

● 当代医圣**裘法祖**院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

甲状腺疾病

秦惠基 梁勋厂 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离甲状腺疾病

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

秦惠基 梁勋广 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离甲状腺疾病/秦惠基等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5680-7

I. 远… II. 秦… III. 甲状腺疾病-防治 IV. R581

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157380 号

非常健康 6+1

远离甲状腺疾病

编 著 秦惠基 梁勋广

责任编辑 王 云

助理编辑 胡多佳

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 6.5

字 数 81 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5680-7

定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋厂
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得60年前,在1947年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于1948年8月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

李先生正处壮年,国家公务员,工作压力较大。家中上有老,下有少,家庭负担重。最近脾气暴躁,心慌、失眠、多汗,饭量大增,但日见消瘦,脖子也粗了一些,并且手常颤动,有时饭桌上夹菜都有困难。我看了后,初步判断是甲状腺的毛病,要他到医院检查,果然医院确诊是甲状腺功能亢进。医生还建议他开刀治疗。

我是外科医生,对于甲状腺的疾病颇为熟识。记得20世纪60年代时,响应政府号召,我曾率领医疗队到一山区农村,进行地方病的防治工作。这个山区的地方病就是甲状腺疾病,那里有许多人的脖子很粗,有个别粗大到眼睛向下看不到自己的肚脐(因为粗大的颈子把视线挡住了)。他们虽然与李先生一样都是甲状腺肿大,都是甲状腺的疾病,但是李先生患的是甲状腺功能亢进,而这里山区农民患的是单纯性甲状腺肿,完全是两种不同的疾病。虽然两种病都可以用开刀切除部分甲状腺的方法来治疗,但开刀的目的是不一样的。

那么,甲状腺到底是什么?为什么会肿大?李先生的病与山区农民的粗脖子究竟有什么区别?开刀切除大部分甲状腺能治他们的病吗?怎样防治甲状腺毛病的发生呢?为什么现

引言

在国家明令要求销售的食盐必须含碘？现在山区农村还有粗脖子病吗？本书用浅显易懂的语言详细介绍了甲状腺疾病的各种医学问题，为老百姓防治甲状腺疾病提供一把“金钥匙”——“让医学归于大众”。

甲状腺疾病是内分泌系统疾病中发病率最高、患病人数最多的疾病之一。甲状腺位于颈部前方，呈蝴蝶状，是人体内最大的内分泌腺。它分泌的甲状腺激素对人体的生长发育、新陈代谢、神经系统功能等起着至关重要的作用。甲状腺疾病种类繁多，包括甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、甲状腺炎、甲状腺结节、甲状腺癌等。本书旨在普及甲状腺疾病的防治知识，帮助读者了解疾病的危害，掌握科学的防治方法，提高生活质量。

本书由内分泌科专家编写，内容权威、实用。全书共分十章，详细介绍了甲状腺疾病的发病机制、临床表现、诊断方法、治疗方案及预防措施。本书语言通俗易懂，图文并茂，适合广大读者阅读。本书可作为甲状腺疾病患者及其家属的参考读物，也可作为基层医务人员培训的教材。

本书的出版得到了有关领导、专家和同行的支持，在此表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请读者批评指正。

编者

自测题

下面有20个选择题,分别有“A.是(3分);B.不一定(1分);C.否(0分)”3个选项。对照题目回答每个问题,并将所选项的得分记在各个题目后面,最后计算总得分,参照题后的“得分提示”进行甲状腺疾病程度的自测、自评。

- (1) 颈部出现肿块
- (2) 颈部左右不对称
- (3) 感到颈部发硬
- (4) 感到眼睛变大了
- (5) 直系血亲中有患甲状腺疾病的人
(直系血亲包括父母子女,祖父母、外祖父母与孙子女、外孙子女)
- (6) 经常急躁
- (7) 安静状态下可出现心悸
(心悸的意思是自觉心脏跳动异常的一种不适的感觉,通常是由心脏收缩太强、太快或心跳不规则所引起)
- (8) 感到脉搏加快
- (9) 声音嘶哑
- (10) 脱发、眉毛稀少
- (11) 有慢性胃炎
- (12) 食欲降低
- (13) 肝功能检查较前减退
- (14) 性欲减退
- (15) 入睡困难、睡眠不好、睡眠多梦
- (16) 休息后不易解乏

自
测
题

(17) 日常生活不规律

(18) 反复出现口角炎

(19) 颜面和皮肤易出现皮疹

(20) 有自主神经功能失调的症状

(自主神经功能失调的表现多有:脸色时红时白、胸闷、心慌、腹胀、腹痛、不自觉的出汗等,多是自己不能控制的症状)

得分提示:

0~9分:现阶段没有甲状腺疾病,可定期到正规医院的内分泌科就诊。40岁后可做甲状腺功能检查。

10~20分:有患甲状腺疾病的危险,存在自觉症状者应检查甲状腺激素水平。要注意自主神经功能障碍。要保证睡眠和愉快的心情,改善生活习惯。

21~39分:首先应该在内分泌科医生的指导下,检查血液中甲状腺激素(FT_3 、 FT_4)和促甲状腺激素 TSH。甲状腺肿大的可做甲状腺超声检查。

40~60分:怀疑有甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退;短期出现甲状腺肿大的,也可能是甲状腺癌或自身免疫性甲状腺炎。因此,应即刻到正规医院的内分泌科就诊。

目 录

第一部分 甲状腺“人小鬼大”
——甲状腺疾病的诊断与治疗

- 一、甲状腺在身体的什么地方 / 003
- (一) 甲状腺姓甲的道理 / 003
- (二) 甲状腺在身体的位置 / 004
- 二、为什么说甲状腺“人小鬼大” / 006
- (一) 内分泌器官的普遍特点 / 006
- (二) 甲状腺分泌的是什么激素 / 007
- (三) 甲状腺激素在人体内能发挥什么作用 / 010
- 三、人体怎样管理、控制、调节甲状腺 / 013
- (一) 腺垂体促甲状腺激素对甲状腺的调节 / 014
- (二) 下丘脑对腺垂体的调节 / 014
- (三) 甲状腺激素的反馈调节 / 015
- (四) 甲状腺的自身调节 / 016
- (五) 自主神经对甲状腺活动的影响 / 016
- 四、甲状腺会患哪些疾病 / 017
- (一) 关于甲状腺功能的疾病 / 017
- (二) 肿瘤 / 017

目
录

- (三) 炎症 / 017
- 五、粗脖子是病吗 / 019
- (一) 名称的由来 / 019
- (二) 什么原因引起 / 019
- (三) 疾病发展过程 / 021
- (四) 有什么疾病表现 / 022
- (五) 怎样治疗单纯性甲状腺肿 / 023
- 六、这人脾气怎么这样暴躁 / 024
- (一) 甲亢是什么病 / 024
- (二) 甲亢有哪些特殊检查方法 / 026
- (三) 怎样治疗甲亢 / 027
- (四) 妊娠期甲状腺功能亢进症的治疗 / 033
- 七、怕冷也是病吗 / 034
- (一) 甲减是什么病 / 034
- (二) 不同年龄的甲减 / 035
- (三) 实验室检查发现 / 037
- (四) 怎样治疗甲减 / 038
- 八、甲状腺炎是什么病 / 042
- (一) 亚急性甲状腺炎 / 042

(二) 慢性淋巴细胞性甲状腺炎 / 044

九、甲状腺结节是什么疾病 / 045

(一) 重要的是分清善恶 / 045

(二) 对甲状腺结节的处理原则 / 047

第二部分 甲状腺疾病病人的生活起居

一、甲状腺疾病病人的起居环境 / 051

(一) 不同的甲状腺疾病病人的居室要求 / 051

(二) 甲状腺疾病病人居室要防污染 / 053

二、甲状腺疾病病人生活要规律 / 063

(一) 顺应四时,起居有常 / 063

(二) 甲状腺疾病病人睡眠是康复的保证 / 065

三、甲状腺疾病病人怎样安排好自己的业余生活 / 067

(一) 赏花养花 / 067

(二) 写字绘画 / 072

(三) 碧波垂钓好休闲 / 080

(四) 养鱼观赏 / 084

目
录

- (五) 欣赏音乐 / 087
- (六) 棋类运动 / 093
- (七) 集邮收藏 / 097
- (八) 翩翩起舞乐融融 / 103
- (九) 旅游——回归自然 / 108

四、甲状腺疾病病人必须戒烟酒 / 110

- (一) 甲状腺疾病病人特别是甲亢病人不能饮酒 / 110
- (二) 香烟——健康的敌人 / 111

第三部分 家人怎样关怀甲状腺疾病病人

一、加强对甲状腺疾病病人的护理 / 116

- (一) 对甲亢病人的护理 / 116
- (二) 对甲减病人的护理 / 118

二、对甲状腺疾病病人进行心理关怀 / 120

- (一) 各种甲状腺疾病病人的心理问题 / 120
- (二) 甲状腺疾病病人心理关怀的方法 / 123

第四部分 甲状腺疾病病人的营养与配餐

一、甲状腺功能亢进症病人的饮食 / 134

(一) 基本原则 / 134

(二) 宜食什么 / 135

(三) 忌食什么 / 141

(四) 食谱举例 / 142

二、甲状腺功能减退症病人的饮食 / 143

(一) 一般原则 / 143

(二) 宜食什么 / 144

(三) 忌食什么 / 150

(四) 食谱举例 / 151

三、试验膳食 / 152

(一) 同位素吸碘试验膳食 / 152

(二) 测定基础代谢率试验膳食 / 152

第五部分 甲状腺疾病病人的运动与康复

一、甲状腺疾病病人运动的原则 / 155

(一) 因人而异 / 155

目
录

- (二) 循序渐进 / 159
- (三) 择时而练 / 160
- (四) 动静结合 / 162
- (五) 持之以恒 / 163

二、适合于甲状腺疾病病人的锻炼项目 / 166

- (一) 走——走向健康之路 / 166
- (二) 跑——跑出健康的体魄 / 172

第六部分 开刀治疗 选择时机

一、什么病人适宜开刀 / 177

- (一) 甲亢病人开刀的选择 / 177
- (二) 单纯性甲状腺肿病人开刀的选择 / 182

二、甲状腺开刀可能出现的问题 / 184

- (一) 术后呼吸困难和窒息 / 184
- (二) 喉返神经损伤 / 186
- (三) 喉上神经损伤 / 186
- (四) 误切除甲状旁腺,手足抽搐 / 186
- (五) 甲状腺危象 / 187



第一部分

甲状腺「人小鬼大」 ——甲状腺疾病的诊断与治疗