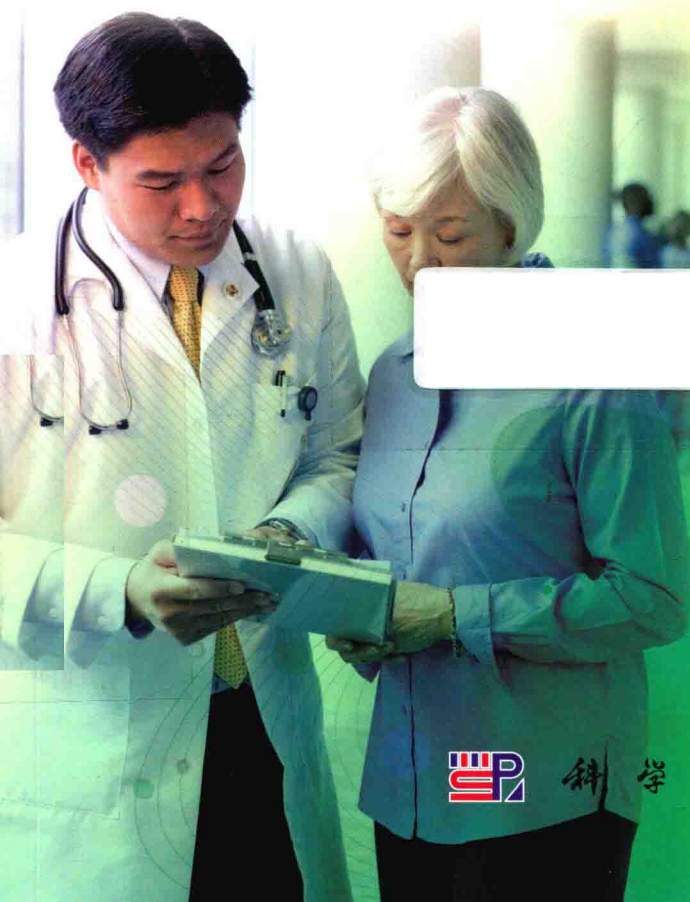
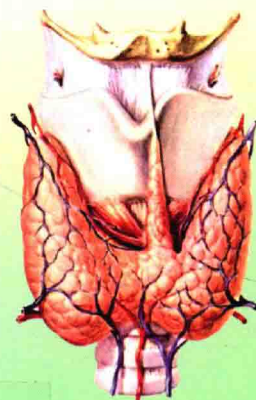


老年人内分泌疾病100问

(第二版)



科学出版社



上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

老年人内分泌疾病 100 问

(第二版)

科学出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

老年人内分泌疾病100问/上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室. — 2版. — 北京: 科学出版社, 2015.7

上海市老年教育普及教材

ISBN 978-7-03-044678-7

I. ①老… II. ①上… III. ①老年人—内分泌病—问题解答 IV. ①R58-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第124233号

老年人内分泌疾病100问

上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

责任编辑/潘志坚 叶成杰

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号 邮编: 100717

www.sciencep.com

上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 7 1/2 字数 90 000

2015年7月第二版第二次印刷

ISBN 978-7-03-044678-7

定价: 26.00元

如有印装质量问题, 请与我社联系调换。

版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 陈跃斌

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 吴 强 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

编 著：吴艺捷

丛书策划

朱岳桢 杜道灿

前言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展计划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育工作小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的“上海市老年教育普及教材”,共100本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列，如“老年人万一系列”、“中医与养生系列”、“孙辈亲子系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式，创新“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教育资源。在已经开通的“上海老年教育”App上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件；上海老年教育官方微信公众账号“指尖上的老年学习”也已正式运营，并将在2015年年底推出“老年微学课堂”，届时我们的老年朋友可以在微信上“看书”、“听书”、“学课件”。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2015年6月

编者的话

据上海市民政局、上海市老龄办、上海市统计局联合发布的上海市老年人口统计情况显示,截至2012年12月31日,本市户籍60岁及以上的老年人口占全市户籍总人口的25.7%,达367.32万人。其中,70岁以上人口占46%。人的寿命延长了,是个可喜现象,但许多老年人带病生活的状态告诉我们,老年人需要延长寿命,但更需要的是提高生命质量。因此,对老年人及其家庭来说,就要充分重视对疾病的防控,增强自身的健康意识,掌握保健知识,做到防病于未然,治病于早期,不死于无知,从而使人口老龄化提升到健康老龄化。

近年来,上海的健康教育工作内容丰富,亮点突出,富有成果。2012年,上海市民健康素养的总体具备率已经达到了14.38%,列全国前茅。2013年上海市卫生局局长徐建光提出“2013年卫生部门还要促进与多部门合作和交流,完善健康教育的工作网络,拓展健康教育工作领域,增加健康教育的覆盖面”。策划并出版本套以老年人作为读者对象的“老年人常见病100问”丛书,正是上海市教委参与市民健康教育,促进健康老龄化的公益性举措,是

上海健康教育工作的一个组成部分。

在本套丛书的策划和编写过程中，民盟上海市委给予了大力的支持和帮助，民盟市委社会服务部和民盟上海申康医院发展中心委员会邀请和组织了上海部分市属医院的专家在百忙之中承担了书稿的撰写工作，这里谨致以崇高的敬意和衷心的感谢。

健康教育工作是一项长期的系统工程，需要理论的探索和实践的总结，我们希望本套丛书的出版，能对老年人增加健康知识，提高疾病防控能力，提升生命质量起到积极的促进作用。

医生简介

吴艺捷，上海交通大学附属第一人民医院内分泌代谢科执行主任，教授，主任医师，硕士生导师，中华医学会上海市内分泌学会委员，甲状腺学组组长，糖尿病康复学会常委，上海市中西医结合学会内分泌代谢专业委员会副主任委员，《中华内分泌代谢杂志》编委，上海市医疗事故鉴定专家，上海市医患纠纷人民调解专家咨询委员会委员。分别于1988年、1995~1996年由国家公派在澳大利亚悉尼大学附属Westmead医院和英国伦敦大学（UMDS）附属Guy医院留学。长期从事临床医疗、教学、科研工作，获得省市级科研成果奖4项，主编及参编专著7部，以第一作者在*Thyroid*和中华系列医学杂志等国内外重要期刊上发表中、英文论文90余篇，参与中华医学会内分泌学会几部关于我国甲状腺疾病诊治指南的制定。擅长甲状腺疾病、糖尿病及其并发症的诊治。

专家门诊：周一、周四下午，上海交通大学附属第一人民医院（北院）；周二全天，上海交通大学附属第一人民医院（南院）。

目 录

1 认识内分泌疾病 1

- 1.1 内分泌疾病概述 2
- 1.2 老年人常见的内分泌疾病 5

2 老年人内分泌疾病知识 100 问 29

- 2.1 老年人患 2 型糖尿病, 大多症状不明显, 如何才能早期发现和诊断? 30
- 2.2 为什么有些 2 型糖尿病患者尿糖监测是阴性? 30
- 2.3 糖尿病会遗传吗? 31
- 2.4 糖尿病的发病与平时喜爱吃甜食有关吗? 32
- 2.5 糖尿病为什么会引起眼部病变和肾脏病变? 32
- 2.6 糖尿病患者为什么会引起冠状动脉病变? 33
- 2.7 糖尿病患者为什么容易受到感染? 34
- 2.8 糖尿病患者有哪些皮肤症状? 34
- 2.9 为什么 2 型糖尿病以老年人多见? 35
- 2.10 糖尿病患者为什么要检测糖化血红蛋白? 36
- 2.11 糖化血清白蛋白的检查指标对临床有什么意义? 36

- 2.12** 糖尿病患者为了减少碳水化合物的摄入，多吃菜少吃主食对吗？ 37
- 2.13** 什么是食物的血糖生成指数？糖尿病患者是否要选用血糖生成指数低的食物？ 38
- 2.14** 糖尿病患者怎样才能既控制了热量又保持了营养？ 38
- 2.15** 糖尿病患者应该如何安排节假日的饮食、生活起居？ 39
- 2.16** 运动能降低血糖，是否运动量越大越好？ 40
- 2.17** 为什么剧烈运动后会出现餐后血糖降低，空腹血糖反而升高？ 41
- 2.18** 如果运动使血糖控制在正常范围，是否可以停止服药？ 41
- 2.19** 糖尿病要终身服药吗？ 42
- 2.20** 为什么一些老年糖尿病患者口服降糖药后会出现低血糖？ 42
- 2.21** 为什么对老年糖尿病患者提倡个性化治疗？ 43
- 2.22** 补充微量元素铬有利于血糖控制吗？ 43
- 2.23** 老年人服降糖药为什么要从低剂量开始？ 44
- 2.24** 长期服用一种降糖药会失效吗？要不要一段时间后换一种药？ 44
- 2.25** 注射胰岛素后是否会有依赖性，再换用其他药物就会无效？ 45
- 2.26** 长期服用降糖药是否要监测肝、肾功能？ 46

2.27	口服降糖药有哪些副作用？哪些类型药物较适合老年糖尿病患者使用？	46
2.28	如何正确注射胰岛素？	47
2.29	如何正确地保存胰岛素？	47
2.30	老年糖尿病患者为什么要注意控制血压、血脂？	48
2.31	“我有甲状腺”这句话对吗？	48
2.32	什么是自身免疫性疾病？	49
2.33	甲亢是自身免疫性疾病吗？	50
2.34	甲亢会遗传吗？	50
2.35	甲亢对人体有哪些危害？	51
2.36	粗脖子的人都是甲亢吗？	51
2.37	甲亢时眼睛会发生哪些变化？	52
2.38	诊断甲亢的依据是什么？	52
2.39	治疗甲亢有些什么方案？特点如何？	53
2.40	甲亢患者如何选择治疗方案？	54
2.41	应该选用哪种抗甲状腺药治疗甲亢？	54
2.42	服抗甲状腺药物会伤害身体吗？	55
2.43	治疗甲亢时为什么要加用甲状腺素？	56
2.44	甲亢时服用普萘洛尔有什么治疗益处？	56
2.45	甲亢复发后应选择哪种治疗方法？	57
2.46	甲亢患者应该定期到医院就诊吗？	58
2.47	甲亢患者在用抗甲状腺药物治疗期间为什么要经常查白细胞？	58

2.48	甲亢患者如何进行生活调理？	59
2.49	甲亢不治疗会自然好转吗？	60
2.50	甲亢能完全治好吗？	61
2.51	甲亢突眼能恢复吗？	61
2.52	怕冷、皮肤干燥、便秘、反应迟钝可能是甲减	62
2.53	老年甲减患者应警惕合并冠心病	63
2.54	甲减可以引起心肺功能不全吗？	63
2.55	甲减在老年人中常见吗？	64
2.56	怎样早期发现甲减？	64
2.57	甲减需要住院治疗吗？	65
2.58	治疗甲减的药物有哪些？	65
2.59	甲减替代治疗时需要注意什么事项？	66
2.60	亚临床甲减是否需要治疗？	67
2.61	老年人甲减应该怎样服用替代治疗的甲状腺素？	67
2.62	甲状腺炎有哪些类型？	68
2.63	甲状腺弥漫性病变是怎么回事？	69
2.64	如何防止亚甲炎复发？	69
2.65	慢性淋巴细胞性甲状腺炎能手术治疗吗？	70
2.66	桥本甲减治疗后甲状腺激素正常可以不吃药吗？	70
2.67	桥本甲状腺炎患者应该怎么调养？	71
2.68	老年人在体检中常会被B超检查出有甲状腺结节，该如何进行治疗？	72

2.69	据说甲状腺结节多发比单一的恶变可能性小，是这样的吗？	72
2.70	现在查出有甲状腺结节的人越来越多，有哪些因素会引起结节？	73
2.71	甲状腺结节在性别、年龄上有没有差异？	74
2.72	什么是甲状腺腺瘤、囊肿？	75
2.73	什么是“热结节”、“温结节”、“凉结节”和“冷结节”？	75
2.74	甲状腺结节为什么要做细针穿刺细胞学检查？	76
2.75	穿刺会导致甲状腺癌转移吗？	77
2.76	“有甲状腺结节的人不能吃加碘盐”，对吗？	77
2.77	甲状腺结节患者饮食有禁忌吗？	78
2.78	甲状腺结节可以用药物治疗吗？	78
2.79	什么样的甲状腺结节应手术治疗？	79
2.80	甲状腺切除后长期服用甲状腺激素替代治疗者要注意补钙	79
2.81	甲状腺结节患者血清甲状腺球蛋白高是癌变吗？	80
2.82	血尿酸为什么会升高？	80
2.83	痛风有什么危害？	81
2.84	谁容易患痛风？	82
2.85	痛风如何分类？	82
2.86	痛风患者为什么常常会有肾结石？	83
2.87	痛风发作时的主要表现是什么？	84

2.88	哪些因素可以诱发痛风急性发作？	84
2.89	痛风会伴随有哪些疾病？	85
2.90	如何划分痛风的临床病程？	86
2.91	诊断痛风需要做什么检查？	86
2.92	痛风能根治吗？	88
2.93	痛风治疗的目标是什么？	88
2.94	痛风患者在日常生活中应该注意些什么？	89
2.95	痛风急性发作时怎么办？	90
2.96	痛风缓解阶段还要治疗吗？	91
2.97	别嘌醇治疗痛风的机制是什么？	92
2.98	哪些药物可促进尿酸排泄？	92
2.99	有哪些药物可能会抑制肾脏排泄尿酸？	93
2.100	中老年人如何预防痛风？	94

3

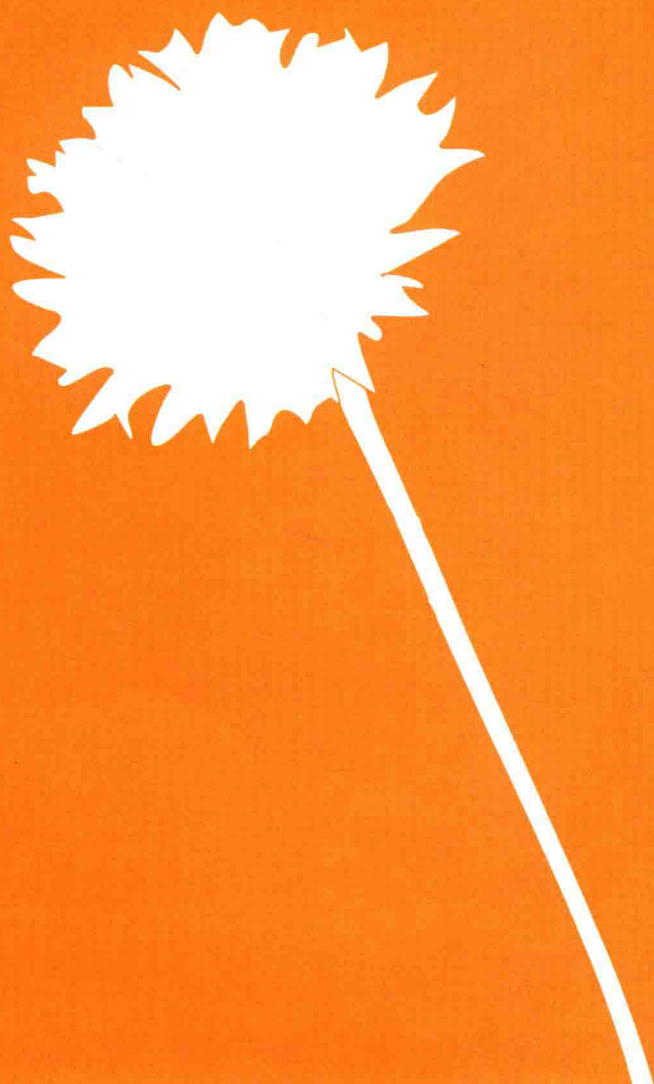
求诊指南

97

3.1	要相信医生	98
3.2	做好求诊前的准备	98
3.3	选择合适的就诊科室	99
3.4	检查时需要注意的一些问题	99
3.5	专家门诊预约方式	103

1

认识内分泌疾病



1.1 内分泌疾病概述

1.1.1 复杂、精细的内分泌调节系统

内分泌系统由一些内分泌腺或分布于其他器官内的内分泌细胞组成。人体主要的内分泌腺有：下丘脑、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、胸腺和性腺等（图1-1）。

内分泌腺是人体内一些无输出导管的腺体，所分泌的物质称为激素。不同的腺体，分别分泌不同的激素。例如甲状腺分泌甲状腺激素，甲状旁腺分泌甲状旁腺激素，这些激素可以通过血液循环，运送到身体一些特定的细胞，发挥各种生理作用。

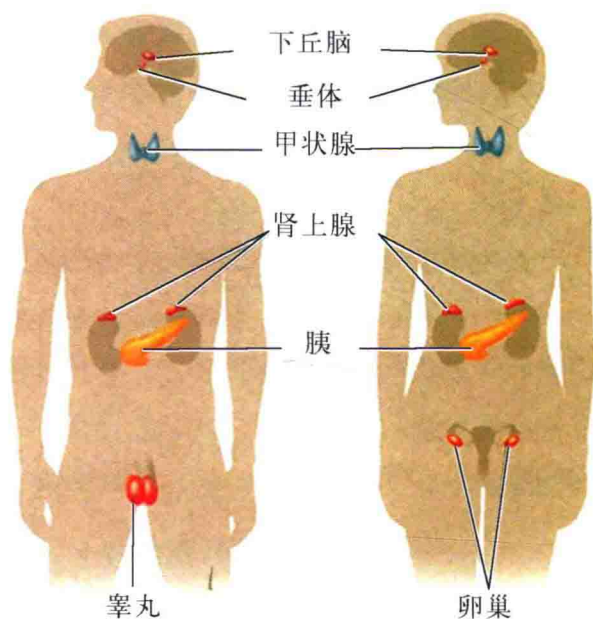


图1-1 人体的内分泌腺

除上述内分泌腺外，机体许多其他器官还存在大量散在的内分泌细胞，这些细胞分泌的多种激素样物质在调节机体生理活动