

JIAZHUANGXIAN JIBING
DE TIAOYANG KANGFU

甲状腺疾病 的调养康复

主编◎陈继东 熊常初 李宝华
主审◎陈如泉 左新河



JIAZHUANGXIAN JIBING DE
TIAOYANG KANGFU

甲状腺疾病的 调养康复

主编◎陈继东 熊常初 李宝华
主审◎陈如泉 左新河

图书在版编目(CIP)数据

甲状腺疾病的调养康复 / 陈继东, 熊常初, 李宝华主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5706-0243-8

I. ①甲… II. ①陈… ②熊… ③李… III. ①甲状腺疾病—中医疗法 IV. ①R259.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 080672 号

责任编辑: 冯友仁

封面设计: 胡 博

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679447

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>(编辑投稿 QQ 95345410)

印 刷: 武汉图物印务有限公司

邮编: 430070

880×1230

1/32

10.25 印张

266 千字

2018 年 12 月第 1 版

2018 年 12 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

《甲状腺疾病的调养康复》

编 委 会

主 编 陈继东 熊常初 李宝华

主 审 陈如泉 左新河

编 委(按姓氏笔画排序)

方铁根(湖北中医药大学)

王 雪(襄阳市中医医院)

左新河(湖北中医药大学)

李宝华(襄阳市中医医院)

张 超(襄阳市中医医院)

陈继东(湖北中医药大学)

陈如泉(湖北中医药大学)

梁 南(湖北中医药大学)

黄浏姣(湖北中医药大学)

章程鹏(湖北中医药大学)

裴 迅(湖北省中医院)

黎诗祺(湖北中医药大学)

熊常初(湖北中医药大学)

前言

PREFACE

甲状腺疾病是临床常见的内分泌疾病。随着人们生活方式的改变和工作节奏的不断加快,该病发生率不断增加。全球受碘缺乏病威胁的人口约 15 亿,甲状腺疾病曾是中国影响最大的地方病之一,分布极为广泛。甲状腺疾病中的弥漫性甲状腺肿伴甲亢疾病(Graves 病)约占临床上甲亢病人的 80%。慢性淋巴细胞性甲状腺炎约占甲状腺疾病的 20.5%。甲状腺结节更常见,普通人群的发生率约 10%。通过高灵敏超声普查,普通人群的甲状腺结节发生率 20%~76%。甲状腺癌在女性癌症中,已从第 11 位,上升到第 3 位。这说明甲状腺疾病越来越受到人们的关注与重视。

调是调理、调治、调护之义,就是医患双方要学习了解中西医的甲状腺疾病方面的基本常识、常规检验、辨病辨证、明确诊断、规范治疗、正规护理,便于医患配合、促进康复、提高疗效。养即养生、保养、补养、颐养之意;养生即中医养生之道,有养精、养气、养神之义。我们在正确地诊治甲状腺疾病的同时,学习了解运动、饮食、起居、睡眠、心理等辅助治疗及预防疾病方法,养成良好的习惯,有利于促进病人恢复,颐养长寿。

近年来,全国多家出版社出版发行了甲状腺疾病的科普书籍,或偏重于诊断、治疗基本知识,或偏重于介绍饮食调养,尚缺乏一本全面介绍甲状腺疾病的中西医基本知识及调养康复的普及读本。《甲状腺疾病的调养康复》以中医药理论与诊治实践为指导,结合甲状腺病临床防治实际,介绍中西医的基本知识、发病原因、症状表现、临床诊断及中西医多种治疗方法。还介绍了甲状腺疾病的心理养生、饮食调理、起居养生、按摩推拿、服药护理等基本调理及养生方法。全书深入

浅出,内容详实,通俗易懂,以问答的形式,全方位、多角度地阐述甲状腺疾病防治与调养知识,并对目前的新技术、新进展作适当的叙述与介绍,以体现本书的实用性、科学性、科普性。本书不仅是医务人员的参考书,更是广大甲状腺疾病病人了解甲状腺疾病防治知识的良师益友。

本书共分十三篇。第一篇为甲状腺的基础知识,由章程鹏、方铁根负责编写。第二篇为甲状腺疾病的中医药知识,由黎诗祺负责编写。第三篇为碘与甲状腺疾病,由陈继东负责编写。第四篇为甲状腺疾病的精神调养,由裴迅负责编写。第五篇为甲状腺疾病的起居调养,由梁南编写。第六篇为甲状腺疾病的饮食调养,由黄浏姣负责编写。第七篇为甲状腺疾病的针刺按摩外治,由裴迅负责编写。第八篇为甲状腺功能亢进症的调养,由李宝华负责编写。第九篇为甲状腺功能减退症的调养,由熊常初负责编写。第十篇为甲状腺炎的调养,由熊常初负责编写。第十一篇为甲状腺结节的调养,由李宝华负责编写。第十二篇为甲状腺癌的调养,由李宝华负责编写。第十三篇为甲状腺病合并妊娠的调养,由陈继东负责编写。

由于编写时间仓促,加之水平有限,疏漏之处在所难免,敬希读者批评指正。

编者

2018年7月

目 录 CONTENTS

第一篇 甲状腺的基础知识

1. 什么是甲状腺?	1
2. 为什么说甲状腺是个非常重要的器官?	1
3. 甲状腺的形态和位置是怎样的?	2
4. 甲状腺正常大小是怎样的?	2
5. 甲状腺发育成长过程是怎样的?	2
6. 甲状腺组织系统有哪些特点?	3
7. 甲状腺是由什么细胞组成的?	4
8. 甲状腺激素包括哪些?	4
9. 甲状腺激素的合成包括几个步骤?	5
10. 甲状腺激素有哪些主要作用?	5
11. 促甲状腺激素有哪些主要作用?	8
12. 甲状腺功能是怎样调节和控制的?	9
13. 甲状腺激素对生长发育有什么作用?	9
14. 甲状腺激素对神经系统的作用如何?	10
15. 甲状腺激素对心血管系统有什么作用?	11
16. 甲状腺激素对三大营养物质代谢有什么生理调节作用?	11
17. 甲状腺激素对性腺功能有什么影响?	12
18. 甲状腺激素对造血系统有什么作用?	12

19. 影响甲状腺功能的因素有哪些?	13
20. 甲状腺疾病对人体的危害有哪些?	13
21. 甲状腺疾病在我国流行情况怎样?	14
22. 甲状腺可以发生哪几类疾病?	14
23. 甲状腺发育异常包括哪几类?	15
24. 如何自我发现甲状腺疾病?	15
25. 如何警惕甲状腺异常的几个信号?	16
26. 老年人甲状腺疾病的临床基本特点是什么?	17
27. 患有甲状腺疾病应该进行哪些检查?	18
28. 甲状腺功能检验是否要空腹?	19
29. 何谓基础代谢率?	19
30. 基础代谢率怎样测定?	19
31. 基础代谢率测定的临床意义是什么?	20
32. 甲状腺摄 ¹³¹ I 试验为何可以判断甲状腺功能?	20
33. 甲状腺摄 ¹³¹ I 率的正常范围是什么? 甲亢及甲减的诊断 标准是什么?	21
34. 影响甲状腺摄 ¹³¹ I 率的因素有哪些?	21
35. 何谓 T ₃ 或 T ₄ 抑制试验?	21
36. T ₃ 或 T ₄ 抑制试验的临床意义是什么?	22
37. 何谓血清总甲状腺激素?	23
38. 何谓血清游离甲状腺激素?	23
39. 何谓血清反 T ₃ ?	24
40. 何谓血清 TSH?	24
41. 促甲状腺激素受哪些方面调节?	24
42. 甲状腺也可以进行自身调节吗?	25
43. 何谓 TSH 兴奋试验?	25
44. TSH 兴奋试验有哪些临床意义?	25

45. 何谓 TRH 兴奋试验?	26
46. TRH 兴奋试验有哪些临床意义?	26
47. 甲状腺的自身抗体有哪些?	27
48. TGAb、TPOAb 的临床意义有哪些?	27
49. TRAb 测定的临床意义是什么?	28
50. 甲状腺球蛋白是什么? 有什么临床意义?	28
51. 甲状腺影像学检查包括哪些内容?	29
52. 甲状腺超声检查的特点与方法如何?	30
53. 如何解读甲状腺超声检查初步报告?	30
54. 甲状腺超声波检查有何临床意义?	31
55. 甲状腺超声检查适应证有哪些?	31
56. 何谓甲状腺核素显像?	32
57. 什么情况下需做甲状腺 CT、磁共振(MRI)检查?	32

第二篇 甲状腺疾病的中医药知识

1. 什么叫中医瘰病?	33
2. 中医对甲状腺疾病的认识怎样?	33
3. 中医药对治疗甲状腺疾病有哪些贡献?	34
4. 中医药治疗甲状腺疾病的特点有哪些?	34
5. 为何要重视甲状腺疾病的调养?	35
6. 甲状腺疾病怎样辨证治疗?	36
7. 甲状腺疾病怎样进行辨病治疗?	36
8. 中医瘰病与肝的关系怎样?	37
9. 中医瘰病与心的关系怎样?	38
10. 中医瘰病与肾的关系怎样?	38
11. 中医瘰病与脾的关系怎样?	39

12. 中医瘰病与肺的关系怎样? 40
13. 中医瘰病的病因有哪些? 40
14. 中医瘰病的病机如何阐述? 41
15. 中医瘰病主要分类怎样? 42
16. 中医对气瘰的认识包括哪些方面? 43
17. 中医对肉瘰的认识包括哪些方面? 43
18. 中医对瘰瘤的认识包括哪些方面? 44
19. 中医对石瘰的认识包括哪些方面? 45
20. 中医对痛瘰的认识包括哪些方面? 45
21. 中医瘰病常用治法与用药怎样? 46
22. 如何用中成药治疗甲状腺疾病? 47
23. 治疗甲状腺疾病为何不宜长期应用中成药? 48
24. 甲状腺疾病病人如何外用中药调治? 48
25. 什么叫发物? 49
26. 发物致病原因是什么? 49
27. “未病先防”怎样预防甲状腺疾病? 49
28. “既病防变”与甲状腺疾病的治疗有何关系? 50
29. “已病防复”在防治甲状腺疾病的调理中应注意什么? ... 51

第三篇 碘与甲状腺疾病

1. 碘在人体内的重要生理功能有哪些? 52
2. 碘的来源和代谢怎样? 53
3. 碘缺乏有哪些危害? 53
4. 盐加碘历史怎样? 54
5. 碘盐相关标准情况如何? 55
6. 摄碘过量有哪些危害? 56

7. 如何避免碘过量?	56
8. 碘甲亢是如何形成的?	57
9. 甲亢病人能不能吃富碘的食物?	58
10. 甲亢病人如何使用食盐?	58
11. 碘与自身免疫性甲状腺疾病关系怎样?	59
12. 碘与甲状腺结节关系怎样?	59
13. 碘与甲状腺肿瘤有何关系?	60
14. 哪些人群不宜补碘?	60
15. 甲状腺功能减退症病人是否补碘越多越好?	60
16. 放射性损伤与甲状腺疾病的关系如何?	61
17. 怎样科学补碘?	61
18. 富碘食品主要有哪些?	62
19. 如何选择合适的盐?	62
20. 如何慎重使用富碘中药治疗甲状腺疾病?	63

第四篇 甲状腺疾病的精神调养

1. 性格、心理因素与甲状腺疾病有何关系?	65
2. 精神紧张是怎样诱发和加重甲状腺疾病的?	65
3. 中医是如何认识情绪波动对疾病的影响的?	66
4. 精神调补有益甲状腺疾病康复吗?	66
5. 如何对甲状腺疾病病人进行精神调补?	66
6. 甲状腺疾病如何进行四季调养?	67
7. 甲状腺疾病病人为何不宜愤怒?	68
8. 患甲状腺疾病后容易形成哪些不良情绪?	68
9. 甲状腺疾病病人如何调节不良情绪?	69

10. 如何安慰和帮助甲状腺疾病病人? 69
11. 甲状腺疾病病人为何要学会适当宣泄? 70
12. 什么是甲状腺疾病病人的放松疗法? 70
13. 什么是甲状腺疾病病人的认知行为治疗法? 71
14. 甲状腺疾病病人如何进行精神转移调养治疗? 71
15. 甲状腺疾病病人如何用情志相胜疗法调养治疗? 72
16. 甲状腺疾病病人如何控制七情六欲? 73

第五篇 甲状腺疾病的起居调养

1. 什么是起居养生? 75
2. 如何选择适宜居住养病的生活环境? 75
3. 甲状腺疾病病人怎样做到作息有时、生活规律? 76
4. 甲状腺疾病病人如何养成良好睡眠习惯? 77
5. 甲状腺疾病病人怎样做好养生保健? 78
6. 怎样做到甲状腺疾病的体质调养? 78
7. 怎样做好甲状腺疾病健康教育? 79
8. 为什么甲状腺疾病不能重治轻养? 79
9. 甲状腺疾病养生怎样做到四大平衡? 80
10. 甲亢病人怎样进行预防调摄? 82
11. 甲亢病人怎样调养康复? 83
12. 甲减病人怎样进行预防调摄? 84
13. 甲减病人怎样进行调养康复? 85
14. 甲状腺癌症病人怎样进行预防调摄? 86
15. 甲状腺疾病病人在妊娠期怎样进行调养康复? 86
16. 甲状腺疾病病人如何进行自我保健? 86

17. 甲状腺疾病病人冬天如何进行起居养生？	87
18. 甲状腺疾病病人夏天如何进行起居养生？	89
19. 甲状腺疾病病人看电视时应注意什么？	90
20. 甲状腺疾病病人旅游时应注意些什么？	91
21. 甲状腺疾病病人如何避免超重？	92
22. 甲状腺疾病病人为何要远离香烟？	92
23. 甲状腺疾病病人为何性生活宜有度？	93
24. 为什么说适当的运动对甲状腺疾病病人有好处？	94
25. 甲状腺疾病病人做多大量的运动合适？	94
26. 甲状腺疾病病人如何做运动？	94
27. 做甲状腺疾病防治操应注意什么？	95
28. 甲状腺疾病发作期如何做保健操？	95
29. 甲状腺疾病病人如何练习太极拳、太极剑？	96
30. 甲状腺疾病病人为什么不应在早晨和上午锻炼？	97
31. 甲状腺疾病病人在什么情况下不应进行体育锻炼？	97
32. 甲状腺疾病病人练习气功要注意什么？	98

第六篇 甲状腺疾病的饮食调养

1. 什么是中医饮食调养？	100
2. 中医饮食疗法的特点怎样？	101
3. 甲状腺疾病的饮食调养主要目的是什么？	101
4. 甲状腺疾病饮食调养主要有哪些方面？	102
5. 甲状腺疾病病人怎样进行饮食调养？	103
6. 甲状腺疾病病人要注意平衡膳食吗？	104
7. 甲状腺疾病病人要控制热量和体重吗？	104

8. 甲状腺疾病病人要做到膳食个体化吗? 105
9. 甲状腺疾病病人要控制脂肪摄入吗? 106
10. 甲状腺疾病病人要控制胆固醇的摄入吗? 106
11. 甲状腺疾病病人要控制食糖的摄入量吗? 107
12. 甲状腺疾病病人要合理食用蛋白质吗? 107
13. 甲状腺疾病与硒元素关系怎样? 108
14. 硒缺乏与甲状腺疾病的关系怎样? 109
15. 补硒的最佳时机和剂量怎样? 109
16. 甲状腺疾病病人如何补硒? 110
17. 甲状腺疾病病人如何补钙? 111
18. 甲状腺疾病病人如何补充铁、锌和铜? 111
19. 维生素对防治甲状腺疾病有何作用? 112
20. 甲状腺疾病病人为何不能贪饮杯中酒? 113
21. 甲状腺疾病病人为何可以适量饮茶? 113
22. 甲状腺疾病病人如何选择适宜的饮料? 113
23. 调补甲状腺疾病病人的粮食有哪些? 113
24. 豆类食品为何能防治甲状腺疾病? 114
25. 调补甲状腺疾病病人的叶类蔬菜有哪些? 114
26. 调补甲状腺疾病病人的瓜果有哪些? 114
27. 调补甲状腺疾病病人的根茎类蔬菜有哪些? 115
28. 什么叫生甲状腺肿物质? 115

第七篇 甲状腺疾病的针刺按摩外治

1. 按摩对甲状腺疾病病人有何调治作用? 116
2. 甲状腺疾病病人如何做穴位按摩? 116

3. 甲状腺疾病病人如何自我按摩?	117
4. 甲状腺疾病病人做按摩时要注意什么?	118
5. 甲状腺疾病病人如何针刺调治?	118
6. 耳压为何能调治甲状腺疾病?	120
7. 如何通过耳穴调治甲状腺疾病?	121
8. 甲状腺疾病病人如何进行艾灸调治?	122
9. 甲状腺疾病病人如何进行刮痧调治?	122
10. 甲状腺疾病病人如何进行拔罐调治?	123
11. 如何选用足部反射区及穴位按摩调治甲状腺疾病?	124
12. 如何进行足部药浴调治甲状腺疾病?	124
13. 甲状腺疾病病人如何进行外敷调治?	124
14. 外敷调治应用于哪些甲状腺疾病病人?	125

第八篇 甲状腺功能亢进症的调养

1. 什么叫甲状腺功能亢进症?	126
2. 甲亢如何分类?	126
3. 引起甲亢的原因主要有哪些?	127
4. 甲亢最明显的信号是什么?	127
5. 甲亢有哪些危害?	128
6. 甲亢与甲状腺肿大是怎么回事?	129
7. 甲状腺肿大的程度怎么分度?	129
8. 甲亢有遗传性吗?	130
9. 环境因素在甲亢发病中起什么作用?	130
10. 为什么精神因素会使人得甲亢?	131
11. 为什么甲亢青睐女性?	131

12. 中医是如何认识甲亢的? 131
13. 中医药治疗甲亢有哪些特点? 132
14. 中医甲亢怎样辨证治疗? 133
15. 预防甲亢中医有哪些方面? 134
16. 甲亢预防有哪些具体措施? 136
17. 甲亢可以用中药外敷甲状腺吗? 137
18. 甲亢可贴耳穴吗? 137
19. 甲亢病人扎针灸有效吗? 137
20. 如何避免甲亢复发? 138
21. 甲亢病的调理要点有哪些? 139
22. 甲亢病人是否要终身用药? 139
23. 甲亢病诊断检查有哪些? 140
24. 促甲状腺激素受体抗体临床意义是什么? 140
25. 甲状腺功能亢进症诊治有哪些主要步骤? 141
26. 甲亢有哪些主要治疗方法? 它们的适应证怎样? 142
27. 抗甲状腺药物、¹³¹I、手术治疗在治疗甲亢上各有什么
 优缺点? 143
28. 甲亢病人如何选用治疗方法? 144
29. 药物治疗甲亢有不同的时期或者阶段吗? 144
30. 什么是甲巯咪唑和丙硫氧嘧啶药物? 两者有什么不同?
 145
31. 抗甲状腺药物能同时使用吗? 145
32. 药物治疗甲亢期间,病情好转就可以停药吗? 146
33. 如何减少治疗后甲亢的复发? 146
34. 为什么放射性同位素¹³¹I能治疗甲亢? 146
35. 放射性同位素¹³¹I治疗甲亢的适应证是什么? 147

36. 放射性同位素 ¹³¹ I 治疗甲亢的安全性怎样?	147
37. 放射性同位素 ¹³¹ I 治疗甲亢后出现甲低,该如何诊治?	147
38. 甲亢可以应用手术治疗吗?	148
39. 什么是甲亢危象?	148
40. 甲亢危象有什么诱因和预兆吗?	149
41. 甲亢危象如何预防?	149
42. 甲亢会损害肝脏吗? 其机理是什么?	149
43. 如何诊断甲亢性肝损害?	150
44. 怎样治疗甲亢性肝损害?	150
45. 甲亢性肝损害病人生活上如何调理?	151
46. 甲亢伴发白细胞减少是怎么回事?	152
47. 什么是抗甲状腺药物所致的粒细胞缺乏症?	152
48. 抗甲状腺药物所致的粒细胞缺乏症病人如何进行治疗调护?	152
49. 什么是甲亢突眼?	153
50. 甲亢突眼病人如何调护?	154
51. 什么是甲亢性心脏病?	154
52. 甲亢性心脏病治疗有哪些方法?	155
53. 甲亢性心脏病出现心力衰竭时如何调护?	156
54. 甲亢性心脏病出现心律失常时如何调护?	156
55. 甲亢合并 2 型糖尿病如何制定饮食方案?	156
56. 甲亢合并 2 型糖尿病如何制定运动方案?	157
57. 什么是甲亢的皮肤损害?	157
58. 胫前黏液性水肿临床表现怎样?	158
59. 甲亢病人容易伴随其他免疫性疾病吗?	158