

轻工名家健康系列 中华医学会内分泌专家教你怎么吃

系列书热销
100
万册

连小兰教你

甲状腺养护

就该这样吃

编著 连小兰 北京协和医院内分泌科主任医师
中华医学会北京分会内分泌专业委员会副主委



养好甲状腺，活出生命好质量
长得高、轻松孕、不爱老、心情好



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

连小兰教你

甲状腺养护

就该这样吃

编著

连小兰

北京协和医院内分泌科主任医师

中华医学会北京分会内分泌专业委员会副主委



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

连小兰教你甲状腺养护就该这样吃 / 连小兰编著 .

—北京: 中国轻工业出版社, 2018. 10

ISBN 978-7-5184-2024-7

I. ①连… II. ①连… III. ①甲状腺疾病—食物
疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 151254 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁 责任终审: 张乃束 整体设计: 悦然文化
策划编辑: 付 佳 王芙洁 责任校对: 李 靖 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14

字 数: 250 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-2024-7 定价: 48.00 元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

180419S2X101ZBW

前言

说起甲状腺，可能大多数人都是听起来很熟但是了解甚少，然而我国近 14 亿人口中约有 20% 的人患有不同种类的甲状腺疾病，可见发病率非常高。这是因为甲状腺相关疾病的知晓率非常低，整体规范治疗率不足 5%，很多人可能已经患上甲状腺疾病却不自知而延误病情，也因为不了解甲状腺疾病，将甲状腺临床症状误认为肠胃炎、水肿等而久治不愈。因此，了解甲状腺疾病的常识，知道如何防治甲状腺疾病，争取做到早发现、早治疗变得尤为重要。

本书介绍了甲状腺是什么器官、有什么作用，如何优选食物、哪些食物要多吃或少吃来保证甲状腺的健康。同时又针对常见甲状腺疾患人群，如甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、甲状腺炎、甲状腺肿等人群，指导大家如何进行诊断和检查、如何进行饮食和日常生活调养、如何用药等，来辅助治疗疾病、改善不适症状。

但是，千万不要对照书本找疾病，硬给自己扣上“患病”的帽子，徒增不必要的心理负担。希望大家通过阅读本书，学会从饮食、生活、用药等方面防治甲状腺疾病，和家人享受健康、温馨、幸福的每一天！

第1章

了解甲状腺	/ 14
甲状腺是人体最大的内分泌腺	/ 14
甲状腺是甲状腺激素的生产工厂	/ 16
从胚胎起就要谨防甲状腺疾病	/ 17
甲状腺疾病的高危人群	/ 18
甲状腺患者问得最多的问题	/ 21

小腺体大作用，牵一腺而动全身

甲状腺的蝴蝶效应	/ 24
----------	------

辨别甲状腺疾病的蛛丝马迹	/ 26
--------------	------

甲状腺功能亢进 vs 糖尿病	/ 26
----------------	------

甲状腺功能亢进 vs 心脏病	/ 26
----------------	------

甲状腺功能减退 vs 水肿	/ 27
---------------	------

甲状腺结节 vs 甲状腺癌	/ 27
---------------	------

亚急性甲状腺炎 vs 感冒	/ 27
---------------	------

8个症状提醒你应该做个甲状腺检查	/ 28
------------------	------

看懂甲状腺疾病诊断时的各种检查	/ 29
-----------------	------

找对科室	/ 29
------	------

问诊	/ 29
----	------

触诊	/ 29
----	------

甲状腺功能检查	/ 30
---------	------

甲状腺影像检查	/ 34
---------	------

甲状腺自身抗体检查	/ 37
-----------	------

细胞学检查	/ 37
-------	------

专题 老年人患甲减或甲亢更危险	/ 38
------------------------	------

吃对营养，预防甲状腺疾病

保持甲状腺健康的基石

——均衡膳食+摄入适量碘 / 40

中国居民的营养膳食餐盘 / 40

甲状腺有超级聚碘能力 / 41

碘主要来自食物 / 41

科学的碘摄入量标准 / 42

不同人群的碘摄入量标准 / 42

尿碘是判断吃碘多少最敏感的指标 / 42

成人每天摄入 120 微克碘，预防甲状腺疾病 / 43

孕妈妈补碘要特别注意适量 / 45

适碘、低碘、限碘饮食，要有所选择 / 46

适碘饮食：正常饮食即可 / 46

低碘饮食：碘摄入量控制在每日 120 微克以内 / 47

限碘饮食：做到“4个不”，高碘不能沾 / 47

选对食用盐，预防甲状腺疾病 / 48

碘盐 / 48

低碘盐 / 48

无碘盐 / 49

低钠盐 / 49

其他盐 / 50

谨防高钠饮食影响碘的吸收 / 51

防治甲状腺疾病不容忽视的重要营养素 / 52

钙 维持身体各项生理活动 / 52

硒 适量补硒可以预防甲状腺疾病 / 53

镁 影响甲状旁腺的分泌 / 54

铁 预防甲亢或甲减引起的贫血 / 55

维生素 A 帮助减少甲状腺肿的发生 / 56

维生素 C 抗氧化，辅助缓解甲亢症状 / 57

专题 甲状腺有问题，海鲜应该挑着吃 / 58

第3章

防治甲状腺结节， 降低甲状腺癌的风险

甲状腺结节的诊断	/ 60
认识甲状腺结节	/ 60
引起甲状腺结节的原因	/ 61
甲状腺结节的临床表现	/ 62
甲状腺结节的检查	/ 63
甲状腺结节的饮食调养	/ 66
合并甲亢限碘饮食，无甲亢适碘或低碘饮食	/ 66
合并甲状腺肿，少吃且熟食十字花科食物	/ 66
炎症引起的结节避免吃刺激性食物	/ 66
养护甲状腺这样吃	/ 67
三文鱼	/ 67
香菇	/ 68
绿豆芽	/ 70
洋葱	/ 72
香蕉	/ 74
番茄	/ 76
豌豆	/ 78
甲状腺结节的生活调养	/ 80
参加缓解精神压力的健康活动	/ 80
避免熬夜	/ 80
积极戒烟	/ 80
远离噪声	/ 80
每天早上 5 分钟小运动，带来一天好心情	/ 81
甲状腺结节的治疗	/ 82
甲状腺良性小结节的处理	/ 82
激进的良性结节的处理	/ 82
恶性结节的处理	/ 82

第4章

甲状腺功能减退调养， 帮一把衰弱的甲状腺

甲状腺功能减退的诊断	/ 84
认识甲状腺功能减退	/ 84
引起甲状腺功能减退的原因	/ 84
甲状腺功能减退的临床表现	/ 85
不容忽视的亚临床甲减	/ 86
甲状腺功能减退的检查	/ 87

甲状腺功能减退的饮食调养	/ 88
饮食宜“三高”	/ 88
通过尿碘来决定如何补碘	/ 89
低盐饮食预防黏液性水肿	/ 89
补充膳食纤维预防便秘	/ 89
甲减伴血脂异常应减少动物油、胆固醇和反式脂	
脂肪酸的摄入	/ 90
适当补充造血原材料预防贫血	/ 90
摄入足量钙预防骨质疏松	/ 91
肾功能不好的甲减患者宜清淡饮食	/ 91
养护甲状腺这样吃	/ 92
黄豆	/ 92
鸡肉	/ 94
西蓝花	/ 96
油菜	/ 98
猪血	/ 100
海带	/ 102
紫菜	/ 104

甲状腺功能减退的生活调养	/ 106
适当进行户外运动和体育锻炼	/ 106
保证充足的睡眠	/ 106

甲状腺功能减退的治疗	/ 107
甲状腺激素，价格便宜疗效好	/ 107

第5章

服药后，需定期检测甲状腺功能指标	/ 107
甲减并发症用药遵医嘱	/ 107
专题 甲减最怕出现甲减危象	/ 108

甲状腺功能亢进调养， 让亢奋的甲状腺安静一下

甲状腺功能亢进的诊断	/ 110
认识甲状腺功能亢进	/ 110
引起甲状腺功能亢进的原因	/ 110
甲状腺功能亢进的临床表现	/ 111
不容忽视的亚临床甲亢	/ 112
甲状腺功能亢进的检查	/ 113

甲状腺功能亢进的饮食调养	/ 114
限食含碘丰富的食物和药物	/ 114
高蛋白、适量碳水化合物饮食，保证充足的 热能供给	/ 115
优化食物结构，防止血糖过高	/ 116
限制膳食纤维的摄入	/ 116
增加矿物质和维生素摄入	/ 117
补充水分很重要	/ 117
避免刺激性食物	/ 117
疾病控制后减少食量	/ 117
养护甲状腺这样吃	/ 118
牛肉	/ 118
鸡蛋	/ 120
土豆	/ 122
山药	/ 124
苹果	/ 126
牛奶	/ 128

甲状腺功能亢进的生活调养	/ 130
保护眼睛，防止眼部并发症	/ 130
保持平稳的情绪	/ 130
戒烟、忌酒	/ 130
猫伸展式瑜伽，舒缓身体、缓解压力	/ 131

第6章

甲状腺功能亢进的治疗	/ 132
药物治疗	/ 132
放射碘 131 治疗	/ 134
手术治疗	/ 135
专题 甲亢最严重的急性并发症——甲亢危象	/ 136

甲状腺肿的调养， 甲状腺看不到摸不着最好

甲状腺肿的诊断	/ 138
认识甲状腺肿	/ 138
引起甲状腺肿的原因	/ 138
甲状腺肿的临床表现	/ 139
甲状腺肿的检查	/ 140

甲状腺肿的饮食调养	/ 141
地方性甲状腺肿适当多吃含碘丰富的食物	/ 141
十字花科蔬菜煮熟再吃	/ 141
适当食用清热消肿的食物	/ 142
甲状腺肿伴甲亢或甲减，饮食参考并发症	/ 142
大豆不宜多吃	/ 142
满足身体蛋白质的需求，预防甲状腺肿	/ 143
养护甲状腺这样吃	/ 144
虾皮	/ 144
鹌鹑蛋	/ 146
鸡肝	/ 148
丝瓜	/ 150
玉米	/ 152
猪肉	/ 154
菠菜	/ 156

甲状腺肿的生活调养	/ 158
避免过度劳累	/ 158
趣味手指操帮助调节不良情绪，保持良好心情	/ 158

甲状腺肿的治疗	/ 161
手术治疗	/ 161

第7章

放射碘 131 治疗	/ 161
药物治疗	/ 161
专题 警惕结节性甲状腺肿引起的并发症	/ 162

甲状腺炎的调养，对症消炎防复发

甲状腺炎的诊断	/ 164
认识甲状腺炎	/ 164
引起甲状腺炎的原因	/ 164
桥本甲状腺炎是自身免疫惹的祸	/ 165
亚急性甲状腺炎多是病毒惹的祸	/ 165
甲状腺炎的检查	/ 166

甲状腺炎的饮食调养 / 167

桥本甲状腺炎患者，低碘补硒	/ 167
补充富含维生素 C 的食物，有助于预防亚急性	
甲状腺炎	/ 167
疼痛明显者宜选择流质饮食	/ 167
养护甲状腺这样吃	/ 168
苦瓜	/ 168
草莓	/ 170
葡萄	/ 172
平菇	/ 174
金针菇	/ 176

甲状腺炎的生活调养 / 178

用冷敷的方式缓解颈部肿痛	/ 178
做一做养心安神小动作，调控情绪	/ 178

甲状腺炎的治疗 / 180

桥本甲状腺炎需要分阶段治疗	/ 180
亚急性甲状腺炎是否治疗看症状	/ 180

第8章

别让甲状腺疾病夺走做妈妈的权利

不孕可能是甲状腺在找茬	/ 182
甲亢、甲减导致排卵障碍	/ 182

甲状腺疾病影响男性生育	/ 183
甲状腺疾病增加流产风险	/ 184
中、重度甲亢易引发流产	/ 184
甲减孕妈妈自然流产的风险很大	/ 184
甲状腺自身抗体也来添乱	/ 184
甲状腺功能异常，治疗达标后再怀孕	/ 185
甲亢患者孕前控制好，能怀孕	/ 185
甲减患者遵医嘱服药，降低孕育风险	/ 186
孕期甲状腺功能检查	/ 187
妊娠期间的甲状腺	/ 187
孕 8 周之前做甲状腺功能检查	/ 188
什么是妊娠期一过性甲亢综合征	/ 189
甲亢孕妈妈饮食调养原则	/ 190
首先要做到营养充足且均衡	/ 190
每日热量摄入要高于正常孕妈妈 15% ~ 50%	/ 191
每日摄入 100 克以上的蛋白质	/ 191
每日需摄入叶酸 600 微克	/ 192
矿物质易消耗，限碘补锌	/ 194
避免纯素饮食	/ 194
少吃过咸的食物	/ 194
不要贪享加工的酸味食物	/ 194
养护甲状腺这样吃	/ 195
红薯	/ 195
小米	/ 196
花生	/ 198
莲藕	/ 200
甲亢孕妈妈生活调养原则	/ 202
做舒缓心情的运动，调节烦躁情绪	/ 202
甲亢孕妈妈的治疗	/ 203
丙硫氧嘧啶和甲巯咪唑的对比	/ 203
用药原则	/ 203

甲减孕妈妈饮食调养原则	/ 204
保证充足的碳水化合物	/ 204
碳水化合物的分类和食物选择	/ 204
低脂饮食不等于完全不吃肉	/ 205
每天摄入蛋白质不低于 100 克	/ 206
补铁和维生素 B ₁₂	/ 206
养护甲状腺这样吃	/ 207
茄子	/ 207
虾	/ 208
鲫鱼	/ 210

甲减孕妈妈生活调养原则	/ 212
伸展四肢，改善身体倦怠和浮肿	/ 212
适当做伸展瑜伽，促进血液循环	/ 213

甲减孕妈妈的治疗	/ 214
甲减孕妈妈不必谈“甲状腺激素”色变	/ 214

甲状腺癌的调养，防癌抗癌

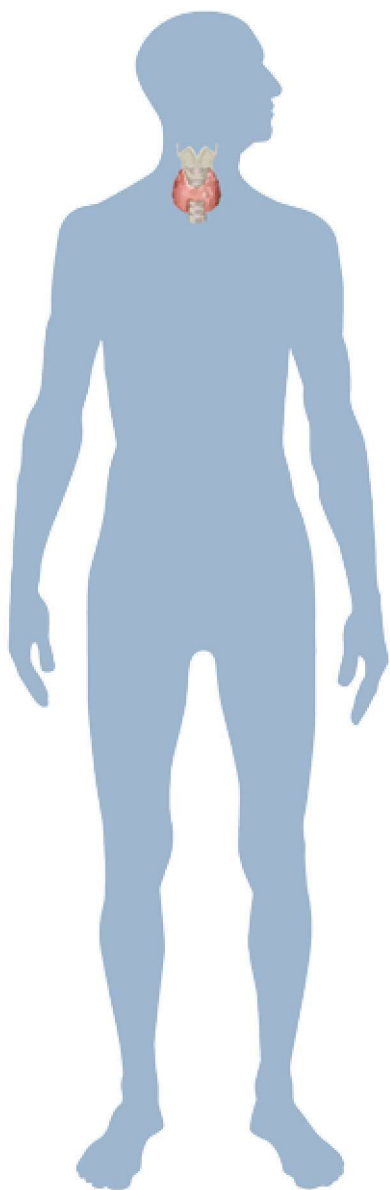
甲状腺癌的诊断	/ 216
认识甲状腺癌	/ 216
引起甲状腺癌的原因	/ 216
甲状腺癌的临床表现	/ 217
甲状腺癌的检查	/ 218
甲状腺癌的饮食调养	/ 219
均衡饮食，充分摄入植物化学物	/ 219
清淡饮食，改善不良饮食结构	/ 221
选对食材，吃出最佳抗癌力	/ 222
甲状腺癌的生活调养	/ 223
保持积极向上的心态	/ 223
保持健康的生活方式	/ 223
甲状腺癌的治疗	/ 224
手术治疗	/ 224
术后 TSH 抑制治疗	/ 224
术后放射碘 131 治疗	/ 224

• 专家连线 •

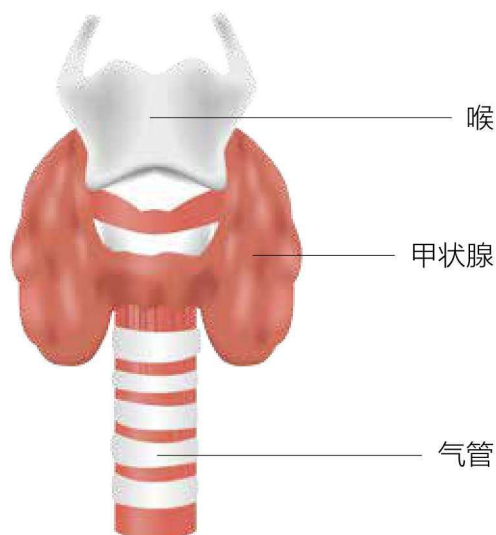
只要脖子粗就是患了甲状腺疾病吗？	38	用甲状腺激素治疗单纯性甲状腺肿有风	
得了甲状腺结节，癌变概率有多大？	62	险吗？	146
超声检查显示甲状腺结节有钙化，是否		怎么知道是不是缺碘导致的单纯性甲状	
就是恶性结节？	65	腺肿呢？	148
判断甲状腺结节的良恶性是否有金标准？	68	甲状腺炎和甲状腺肿是一回事儿吗？	154
甲状腺结节一定会变成甲亢吗？	70	甲状腺炎会遗传吗？	164
有甲状腺结节一定会伴发甲状腺炎吗？	72	甲状腺炎患者可以怀孕生育吗？	168
筛查甲状腺结节最准确的是什？	74	甲状腺炎能治愈吗？	170
为什么甲状腺结节术后说话正常但感觉		什么样的人容易得甲状腺炎？	172
比较吃力？	76	甲状腺炎与甲状腺结节有没有关系？	174
甲减、甲低、钾低是一回事吗？	84	甲状腺炎什么时候需要左甲状腺素替代	
桥本甲状腺炎是否会导致终身甲减？	86	治疗？	176
甲减不治疗可以吗？	92	一定要在甲亢治疗期间怀孕怎么办？	186
为什么甲减还会掉眉毛？	94	孕妇患有甲状腺疾病能顺产吗？	196
缺碘就会患甲减吗？	96	备孕和怀孕的女性如果想要进行甲状腺	
TSH 升高就一定患了甲减吗？	98	检查，应该去产科还是内分泌科？	198
为什么有的甲减患者皮肤会变黄、泛白？	100	甲亢孕妇产后可以母乳喂养吗？	200
甲减患者终身服药会不会中毒？	102	甲减孕妇产后可以母乳喂养吗？	205
患了甲亢是不是一点碘都不能摄入？	112	甲亢或甲减孕妈妈生的宝宝也会患甲亢	
甲亢治愈后还要限碘饮食吗？	114	或甲减吗？	206
甲亢时心悸就是甲亢性心脏病吗？	118	为什么会发生产后甲状腺炎？	208
碘盐防辐射吗？	120	甲亢患者意外怀孕，宝宝可以要吗？	210
甲亢好了，“突眼”就好了吗？	122		
为什么甲亢还要检查肝功能和血常规？	124		
如果肝功能检查或者血常规不正常，还要			
继续服用抗甲状腺药吗？	126		
服用抗甲状腺药，为什么还要加服甲状			
腺激素？	128		
为什么治疗甲亢必须要知道什么是“碘			
脱逸现象”？	135		
单纯性甲状腺肿遗传吗？	139		
核素扫描、细针穿刺什么时候做？	140		
需要额外补碘预防单纯性甲状腺肿吗？	144		

了解甲状腺

甲状腺是人体最大的内分泌腺

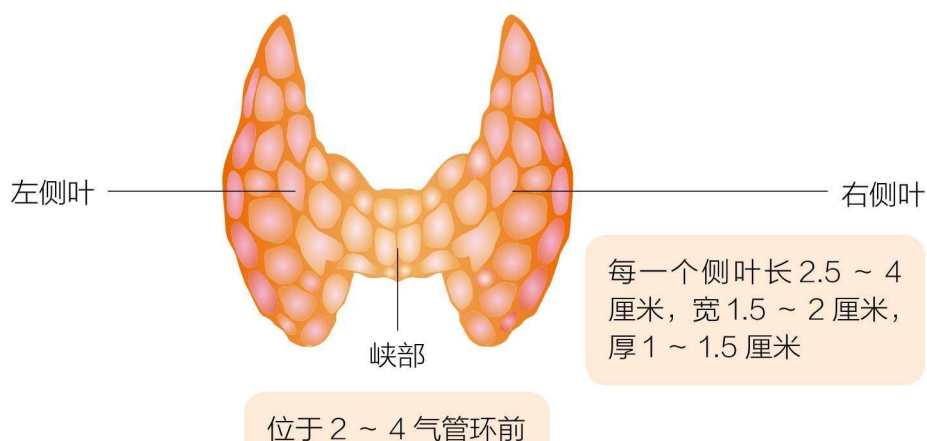


一个人的生长发育、新陈代谢、血液循环、消化吸收、血糖水平、学习、记忆，以及男性精子的生成，女性月经、孕产、哺乳等，都离不开激素的作用，内分泌腺是人体分泌激素的地方。垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰腺、卵巢、睾丸这些都是内分泌腺，其中甲状腺是最大的内分泌腺。



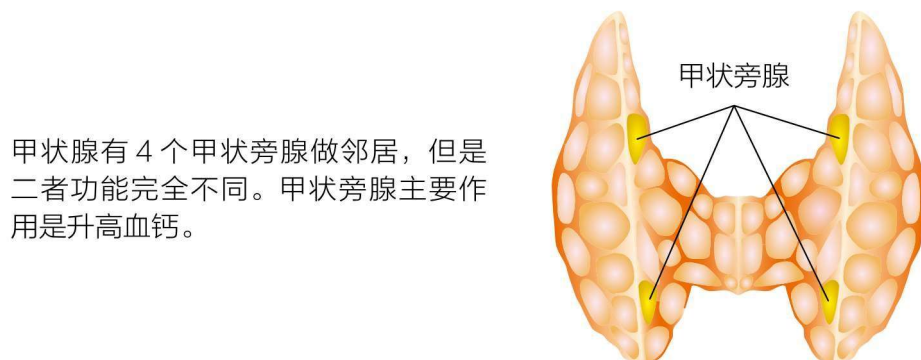
甲状腺呈H形，像一只张开翅膀的蝴蝶附着在气管前，会随着吞咽动作上下活动。

前视图



甲状腺由左、右两个侧叶和中间峡部三部分构成, 成人甲状腺重 15 ~ 20 克, 大小约等于自己大拇指第一指节, 可以根据这个标准对不同年龄、性别的人大致估计甲状腺是否增大。一般女性比男性略大, 老年人会有轻微的缩小, 而经期或孕期女性的甲状腺则会稍微增大。

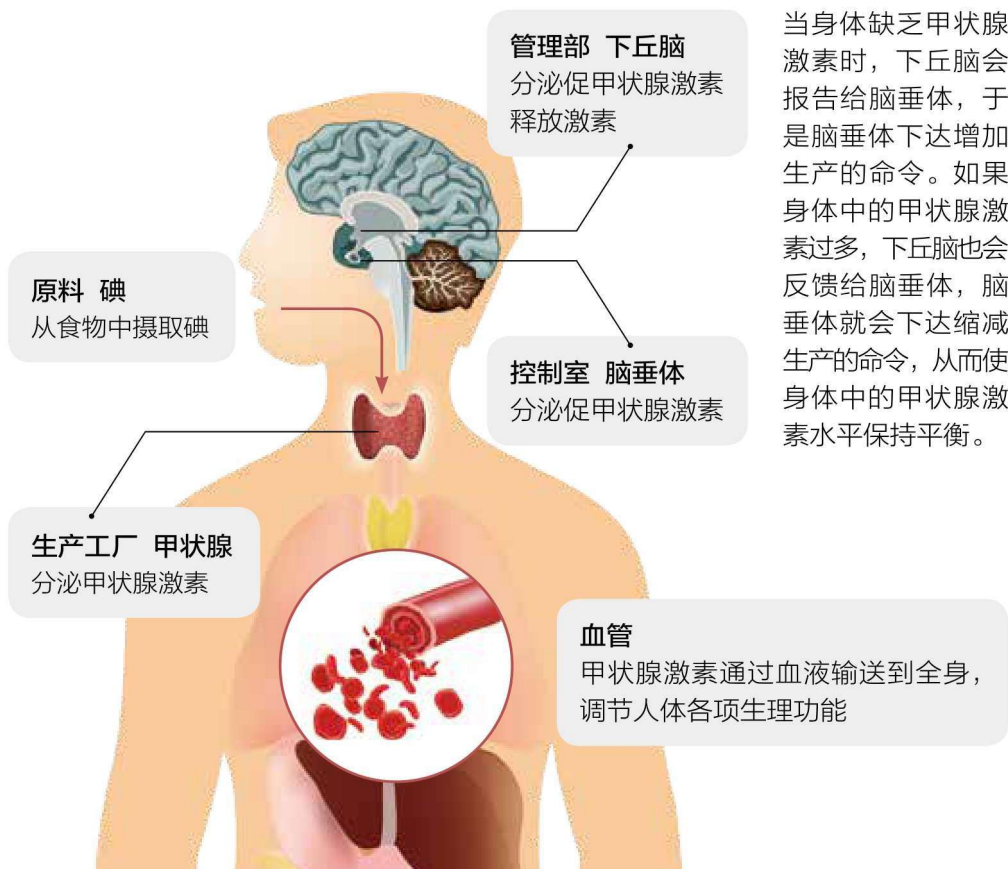
后视图



甲状腺有 4 个甲状旁腺做邻居, 但是二者功能完全不同。甲状旁腺主要作用是升高血钙。

甲状腺是甲状腺激素的生产工厂

甲状腺是身体中合成、储存、分泌甲状腺激素的工厂，想要让这个工厂顺利生产，“原料”“控制室”“管理部”三者缺一不可，任何一个环节出了问题，甲状腺激素的生产都会受到影响，最终表现出各种甲状腺疾病。



促甲状腺激素和甲状腺激素不要傻傻分不清楚

促甲状腺激素（即 TSH）是由脑垂体分泌的激素，在维持正常甲状腺功能中起最重要的调节作用。

血液中的甲状腺激素过多时，促甲状腺激素的分泌会减少，抑制甲状腺激素的分泌；血液中的甲状腺激素不足时，促甲状腺激素的分泌会增多，促进甲状腺激素的分泌。