



四季养生系列丛书

远离 内分泌 疾病

施秀娥 李曙远 主编



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



四季养生系列丛书

远离 内分泌 疾病

施秀娥 李曙远 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

远离内分泌疾病/施秀娥,李曙远主编. —济南:山东科学技术出版社,2015

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7630 - 3

I. ①远… II. ①施… ②李… III. ①内分泌病—防治 IV. ①R58

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 241671 号

远离内分泌疾病

施秀娥 李曙远 主编

出版者: 山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者: 山东人民印刷厂

地址:莱芜市嬴牟西大街 28 号

邮编:271100 电话:(0634)6276022

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:10

版次:2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 7630 - 3

定价:32.00 元

专家简介

李曙远

山东省千佛山医院内分泌科主任，山东大学教授，硕士研究生导师。擅长各种类型糖尿病及其慢性并发症的诊断与中西医结合治疗，胰岛素抵抗、葡萄糖耐量减低人群的干预治疗，各种甲状腺疾病、垂体病、内分泌性高血压病、骨质疏松症、肥胖症、生长发育迟缓等的诊治。



《四季养生》 节目简介

《四季养生》是山东广播电视台广播新闻频道近年重点打造的一档养生类节目，节目宗旨：做您身边的健康指导，引领日常的养生保健。

该节目依托山东省卫生和计划生育委员会等主管部门，联合各大医院，整合知名专家教授资源，为广大听众提供养生保健知识。

《四季养生》与其他养生类节目最大的区别在于：权威、高端、公益。节目中邀请的嘉宾全部是山东大学第二医院、山东省千佛山医院、山东中医药大学附属医院等三甲医院的知名专家，并以现场接听电话的方式，免费为广大听众答疑解惑。

该节目开播以来，在省市台各档养生类节目中脱颖而出，收听率不断攀升，在专业收听率调查公司（央视索福瑞、赛立信）所做的收听率、市场占有率调查中，在省台同时段养生类节目中排名第一。

播出时间：16:00—17:00

调频：FM95.0 中波：918



目 录

了解内分泌系统	001
甲状腺结节一定是肿瘤吗?	021
甲状腺疾病与手术	046
甲状腺炎(1)	069
甲状腺炎(2)	088
甲状腺功能减退(1)	110
甲状腺功能减退(2)	133
甲状腺功能减退与妊娠(1)	151
甲状腺功能减退与妊娠(2)	169
了解甲状腺功能亢进	188
甲状腺功能亢进与妊娠	205
糖尿病的分类与筛查	224
妊娠期糖尿病与1型糖尿病	240
糖尿病与慢性肾脏病	256
糖尿病视网膜病	273
糖尿病患者在日常生活中的注意事项	290



了解内分泌系统

(嘉宾:李曙远 主持人:高源 导播:张爱琴)

主持人:听众朋友下午好! 欢迎收听山东广播新闻频道每天下午四点播出的《四季养生》节目,我是您的朋友高源。今天做客直播间的是山东省千佛山医院内分泌科主任医师李曙远,为大家讲解的是内分泌与代谢方面疾病的有关知识。如果说您或您的家人在这有相关问题需要咨询的话,现在就可以拨打我们直播室的电话了,号码分别是 0531 - 82950541、82950542 和 82950543。好的,李主任欢迎您。

李曙远:好的,谢谢。

主持人:今天的节目中,李主任主要为我们讲解甲状腺的相关知识。我们知道甲状腺是人体最大的内分泌腺体,那么,在讲这个甲状腺之前,李主任是不是先给大家来介绍一下内分泌系统都包括哪些?

李曙远:好。内分泌系统是人体非常重要的一个系统,我们常说的内分泌疾病大家都知道,一个是甲状腺疾病,一个是糖尿病。但是,大家不知道的还有下丘脑疾病、垂体疾病、肾上腺疾病和性腺疾病等,这些都是内分泌系统的一些疾病。内分泌系统疾病有很多的相关因素,同时也涉及许许多多的学科,包括内

科、外科、妇科、儿科、神经内、外科等。

主持人:内分泌系统的确是我们机体的一个重要的调节系统,它与我们的神经系统也是相辅相成的。李主任刚才跟我们介绍了甲状腺疾病、糖尿病和内分泌系统的关系,还有一些不知道的,那么接下来时间我们就慢慢给大家来讲解这方面的知识,让大家更好地进行保健。

李曙远:好的。

主持人:我们也知道日常的查体当中也会有甲状腺查体这一项,是不先给大家再来说一说甲状腺具体的位置在哪里?都有哪些主要的功能?

李曙远:好的。甲状腺的疾病发生率是很高的,过去甲状腺还没有进入正式查体项目的时候,健康人根本就不在意这个病,但是,多年来甲状腺的疾病发病率也不低,比如说甲状腺功能亢进(以下简称甲亢)、甲状腺功能减低(以下简称甲减)发生率也是很高的。由于科技的不断发展,实验室的检验手段的不断提高,临床的诊断水平也有了很大的提高。近几年来甲状腺疾病不断引起更多健康人的重视。我们每个人脖子下方都长着既像蝴蝶,又像古代战争中的防御的盾牌的一个器官,我们把它叫作甲状腺。甲状腺由长在器官的两侧的左、右侧叶和中间的峡部组成,是人体最大的一个内分泌器官。

主持人:的确是这样。说起这个甲状腺的位置,平常多数人不太知道这个甲状腺在哪里,但是说起粗脖子病我想很多人都不陌生,其实粗脖子病就是甲状腺肿大,就在我们脖子这个地方。李主任,那就给我们说说它都有哪些功能。

李曙远:充分认识甲状腺疾病是非常重要的。甲状腺在人

体的哪个位置,它都有什么重要的作用,这是广大的听众非常关注的一个问题。平常大多数人并不知道甲状腺长在哪里,但是对粗脖子病大多数人并不陌生。在我们身边的人或同事之间常常会看到有一些粗脖子病人,这些人就是甲状腺肿大,这就告诉我们甲状腺长在颈前。再具体地说一下,就是我们平常所说的喉结,我们自己都能摸到,那么甲状腺就位于喉结的下方2~3公分(厘米)的地方。在我们吞咽东西的时候它是随着吞咽的动作上下移动的,我们平常自己不要去触摸。

主持人:为什么呢?

李曙远:触摸多了以后,会有一些甲亢病人通过挤压使甲状腺分泌更多的甲状腺激素。

主持人:会刺激它。

李曙远:对,这样对较重的甲亢患者是不利的。

主持人:大体的位置知道了,包括它的形状、构造,那么接下来我们就能够更好地了解关于甲状腺的一些疾病。那么甲状腺疾病都包括什么,或者说什么是甲状腺疾病呢?

李曙远:甲状腺疾病,有功能的亢进和功能的低下;同时也有甲状腺不同性质的结节,会有良性的和恶性的。良性和恶性的结节处理方法是不同的,预后也是不同的。因为甲状腺有很多很多的重要功能,这是非常值得我们大家注意的。

主持人:那对于我们人体都有哪些功能、哪些作用呢?

李曙远:甲状腺的主要功能就是制造甲状腺激素。甲状腺激素对人体的作用主要表现在三个方面:第一,也是非常重要的方面就是促进生长发育,尤其是在婴儿时期,这是一个关键的时期,所以先天性或者幼年时缺乏甲状腺激素就会引起呆小病,呆

小病的特征就是个子很矮,智力又偏低下,第二性征发育很差。但是,这个病是可防可治的。第二,主要的作用就是影响机体的代谢并且使机体产热,所以说正常情况下它可以促进蛋白质的合成,对幼年时候的生长发育有重要意义。如果在这个时期甲状腺激素分泌不足,就会影响孩子的身高和第二性征的发育。但是,甲状腺激素分泌过多,反而会使蛋白质特别是骨骼肌的蛋白质大量分解,甲亢病人就会出现消瘦、无力,这是它的第二个作用。第三,就是对于一些器官的活动以及维持神经系统的兴奋性有重要的意义。比方说甲状腺激素可以直接作用于心肌,加强心肌的收缩,使心跳加快,所以说在临床上有很多心跳加快的病人,首先是要和甲状腺激素分泌旺盛的这种疾病来做鉴别。这就是它的主要的三个作用。

主持人:那刚才我们还问到关于甲状腺方面的疾病,接下来时间再来介绍一下。

李曙远:那么我们在生活当中怎样才能自我发现甲状腺疾病呢?这也是每一个患者和每一个健康人非常关注的一个问题,也就是说当你发现你的脖子比别人粗或者是你摸到有肿块的时候,即便是没有什么不舒服的症状,这个时候也应该想到是不是得了甲状腺疾病,是不是有甲状腺的肿大,要及时去医院就诊。

主持人:您刚才说到有肿块时,这个肿块是在我们脖子的哪个位置呢?

李曙远:是在颈前甲状腺的这个位置。因为颈部还有淋巴结,有些慢性的口腔炎症、耳鼻喉科炎症也会在颈部的两侧有肿块,但是这个东西需要由医生来给你鉴别一下是淋巴结还是甲

状腺，它们的位置是不一样的。所以这要通过医生的确诊后，再告诉你甲状腺是不是肿大，是不是有肿块。

主持人：那就是说自己发现了脖子这个地方甲状腺的位置出现了异常，有肿块，如果自己又弄不清楚是怎么回事的情况下一定要及时到医院进行就诊，让专家来给予一个明确诊断，是吧？

李曙远：是的。出现了甲状腺部位不舒服的时候，到医院去检查很有必要；还有一部分人没有什么不舒服，也没有任何症状，可能同事或家人发现脖子比别人粗，这种情况也要到医院看一看。一般需要进一步做一些临床检查就能确定甲状腺疾病的性质，单纯靠医生的触摸是远远不够的。

主持人：说到这里我还在想插一句。比如说说你刚才也讲到了甲状腺，它从婴儿时期就对人体就起着很重要的作用。那么，脖子粗大我们该如何来判断呢？比如说孩子小的时候，我们作为家长看到孩子好像脖子有点粗，是不是也会是甲状腺出现问题呢？

李曙远：这样的情况是比较少见的。如果刚出生的孩子发现甲状腺肿大时，多数是母亲在怀孕的时候可能患有甲状腺疾病，是不是在治疗中当中出现了问题，这要到医院里去鉴别一下。一般的孩子出生甲状腺都是不会增大的，幼儿时期甲状腺肿大的情况也是很少见的。

主持人：那一般情况下在哪个年龄阶段会比较多见呢？

李曙远：还是成人比较多见。发现甲状腺疾病或者是要排除甲状腺疾病的时候，还是应该到医院去抽血检查一下自己的甲状腺功能是不是正常；必要的时候还建议大家做甲状腺超声

检查,如果发现甲状腺确实肿大而且有包块,根据医生的要求还需要抽血检验,或者做甲状腺穿刺细胞学检查,这些是我们临床工作当中必不可少的检查手段。

主持人:这是关于甲状腺的相关疾病。

李曙远:对。

主持人:我们自己来对自己甲状腺进行日常保健,如果发现情况异常要及时就诊。说到这里我还想问一个问题,就关于这个甲状腺结节是怎么回事。因为最近几年我们单位的查体当中也涉及甲状腺的这样一个检查项目,会发现周围同事中有的有甲状腺结节。

李曙远:对,甲状腺结节现在是发病率比较高的,我们在临床工作中对病人解释的也是比较多的。甲状腺结节和甲状腺瘤是不同的,甲状腺结节有单发也有多发,一般讲单发性结节如果是实性的,无论有没有包膜变化、钙化以及血流异常,超过1公分的时候就应该到外科去就诊了,因为这就达到了手术的指征。比如说小于1公分的结节,超声提示结节形态不规则、有钙化或者血流异常的时候,也要考虑征求一下两腺外科医生的意见,是不是需要手术。

主持人:甲状腺结节发生的原因是什么?

李曙远:目前来讲还不是太清楚。

主持人:那目前它都有哪些危害,或者说哪些情况需要引起我们格外注意?

李曙远:甲状腺结节基本上都是良性的。临床发现,我们触摸的甲状腺结节在做超声的时候显示是囊腺瘤或者是腺瘤,但只有在手术以后才能确诊。所以说术前用手触摸甲状腺这种方

式来诊断甲状腺结节,仅仅是凭借医生的临床经验,现在主要还是靠影像学来帮忙,对于临床的确切诊断提供了很好的帮助。

主持人:我们这两年才知道了有甲状腺结节这样的问题,那有没有高发人群或者说是高危人群,或者说它在少年儿童当中会不会也会有一样的情况?

李曙远:甲状腺的结节大小或者多少在不同人群中是不一样的,每个年龄阶段都会有。这些结节如果没有长到刚才我说的大于1公分的时候就不要去处理它,可以密切观察。目前,有些医生已经把甲状腺结节、囊肿、囊腺瘤的大小标准放宽到3公分以上才考虑手术。

主持人:这是关于甲状腺结节。讲完甲状腺结节接下来我们再说点什么呢?

李曙远:有一些年轻的患者经常到医院去看甲状腺肿大,有些肿大一般不需要临床处理,我们把它叫作单纯性甲状腺肿。

主持人:那接下来时间就跟我们来详细介绍一下单纯性甲状腺肿。

李曙远:单纯性甲状腺肿常发生在青春期,一方面可能由于人体缺乏碘,不能合成足够的甲状腺素,而甲状腺功能还需要维持正常身体的健康的需要,这样就会反馈刺激腺垂体促甲状腺激素的分泌,使甲状腺发生增生和代偿性肿大。这种肿大实际上也是甲状腺功能不足的一个临床表现。另一方面由于激素的需要量激增引起这个时期的促甲状腺激素过多分泌,也可以使患者的甲状腺肿大,这是甲状腺肿大的另一种情况。人体对于甲状腺激素需求量暂时性增高是一种生理现象,这种甲状腺肿多数在成年或者是分娩后会自行缩小,所以一般在青春期的时

候不需要药物治疗,也不建议手术治疗。我们只嘱咐病人多吃一点含碘丰富食物,像海带、紫菜都是可以的。

主持人:这是单纯性甲状腺肿。

李曙远:对。

主持人:那也就是说,单纯性甲状腺肿相对来说不用太在意。

李曙远:是的。

主持人:但同时又不能不去关注,随时也要看它下一步会有怎么样的变化和发展情况?

李曙远:对。

主持人:除了单纯性的,是不是还有非单纯性的?

李曙远:对单纯性甲状腺肿刚才讲过了一般不建议做手术治疗,但是还有一些特殊情况也要引起我们大家的重视。

主持人:这些特殊的情况都包括哪些?

李曙远:比方说有一种单纯性甲状腺肿压迫了气管、食管或喉返神经引起来一些临床症状,这样的人群很小;还有一些比较大的单纯性甲状腺肿影响了病人的正常生活和工作,这样的情况在临床上也是不多见的。另外,还有一种就是胸骨后甲状腺肿,这也是比较少见的。结节性甲状腺肿激发了功能的亢进,在这样的情况下临床上往往结合功能亢进的情况再来决定是不是需要治疗,多数患者需要小剂量的抗甲亢药物治疗。另外,如果医生怀疑结节性甲状腺肿为恶性的,这样的患者应该及早手术治疗。

主持人:是的。关于单纯性甲状腺肿我们先说到这里。下面的时间咱该讲什么了?

李曙远:咱们给大家介绍一下甲状腺结节和甲状腺腺瘤的问题吧。

主持人:再详细来说一说是吗?

李曙远:是的。甲状腺腺瘤是甲状腺良性肿瘤当中最常见的一种,可以分为滤泡状和乳头状腺瘤两种。前者比较常见,也就是说滤泡状腺瘤比较常见。这种患者多数是女性,也可以发生在任何的年龄,在我们临床工作中常常发现这些患者多在40岁以下发病率比较高,多数患者没有什么不舒服,个别的可能会因为甲状腺囊腺瘤的囊内出血出现局部的胀痛。由于甲状腺腺瘤性质变化的风险高达10%,合并甲状腺功能亢进的可能又占20%,所以我们要考虑是不是需要做手术。这种情况也要和两腺外科医生去探讨。那么,其病理生理的特点是,可以在显微镜下看见圆形或者椭圆形的一些实质性包块、肿块,包膜是完整的,表面光滑,质地韧,大小从数毫米一直到数厘米不一样。用组织学形态学的方法区分滤泡型还是乳头状型还是混合型这三种,但是它们共同的特点是大多数是单发的,包膜是完整的。

主持人:好的。说到这下面时间我们来接听一下热线,有请德州张女士。你好,张女士。

张女士:你好。我上个月检查的甲状腺彩超,说是甲状腺左侧叶囊实性占位,范围大约是 $2.1 \times 1.2 \times 1.0$,回声不均,还有肿物多边可见环绕血流信号。我就问一下我这个是不是要做手术啊。

李曙远:2.1是毫米还是厘米?

张女士:它是cm,那是厘米吧?

李曙远:那是厘米。对,所以刚才我讲过了如果不到1公分

就是1厘米的话,只能说是观察,一般不做手术。现在这个结节或囊肿就可以放宽到3厘米再做。再一个你可以看一下是单发还是多发。

张女士:我怎么辨别单发、多发呢?

李曙远:用超声,用B超。

张女士:B超,它这个没有给我写。这怎么办呢?

李曙远:那可能就是这一个。如果你是两个以上,他可能会说那一个是一点儿乘以一点儿乘以一点儿,医生也会告诉你。

张女士:对,我知道的就是这一个。

李曙远:就是一个,你可以观察。

张女士:我这个需要吃药吧?

李曙远:你甲状腺功能正常吗?

张女士:就是心跳加速,上三楼、稍微走快一点都有一些晕,好像心脏受不了似的。

李曙远:那我就建议你到医院做一个甲状腺功能检测。如果甲状腺功能高(亢进)的话,那就是我刚才讲的结节性甲状腺肿合并甲状腺功能亢进症,你可以在当地找内分泌科医生结合你的检查结果给你定一个治疗方案。如果甲状腺功能不高的话,你这个心慌可能和甲状腺本身没有什么关系,再找一下心慌的原因是什么。

张女士:我那个检查是在北京做的,他说应该是原发性甲状腺(功能)亢进吧。

李曙远:那说明就是甲亢,甲状腺功能亢进症。

张女士:那怎么办呀?

李曙远:这个要抗甲亢治疗,要吃抗甲亢的药。等你的甲状

腺功能指标结果出来再说吃药的事吧,好吧?

张女士:行,就是再等一下是吧?再观察是吧?手术不手术?

李曙远:不用手术。等着你的甲状腺功能检查结果出来以后看看再说。你说是高,对吗?

张女士:对。

李曙远:那高多少?

张女士:我不知道,我没拿到那个检查结果。

李曙远:看一下化验单。如果高的话,而且在北京的医院已经给你诊断了原发性甲亢的话,还是可以做抗甲亢治疗的。但你的原发性甲亢是 Graves 病还是甲状腺肿合并甲状腺功能亢进,要等你的结果出来以后才能定。

张女士:那个结果得一周,我没等就回来了。我还想问一下。我有一个病友是十年前做的手术,现在每年复查。今年复查说是甲状腺那里有个淋巴结。他的右侧甲状腺已经切除了,现在检查说是两侧都有淋巴结。

李曙远:为什么要切除甲状腺呢?

张女士:他说他那个是阳性的嘛。

李曙远:是甲状腺癌吗?

张女士:应该是。2003 年做的,把右边切除了。左边也有,他是连续做的嘛。

李曙远:就是把左边的甲状腺也切了?

张女士:右边切除了,左边也有结节也切了,现在又说是有关节、淋巴结。

李曙远:也就是说他的甲状腺肿瘤是甲状腺癌,是不是?