

魏雅君 夏 梦 主编

读懂内分泌疾病

THE HEALTH BIBLE

TWELVE

12

健康微宝典



北京市人口和计划生育宣传教育中心策划

弘医堂百位名医联合编写

汇聚弘医堂百年中医养生精髓，覆盖全家人所有健康问题

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

12

健康微宝典

读懂内分泌疾病

魏雅君 夏梦 主 编

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

编委会

主任编委 魏雅君（北京中医药大学、北京弘医堂中医医院 教授 主任医师）

彭彧华（北京经济管理职业学院 副院长 副教授）

王 琦（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师 国医大师）

牛建昭（北京中医药大学原副校长 主任医师 博士生导师 国家级名老中医）

裴永清（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师）

统 筹 王志洲 杨 成 谷胜利 王 婧

主 编 魏雅君 夏 梦

编 委 （按姓氏汉语拼音为序）

白 洁 常 江 陈 曦 段力军 段育华 傅景华

韩银春 郝 峰 洪秀青 侯星宇 黄 海 黄 敏

黄薇薇 黄占霞 李建国 李 茹 李允昌 刘佳丽

刘维芳 刘喜会 刘晓梅 骆 斌 任 磊 申凤香

史铭辉 孙淑玲 谭绍丽 王阿丽 王晶晶 王民生

王桐萍 王雪丽 韦秀英 王 颖 夏艳宏 徐晓光

闫晓溪 杨兴文 余永燕 张广亭 张润田

发 行 张 萍 静 莉

编写单位 北京市人口和计划生育宣传教育中心

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

序 言



愿更多人养成健康生活方式

为了更好地学习和贯彻北京市卫生和计划生育委员会印发的卫生计生工作要点，北京市人口和计划生育宣传教育中心本着立足人民群众、真正为广大群众着想的原则，在北京市各个区县多次举办“幸福家庭大讲堂”系列健康讲座，通过四季养生、糖尿病、高血压等健康主题，为广大群众传播健康知识，并为当地百姓义诊。“幸福家庭大讲堂”系列讲座开展两年来，每到一处都受到当地群众的热烈欢迎。有感于群众在听讲座时认真记录笔记，并在讲座结束后向专家咨询问题而不舍离去，北京市人口和计划生育宣传教育中心决定以“幸福家庭大讲堂”的讲座内容为基础，结合更专业的中医养生内容，做一套适合男女老少一家人养生保健的健康系列丛书，更好地服务百姓，普及民众健康知识。

北京市人口和计划生育宣传教育中心联合北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院、北京国医堂中医研究院的百余位京城国医、教授、专家、医师、学者为本套丛书编写内容，本套丛书

更得国医大师王琦、魏雅君、骆斌、裴永清、牛建昭、洪秀清、王振海、李秀敏、傅景华、崔洪博、李建国、刘维芳等众位德高望重的名医圣手审校指正，他们都是平均70岁以上高龄的中医大师，在繁忙的出诊、教学、研究等工作之余，义务逐字逐句不分昼夜地精修、审定书稿，在此对这些医德高尚、德艺双馨的京城中医老师们表示诚挚的感谢和衷心的致敬，凝聚了京城百位百年中医养生精髓的《健康微宝典》套书应运而生。

《健康微宝典》系列共20册，涵盖男性常见病、女性常见病、中老年人常见病、小儿常见病等，详细阐述各种疾病的成因和防治方法，是全家人都能看的健康书，也是老百姓每家必备的养生保健套装。不仅能让患者更了解自己的身体和治疗方法，还能作为健康知识普及书，让人们逐渐养成健康的生活方式——这才是真正的“治未病”。

作为《健康微宝典》的编委会，我们不敢奢望本套书能让13亿中国人都拥有健康的生活方式，但我们期望在党中央的领导下，在北京市卫生计生委的指导下，能让更多的人强化健康意识，关爱自己、家人和社会，为增强民族体质、共建和谐社会尽一份力量。

本书精要

The book essence.....

内分泌系统是我们人体内非常重要的系统，内分泌系统由一群特殊化的细胞组成的内分泌腺组成。本书将为大家详细介绍内分泌系统的组成，常见的内分泌疾病，内分泌疾病危象等病理现象。而在内分泌疾病中，甲状腺疾病的影响最为深远。

因此本书将现代营养学和传统中医调养理论相结合，在引领读者认识内分泌疾病、了解内分泌疾病的基础上，细致地介绍了碘与甲状腺疾病的关系、各类甲状腺疾病患者的日常饮食原则、膳食要点、宜食食物及相关病症的饮食疗法等。



目 录

contents.....

第一章

你了解身体的内分泌系统吗

——内分泌知识汇总 001

◆ 揭秘内分泌系统 002

◆ 下丘脑与垂体 003

◆ 和甲状腺相邻的腺体——甲状旁腺 004

◆ 神秘的腺体——松果体 004

◆ 重要的内分泌器官——胰岛 005

◆ 淋巴重镇——胸腺 006

◆ 肾脏之上的腺体——肾上腺 006

◆ 离不开的内分泌腺体——性腺 007

◆ 内分泌疾病的病因及分类 008

◆ 内分泌疾病的诊断与防治原则 009

第二章

内分泌疾病的各论 011

◆ 下丘脑综合征 012

◆ 糖尿病 012

◆ 神经性厌食症	013
◆ 尿崩症	013
◆ 抗利尿激素分泌不当综合征	014
◆ 垂体前叶功能减退症	014
◆ 垂体瘤	015
◆ 泌乳素瘤和泌乳症	015
◆ 肢端肥大症与巨人症	016
◆ 空泡蝶鞍综合征	018
◆ 生长激素缺乏性侏儒与矮小症	018
◆ 闭经	019
◆ 肥胖症和消瘦症	020
◆ 水肿	021
◆ 内分泌性高血压	021

第三章

内分泌代谢疾病急症 023

◆ 垂体危象	024
◆ 甲状腺功能亢进危象	024
◆ 急性甲状腺功能亢进性肌病	025
◆ 黏液性水肿性昏迷	026
◆ 肾上腺危象	026
◆ 高血压危象	027
◆ 糖尿病酮症酸中毒与非酮症高渗综合征	028

◆ 高血钙危象	029
◆ 急性低钙血症	030

第四章

内分泌疾病的重点疾病

——甲状腺疾病 031

◆ 甲状腺是什么样的器官	032
◆ 甲状腺的基本功能	033
◆ TT4、TT3、FT4、FT3都是什么	034
◆ 揭秘甲状腺素	035
◆ 甲状腺激素对生长发育的影响	037
◆ 甲状腺激素对神经系统的影响	038
◆ 甲状腺激素对心血管系统的影响	039
◆ 甲状腺激素对消化系统的影响	040

第五章

到底有多危险

——甲状腺多发疾病大家谈 041

◆ 甲状腺功能异常引发的灾难	042
◆ 甲状腺激素分泌异常导致的危害	043
◆ 哪些因素会诱发甲状腺疾病	043
◆ 甲状腺疾病的种类	045
◆ 怎样判断自己甲状腺功能是否异常	046

第六章

◆ 甲状腺功能亢进症	047
◆ 甲状腺功能减退症	048
◆ 甲状腺炎	049
◆ 甲状腺肿大	050

甲状腺保卫战

——中医治疗法

051

◆ 中医对甲亢的认识	052
◆ 甲亢的辨证论治	053
◆ 治疗甲亢的验方	054
◆ 治疗甲亢的中成药	055
◆ 治甲亢的单味中药	056
◆ 甲状腺患者粥疗方	058
◆ 甲状腺患者菜品方	060
◆ 甲状腺患者汤品方	062
◆ 甲状腺患者汁饮方	063
◆ 甲状腺患者膏方	066
◆ 针刺疗法	067
◆ 刮痧疗法	069
◆ 药枕疗法	070

第一章

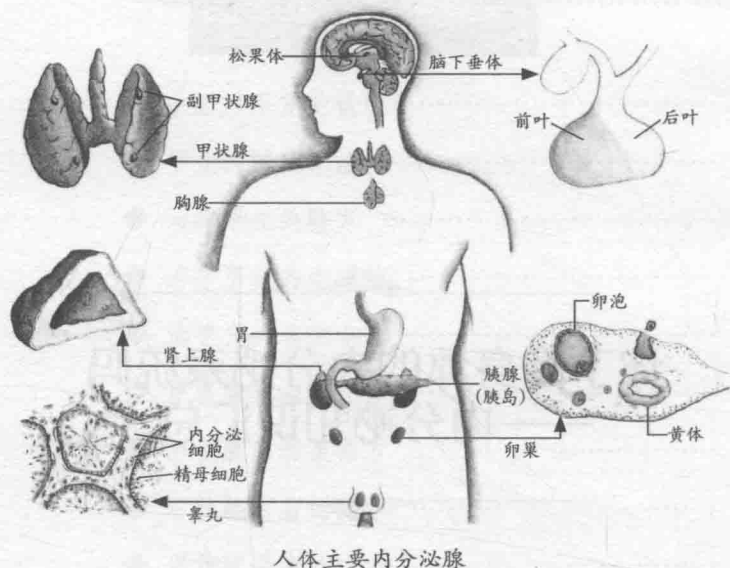
你了解身体的内分泌系统吗 ——内分泌知识汇总

内分泌系统究竟是什么样的系统，它有什么样的功能？它包含那些腺体器官？内分泌疾病的诊断和防治有那些原则？本章将为你揭开内分泌的神秘面纱。



揭秘内分泌系统

我接触过很多病人，他们对内分泌系统知之甚少，有的患者甚至不清楚自己所患疾病，属于内分泌疾病。



大家都知道，我们人体机制的正常运行，离不开多项系统的共同维持，例如：消化系统、呼吸系统、生殖系统、神经系统、内分泌系统等等。其中，内分泌系统是我们体内的重要机体调节系统，它与神经系统相辅相成，调控着人体的生长发育和新陈代谢，来维持人体内环境的平衡和稳定，对人体的行为举止和生殖同样起到了相当重要的作用。

很多朋友对人体内的内分泌系统并不熟悉，其实，内分泌系统和其他生理系统一样，是由多个器官组成的。组成内分泌系统的，是内分泌腺和分布于其他器官内的内分泌细胞。

内分泌腺是人体内一些无输出导管的腺体；这些内分泌腺和内分泌细胞，所分泌出的分泌物，就是我们经常说的激素。激素对人体的生长、发育、代谢和生殖起着重要的调节作用。

人体内主要的内分泌腺有下丘脑、甲状腺、甲状旁腺、松果体、胰岛、胸腺、肾上腺、垂体和性腺等。

下丘脑与垂体

下丘脑和垂体是人体内分泌系统中，非常重要的器官。

下丘脑又称丘脑下部，位于大脑腹面、丘脑的下方，是调节内脏活动和内分泌活动的较高级神经中枢所在。下丘脑面积虽小，但接受很多神经冲动，故为内分泌系统和神经系统的中心。它能调节垂体前叶功能，合成神经垂体激素及控制自主神经和植物神经功能。下丘脑可以把内脏活动与其他生理活动联系起来，调节着体温、摄食、水平衡、血糖和内分泌腺活动等重要的生理功能。

垂体是人体最重要的内分泌腺，分前叶和后叶两部分。垂体可以分泌多种激素，如生长激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺素、催产素、催乳素、黑色细胞刺激素等。垂体所分泌的这些激素对代谢、生长、发育和生殖等有重要作用。

和甲状腺相邻的腺体——甲状旁腺

甲状旁腺位于甲状腺附近，呈圆形或椭圆形，家畜一般具有两对甲状旁腺。甲状旁腺为内分泌腺之一，长约3~8毫米、宽2~5毫米、厚0.5~2毫米，位于甲状腺侧叶的后面，有时藏于甲状腺实质内。一般分为上下两对，每个重约35~50毫克。甲状旁腺表面覆有薄层的结缔组织被膜。被膜的结缔组织携带血管、淋巴管和神经伸入腺内，成为小梁，将腺分为不完全的小叶。小叶内腺实质细胞排列成索或团状，其间有少量结缔组织和丰富的毛细血管。

甲状旁腺是较小的内分泌器官，分泌的激素叫作甲状旁腺素，是肽类激素，主要功能是影响体内质钙与磷的代谢，作用于骨细胞和破骨细胞，从骨动员钙，使骨盐溶解，血液中钙离子浓度增高，同时还作用于肠及肾小管，使钙的吸收增加，从而使血钙升高。机体内在甲状旁腺激素和降钙素的共同调节下，维持着血钙的稳定。如果甲状旁腺分泌功能低下，血钙浓度降低，会出现手足抽搐症；如果功能亢进，则引起骨质过度吸收，容易发生骨折。

神秘的腺体——松果体

松果体是人们不太熟知的腺体。它的位置在人脑百会穴之下，

双眉之间。松果体细胞刺激交感神经，可促进松果体合成和分泌褪黑激素。松果体的分泌机能与光照有密切的关系，持续光照可导致松果体变小，抑制松果体细胞的分泌，而黑暗对松果体的分泌起促进作用。

由于褪黑激素的分泌与合成受光照与黑暗的调节，因此，褪黑激素的分泌量会根据昼夜节律的变化而变化。在人的血浆中，当正午十二点时，其分泌量最低，而在午夜零点时，分泌量最高。

松果体可能通过褪黑激素的分泌周期向中枢神经系统发送“时间信号”，从而影响机体时间生物效应，如睡眠与觉醒，特别是丘脑、垂体、性腺轴的周期性活动。



重要的内分泌器官——胰岛

胰岛是胰的内分泌部分，是许多大小不等、形状不定的细胞团，散布在胰的各处，可控制碳水化合物的代谢。胰岛素对人体的糖脂肪和蛋白质和脂肪代谢都有影响，但对于糖代谢的调节作用尤为明显，胰岛素能够促进血液中的葡萄糖（血糖）进入组织细胞被储存和利用。缺乏胰岛素时，血糖难以被组织细胞摄取，糖的贮存和利用都将减少，这时血糖浓度如果过高，就会有一部分从尿液中排出，形成糖尿。

对脂肪代谢的调节：胰岛素促进肝合成脂肪酸，然后转运到脂肪细胞贮存。在胰岛素的作用下，脂肪细胞也能合成少量的脂肪酸。胰岛素还促进葡萄糖进入脂肪细胞，除了用于合成脂肪酸

外，还可转化为 α -磷酸甘油，脂肪酸与 α -磷酸甘油形成甘油三酯，贮存于脂肪细胞中，同时，胰岛素还抑制脂肪酶的活性，减少脂肪的分解。当胰岛素缺乏时，脂肪代谢出现紊乱，脂肪分解增强，血脂升高，加速脂肪酸在肝内氧化，生成大量酮体，由于糖氧化过程发生障碍，不能很好处理酮体，以致引起酮血症与酸中毒。

淋巴重镇——胸腺

胸腺是机体内重要的内分泌淋巴器官。胸腺的功能与免疫功能紧密相关，分泌胸腺激素及激素类物质，具内分泌机能的器官。

胸腺位于胸腔前纵隔。胚胎后期及初生时，人胸腺约重 10~15 克，是一生中重量相对最大的时期。随年龄增长，胸腺继续发育，到青春期约 30~40 克。此后胸腺逐渐退化，淋巴细胞减少，脂肪组织增多，老年人的胸腺一般仅为 15 克左右。胸腺有病变时，将对机体免疫功能带来严重影响，使机体免疫自稳功能紊乱并伴发自身免疫性疾病。

肾脏之上的腺体——肾上腺

肾上腺是人体非常重要的内分泌器官，位于两侧肾脏的上方，所以被称作肾上腺。肾上腺左右各一个，位于肾的上方，共同为

肾筋膜和脂肪组织所包裹。左肾上腺呈半月形，右肾上腺为三角形。肾上腺两侧共重约 30 克。腺体分肾上腺皮质和肾上腺髓质两部分，周围部分是皮质，内部是髓质。两者在发生、结构与功能上均不相同，实际上是两种内分泌腺。

肾上腺皮质较厚，位于表层，约占肾上腺的 80%，从外往里可分为球状带、束状带和网状带三部分。肾上腺皮质分泌的皮质激素分为三类，即盐皮质激素、糖皮质激素和性激素。

肾上腺髓质分泌肾上腺素和去甲肾上腺素。前者的主要功能是作用于心肌，使心跳加快、加强；后者的主要作用是使小动脉平滑肌收缩，从而使血压升高。



离不开的内分泌腺体——性腺

性腺对人体的作用，无法用言语来形容。我相信大家都明白它在维持正常生活和生殖方面的重要功能。

性腺主要指男性的睾丸、女性的卵巢。

睾丸。表面有一层坚厚的纤维膜，称为白膜，沿睾丸后缘白膜增厚，凸入睾丸内形成睾丸纵隔。从纵隔发出许多结缔组织小隔，将睾丸实质分成许多睾丸小叶。睾丸小叶内含有盘曲的精曲小管，精曲小管的上皮能产生精子。小管之间的结缔组织内有分泌男性激素的同质细胞。精曲小管结合成精直小管，进入睾丸纵隔交织成睾丸网。从睾丸网发出 12~15 条睾丸输出小管，出睾丸后缘的上部进入附睾。睾丸可分泌男性激素睾丸酮，其主要功能