏 通过检查可以预测病情是否可以控制	101

第四章 甲状腺功能减退症的治疗

桥本病的诊断方法	104
> 只通过问诊、触诊并不能完全掌握病情	104
> 通过血液检查诊断甲状腺功能减退症	104
桥本病的病因	106
> 免疫系统作用下，甲状腺细胞受到攻击	106
> 症状随时间推移逐渐显现	107
> 桥本病是否与遗传有关	109
桥本病的症状 ① 颈部肿大	109
> 颈部肿大是桥本病初期的唯一症状	109
> 甲状腺肿大的特征——弥漫性较硬肿胀	110
> 患桥本病时，颈部肿大无疼痛感	110
> 颈部肿块突然变大时要注意	111
桥本病的症状 ② 倦怠感、水肿、体力下降等	112
> 全身代谢减慢	112
> 倦怠感强，容易疲劳	113
> 精神不济	114
> 皮肤不光滑，出现水肿	114
> 饭量没有变大，但体重明显增加	115
> 脉搏变慢，经常便秘	115
> 肌肉伸缩力减弱，小腿抽筋	117
> 有时还会出现这些症状	117
桥本病的治疗方法——激素补充疗法	118
> 仅仅是功能减退，还没有引发病状时，无需治疗	118
> 出现甲状腺激素浓度下降时应立即实施治疗	118
> 甲状腺激素不足可通过药物来补充	119
> 甲状腺激素药的治疗效果	120
激素补充疗法的注意事项	120
> 甲状腺激素药的使用量要循序渐进	120
> 缺血性心脏病患者的注意事项	121

> 中枢性功能减退症患者的治疗	122
> 甲状腺激素药几乎没有副作用	122
桥本病的症状——黏液性水肿	123
> 甲状腺功能减退时会出现全身水肿症状	123
> 治疗不当会引发昏迷	124
> 特发性黏液性水肿也是桥本病的症状之一	124
> 服用甲状腺激素药是基本治疗方法	125
桥本病以外的甲状腺功能减退症 ① 中枢性甲状腺功能减退症	126
> 甲状腺未出现异常，激素分泌却减少	126
> 产后大出血引发的席汉氏综合征	127
> 等肾上腺功能稳定后再治疗甲状腺功能减退	127
桥本病以外的甲状腺功能减退症 ② 小儿克汀病	128
> 先天性的甲状腺功能减退症——小儿克汀病	128
> 甲状腺激素不足影响幼儿成长	129
> 出生后3个月内得到治疗，就有可能发育正常	129
> 基本的治疗方法与成人甲状腺功能减退症相同	130
> 其他小儿甲状腺功能减退症	130
儿童的甲状腺功能减退症	131
> 疾病症状因年龄而不同	131
> 在孩子的成长过程中如果发现异常状况请及时进行检查	133
专栏 如何治疗其他疾病导致的甲状腺功能减退症	134

第五章 甲状腺肿瘤的治疗

甲状腺肿瘤的诊断方法	136
> 通过触诊，判断肿瘤是良性还是恶性	136
> B超检查确认肿瘤的性质	136
> 穿刺吸引细胞诊疗法	137
> 能够判断肿瘤类型的其他检查	138
甲状腺的良性肿瘤大体分为三类	138
> 只有一个肿块的甲状腺腺瘤	138

> 有很多肿块的腺性甲状腺瘤	139
> 充水的袋状囊肿	141
甲状腺良性肿瘤的治疗方法① 药物疗法和针吸疗法	141
> 如果肿瘤较小，只需观察病情	141
> 药物疗法可使肿瘤变小	142
> 针吸疗法可去除囊肿内的积液	142
甲状腺良性肿瘤的治疗方法② 手术疗法	144
> 良性肿瘤有时也需要进行手术	144
> 需要做手术的情况	144
甲状腺的恶性肿瘤多是“听话”的癌症	146
> 多数甲状腺恶性肿瘤发展都很慢	146
> 恶性肿瘤基本都是乳头状甲状腺癌	147
> 分离而且易转移的滤泡状甲状腺癌	147
> 恶性肿瘤的异类——甲状腺髓样癌	148
> 危险程度高的未分化型甲状腺癌	148
> 本来是淋巴结的肿瘤——恶性淋巴瘤	149
甲状腺肿瘤的治疗方法① 手术疗法	149
> 甲状腺的手术共分三种	149
> 只切除甲状腺一部分的叶切除术	150
> 甲状腺少部分剩余的亚全摘除术	150
> 甲状腺全部摘除的全摘术	151
不用担心肿瘤手术后的后遗症和复发	152
> 早期发现并治疗的话，可以减少后遗症和复发	152
> 实施摘除手术彻底的话，可以降低复发率	153
> 滤泡状甲状腺癌转移的对策	153
> 实施全摘除手术，会有后遗症吗	154
> 除了甲状腺功能减退症，还有其他的后遗症吗	154
甲状腺肿瘤的治疗方法② 放射性¹³¹I 疗法	155
> 放射疗法利用了“转移的肿瘤也具有碘聚集性质”这个特征	155
> 全摘除手术后要实施放射疗法	155
> 放射疗法要在专门的诊室内进行	156

- ▶ 放射疗法在其他甲状腺癌治疗中的使用 157

甲状腺肿瘤的治疗方法③ 药物疗法和放射疗法 157

- ▶ 对于未分化型甲状腺癌和恶性淋巴瘤所采取的对策 157
- ▶ 药物疗法主要是服用抗癌剂 158
- ▶ 利用放射线杀死转移的肿瘤细胞 159

专栏 甲状腺肿瘤的症状 161

第六章 日常生活中的注意事项

即使患上甲状腺疾病，也可以怀孕生孩子 164

- ▶ 甲状腺疾病不能被旧观念所左右 164
- ▶ 只要激素浓度正常，就不会对怀孕造成影响 164
- ▶ 疾病和药物对母体和婴儿都没有影响吗 165

注意其他自身免疫性疾病的发作及并发症 168

- ▶ 有时会并发其他的自身免疫性疾病 168
- ▶ 完全不用担心青春期甲状腺肿瘤 169

害怕治疗会招来更多麻烦 171

- ▶ 定期检查病情才是痊愈及不复发的关键 171
- ▶ 对病情不管不顾的话，有可能会危及生命 171

巴塞多氏病患者要注意平衡饮食 173

- ▶ 不用太在意碘的摄取量 173
- ▶ 营养务必要均衡 174
- ▶ 病情稳定之后，就要改正食量过大的习惯 175

不要被巴塞多氏病打乱了生活的节奏 176

- ▶ 每天的生活节奏发生了改变 176
- ▶ 有意识地恢复生活节奏 177
- ▶ 为了获得优质的睡眠，不妨试试这样的办法 177

甲状腺功能减退症的病人应该控制热量的摄入 180

- ▶ 一定不能多吃富含碘的食品 180
- ▶ 不要多吃十字花科的蔬菜 180
- ▶ 不能为减肥而不吃东西 181

手术后要注意什么	181
> 从手术到出院大概要经历一周时间	181
> 什么时候可以恢复进食和洗澡	181
> 即使出院，短时间内也不要逞强	182
甲状腺手术后，进食和服药的注意事项	184
> 没有一定不能吃的食物	184
> 终生都必须服药吗	184
> 需要服用其他药物的时候，要先跟主治医师商量	186
去海外旅行或者长期滞留海外时的注意事项	186
> 甲状腺激素状态稳定是旅行的必要条件	186
> 服药时间可以略微有点偏差	187
> 如何在当地医疗机构就诊	187
> 对于同一种疾病，不同国家的治疗方法会有所区别	188
想运动可以吗	188
> 巴塞多氏病和桥本病能否运动是不一样的	188
> 甲状腺功能恢复正常的时候，再次运动就是目标	189
消除压力也是一种有效的治疗方法	191
> 不能正确对待压力也会招致危险	191
> 想办法为自己减压	193
给巴塞多氏病眼症病人的忠告	193
> 巴塞多氏病眼症病人怎样才能过上正常的生活	193
当甲状腺疾病的患者是老人时	196
> 老年人跟青壮年的症状表现不一样	196
> 老年患者一定要注意这些	196

第一章

了解甲状腺疾病的基本常识