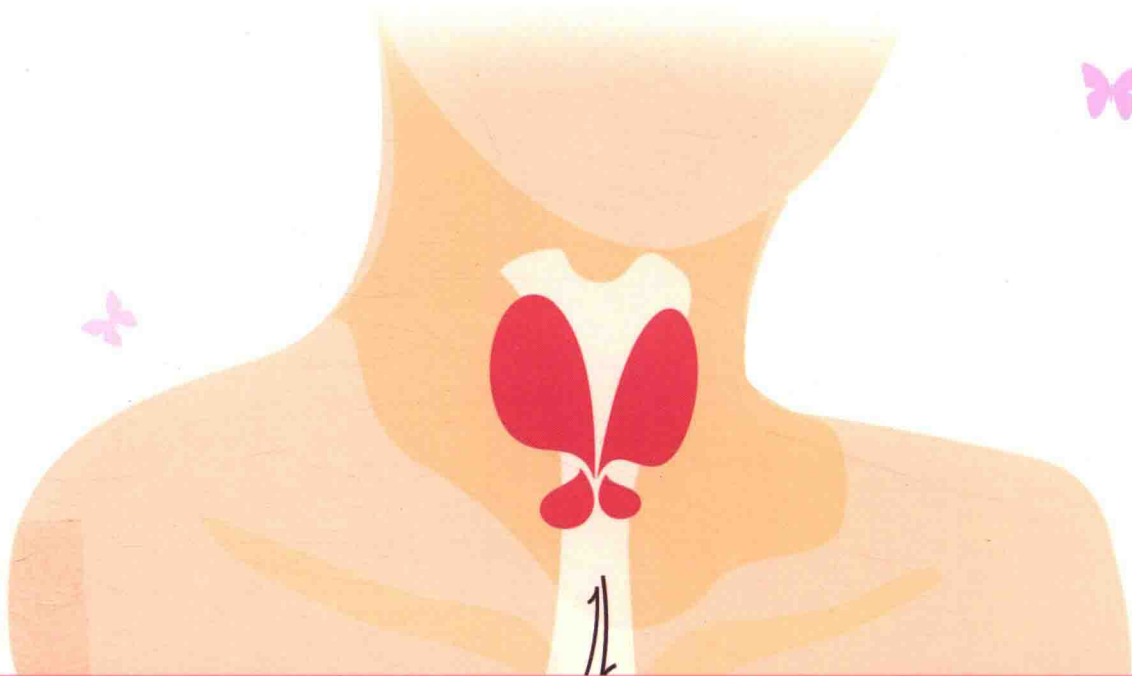


彭林 主编

原来**甲状腺**这么重要

—— 守护你的甲状腺



解健康之惑，去疾病之痛

一本全面又好懂的“**甲状腺使用说明书**”

权威专家倾情奉献爱心医学科普绘本

SPM南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

原来甲状腺这么重要

——守护你的甲状腺

主编 彭林



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

原来甲状腺这么重要：守护你的甲状腺 / 彭林主编. — 广州：广东科技出版社，2018. 1
ISBN 978-7-5359-6805-0

I. ①原… II. ①彭… III. ①甲状腺疾病—防治
IV. ①R581

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第228536号

原来甲状腺这么重要——守护你的甲状腺

Yuanlai Jiazhuangxian Zheme Zhongyao——Shouhu Ni de Jiazhuangxian

责任编辑：曾永琳

责任校对：梁小帆

责任印制：彭海波

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：广州一龙印刷有限公司

(广州市增城区荔新九路43号1幢自编101房 邮政编码：511340)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张10.5 字数320千

版 次：2018年1月第1版

2018年1月第1次印刷

定 价：48.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

编委会

主 编：彭 林

编 委：陈慕贤 徐晓宇 杨梓辉

邓晓颖 黄 侃

指导专家：蒋宁一 徐 波 雷尚通

序言

我当医生的初衷并没有济世为怀那样伟大，而只想实实在在帮助更多人，能帮到别人我就会很有成就感并享受其中。

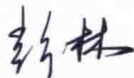
在临床一线工作多年，我几乎每天都会接触到很多焦虑的患者，他们当中有很多人对于疾病本身的了解并不多，还有一些人则在察觉到身体不适后便会本能地先看书或上网查资料。但可惜的是目前流传的疾病知识中，有不少是不科学的谣言，另有一部分知识虽然正确却充满晦涩难懂的专业术语。可以说患者们很难找到一个把疾病科学准确地说清楚的地方。甚至还有患者因误信坊间谣言而耽误治疗，并因此遭受不必要的痛苦和经济损失，每每遇到这些情况我都会感到非常惋惜。

我认为作为一个医生不仅要帮患者治病，还有责任帮患者了解和预防疾病。为了将疾病知识传播得更广，2008年起我就在一个在线医疗平台上发表科普文章，回答患者咨询，至今已为2000多名患者提供帮助。随着新媒体的发展，更多的交流平台给我提供了向大众科普的新渠道。2015年我们开通了第一个微信公众号“医和你守护甲状腺”，萌萌的漫画配上通俗易懂的文字解说，一推出就广受好评。经过“医和你团队”一年来的努力，我们的公众号现已吸引10多万的粉丝，单篇阅读量最高超过400万次，其他多篇阅读量都在10万次以上。然而根据这些年来写科普文章及应答咨询的经验，除了网络上这些图文并茂的片段或科普文章，我想或许这些在求医路上焦头烂额的患者们更需要一本在遇到疾病时能把疾病说清楚的书，所以我们将图文整合成这本更系统、更全面的《原来甲状腺这么重要——守护你的甲状腺》。

今后我与我的团队会继续为大家服务，在科普的路上继续前行。本书内容均为助手们从海量患者咨询中精选出来的甲状腺问题，再加上专家详解精心编辑而成。我们的目的是让大家更新对甲状腺的认识，给患者朋友们更全面的启发。不过有一点要提醒的是，这本书只负责科普，治病的事还是要交给医生，每一位患者的情况都不相同，最终的诊断和治疗方案还是要听医生的。

“医和你团队”不仅守护你的甲状腺，还要守护你全身心的健康，往后我们将陆续推出其他系统疾病的科普图书，帮助大家科学地认识更多疾病。

如果可以的话，我希望大家永远别因生病而来与我相见，祝大家身体健康，远离各种疾病。



2017年10月

目录



01 Hello！甲状腺

嘿！你好，我是住在你脖子上的“小蝴蝶”，我能让你“颜值爆棚”、智商“爆表”，你愿意来和我做朋友吗？

001

02 教你看懂甲状腺功能报告单

学习看检查报告就是掉书袋模式？NO！这里有许多“相爱相杀”的故事。

006

03 甲状腺的“战痘记”

你还在为痘痘烦恼吗？甲状腺也会长“痘痘”——甲状腺结节。

017

04 甲状腺结节癌变不是那么容易的事

一颗结节要变成癌，共分几步？哦！医生说，这是一个相当漫长的旅途。

030

05 甲状腺癌，一个不那么坏的反派

总有那么一些癌症，身为反派，却有着异于“常癌”的温柔。甲状腺癌就是这样一个温柔派！

039

06 手术室里的那些事儿

来一场在手术室里与甲状腺的“亲密接触”，你需要这样一份全攻略。

052



07 甲状腺的“发炎”，不走寻常路

“发炎”，大家都不陌生。可甲状腺，你“发炎”咋这么不按常规套路走呢？ 077

08 甲减，是激素供不应求的悲伤

甲状腺工厂生产激素供不应求的悲伤，都是人体显示出的各种症状。 100

09 甲状腺激素的调整，全靠“折腾”

甲状腺激素如何维持稳定？这是一个全靠“折腾”才能生生不息的故事！ 113

10 甲亢：今天的激素又多了

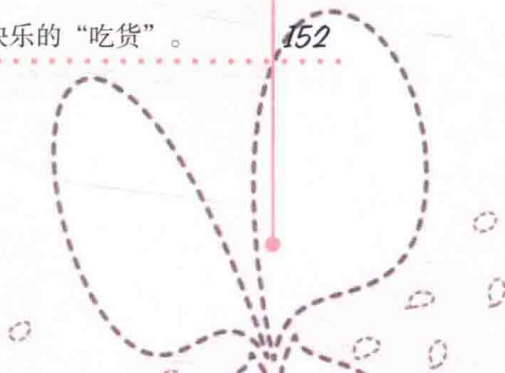
甲状腺如果铁了心要打了鸡血一样造激素，大多数人是拦不住的。 118

11 谈谈“核武器”——碘-131

“核武器”不只是“轰的一声不见了”，还能用来治病！认真的，不是开玩笑！ 135

12 甲状腺生病了，也可以做一个快乐“吃货”

“吃”才是永恒的主题，没有什么能阻止我们做一个快乐的“吃货”。 152



01

Hello! 甲状腺

这年头，单位体检，很多人莫名其妙就查出有甲状腺结节。



苍天啊，这是什么？
不是癌症吧？

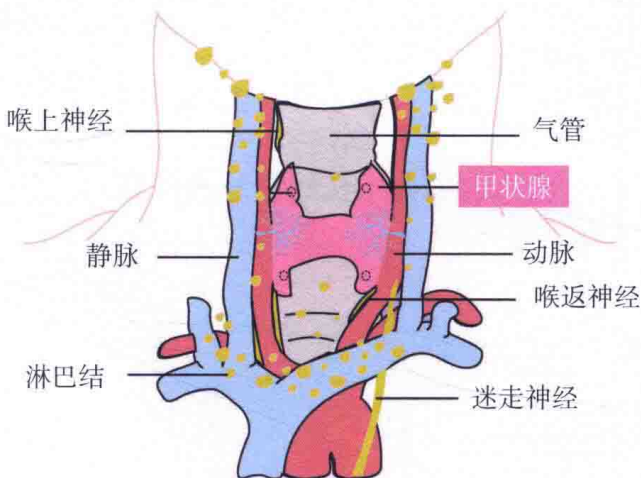
淡定淡定，甲状腺结节，其实没那么恐怖！在向大家介绍甲状腺结节之前，咱们不妨先来认识一下。

一、甲状腺，是个啥子东西？

甲状腺蜗居在人体脖子正中，位于甲状软骨下方，紧贴在气管第三、第四软骨环前。简单一点说，它大致坐落于锁骨上方。甲状腺的外形像一只蝴蝶，如同盾甲一样守护着气管，因此被命名为“甲状腺”。

以气管为中轴线，位于人体左侧的甲状腺被称为“甲状腺左侧叶”，位于人体右侧的甲状腺被称为“甲状腺右侧叶”。位于气管正前方、连接双侧甲状腺的中间部位，叫作“峡部”。

正常情况下，各个部位的甲状腺都拥有各自傲人的“三围”：长2.5~4.0cm，宽1.5~2.0cm，厚1.0~1.5cm。如果甲状腺突然“长胖了”，那就说明它可能遇到了来自疾病的麻烦。





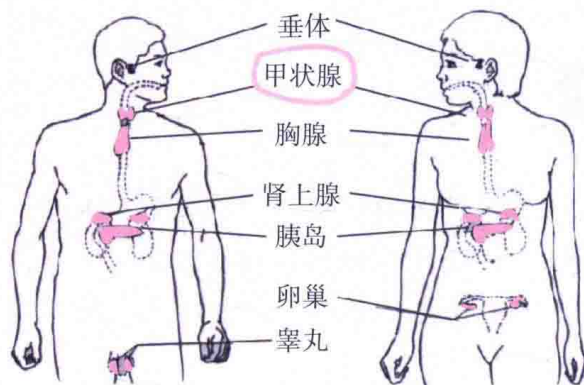
在甲状腺的周围，居住着许多“邻居”：与甲状腺相依为命的气管，住在甲状腺“翅膀”后面的甲状旁腺，重要的生命通道——颈动脉和颈静脉，还有喉上神经、喉返神经等多条功能不同的神经，当然还有遍布颈上的淋巴结……看来，甲状腺的生存环境，真是一点也不简单！

二、甲状腺，它是干啥用的？

尽管甲状腺看上去美丽又柔弱，但它是非常重要的内分泌腺体。



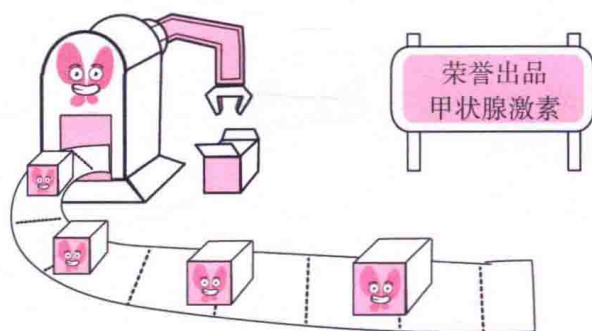
所谓的“内分泌腺体”，简单来说就是负责分泌激素的东西。许多朋友或许听到“激素”就害怕，但实际上，在人的生长发育与日常生活中，离不开各种功能不同的激素。因此，大家不能戴着有色眼镜看激素哦！



这些都是内分泌腺体



回来继续说甲状腺。甲状腺作为一个大型激素生产基地，专门负责生产甲状腺激素。



说到甲状腺激素，它可是让你“颜值爆表”、智商“爆棚”、走上人生巅峰的必备良品！具体说来，它的功能主要有三个：

甲状腺激素的三个功能



热量

增加耗氧量：促进新陈代谢。



长个：对骨骼的生长发育和成熟尤为重要。



长脑：少了它，新生儿会智力低下，儿童会生长迟缓，成人会记忆力减退、反应迟钝。

不过甲状腺激素的供给必须符合人体的需求，多一分或少一分，都会给人体带来麻烦，只有供需平衡，才是健康状态。



三、甲状腺里面是怎样的？

我们不妨再来深入地了解一下甲状腺。

其实人体，归根结底是由无数个不同特征的细胞组成的。比如大脑里有脑细胞，皮肤里有上皮细胞，血液里有红细胞……甲状腺也是一样的，甲状腺中也有许多不同的细胞，其中滤泡细胞和C细胞是“主力军”。

如果说甲状腺是一个激素生产工厂，那么细胞就像是制造甲状腺激素的车间，或者说工人。碘在细胞中经过各种生化反应最终生成甲状腺激素，并最终储存在细胞中。



甲状腺滤泡细胞



甲状腺C细胞

所有的甲状腺疾病，归根结底都可以说是细胞出现了问题。比如原本好好排列着的细胞突然开始“花式拗造型”，就可能出现甲状腺结节；比如原本善良的细胞，突然发生基因变异了，就可能出现甲状腺癌；比如大水冲了龙王庙，人体自身的免疫细胞把甲状腺细胞给揍了个生活不能自理，就可能出现甲状腺功能的波动以及甲状腺炎……

总之，甲状腺虽小，发生故障以后导致的问题可一点儿也不小！因此，在对甲状腺有了初步的了解后，我们不妨一起来更加深入地认识一下关于甲状腺的种种。

02

教你看懂甲状腺
功能报告单

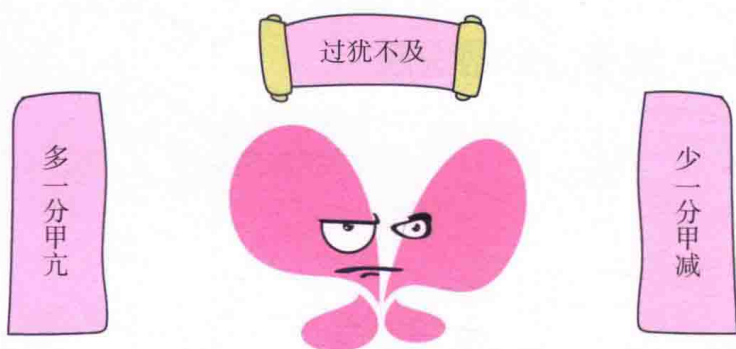
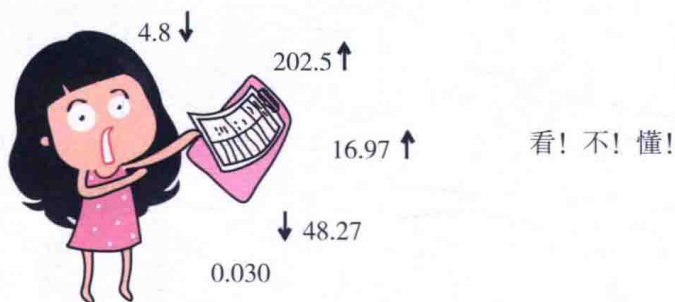


提起检查报告，
你会想到什么呢？

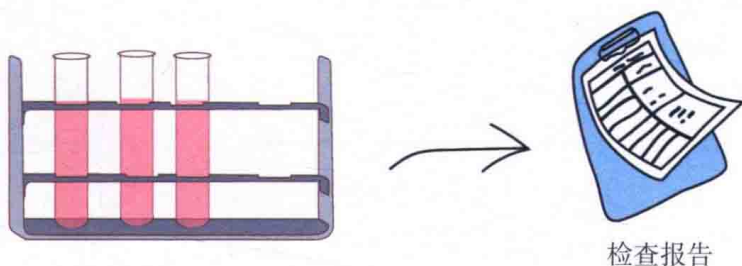
淡定，看不懂才是正常的，看懂就成神了！

之前我们提到过，对于傲娇的人体

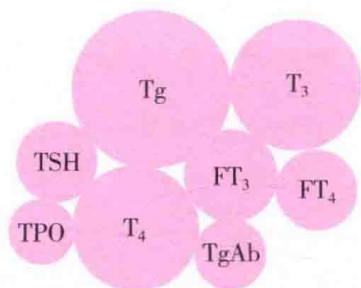
而言，甲状腺激素的量必须刚刚好才行，多一分或者少一分，都会给身体带来麻烦。



那我们如何才能知道甲状腺激素的量是不是正好呢？答案是：抽血，做个“甲状腺功能检查”，即常说的“甲功”。



通过查看血液中的几个核心指标，就能从侧面了解甲状腺的运转情况。

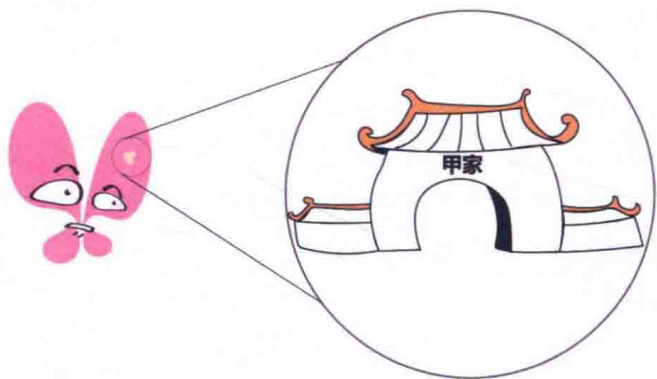


这么多的指标，又是掉书袋模式？

不不不，我们在本章里，打算唠几个“相爱相杀”的故事给你听。

一、从一场包办婚姻说起

故事发生在“甲家”……这指的是甲状腺里的一个细胞，不是《红楼梦》里的那个。



女主角叫作Tg，甲家大小姐，全名甲状腺球蛋白。唉，家境太好，吃得太胖，所以从来都是大门不出，二门不迈，常年蜗居甲府。

我的家在甲状腺，脖子之上啊……





男主角叫作小碘，对，就是碘盐里的那个小碘，高颜值穷小子一个，祖上与甲家结为姻亲，世世代代倒插门，无论在人体里如何流浪，最后都会到甲家去提亲。



唯有美食和美女不可辜负。

不经“酶婆”催化的婚姻是无效的。



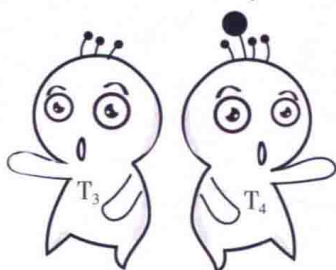
虽说是世代姻亲，但大户人家，结亲也离不开“媒妁之言”，小碘和Tg的御用“酶婆”——TPO，全名甲状腺过氧化物酶。作为一个专业“酶婆”，它只服务于

小碘和Tg，不接私活。

小碘与Tg成亲之后，在“酶婆”手把手的教导下，之后的事情……咳咳，你们懂的！



我们很萌，但很有用！

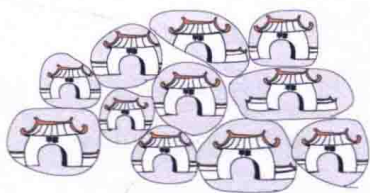


很快，Tg和小碘合体，催生出T₃、T₄两兄弟，它们的区别在于哥哥T₄多继承了一个碘分子。



T_3 、 T_4 就是传说中的甲状腺激素，它可以让人情商“爆棚”、智商“爆表”。

其实，像“甲家”这样的细胞，在甲状腺里有数百万个，每时每刻都在上演着这出包办婚姻的戏码。



二、兄弟联手闯江湖

话说 T_3 、 T_4 两兄弟也是江湖高手，一般不会轻易离开甲家大院，直到钦差大臣TSH出现。

我爹在大脑当官，我是官二代，
 T_3 、 T_4 得听我的……



TSH，全名促甲状腺激素，是传递大脑信号的信使，负责催促 T_3 、 T_4 游历江湖，为人体做出贡献。当血液内 T_3 、 T_4 减少时，TSH就变多；当血液内 T_3 、 T_4 增多时，TSH就减少，以维持人体江湖的平衡。

赶紧的！别磨蹭！

