

拯救甲状腺

Save the thyroid



张晓光 邵金福 张永斌 编著

光明日报出版社

拯救甲状腺

Save the thyroid



张晓光 邵金福 张永斌 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救甲状腺 / 张晓光, 邵金福, 张永斌编著.
—北京: 光明日报出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5112-5406-1

I. ①拯… II. ①张… ②邵… ③张… III. ①甲状腺疾病—防治
IV. ①R581

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第226654

书 名: 拯救甲状腺

著 者: 张晓光 邵金福 张永斌

责任编辑: 庄宁

责任校对: 张翀

封面设计: 中尚图

责任印制: 曹诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行),
67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmchs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所

印 刷: 北京墨阁印刷有限公司

装 订: 北京墨阁印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 97千字 印 张: 10.5

版 次: 2013年11月第1版 印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-5406-1

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究

北京京城亚太甲状腺医学研究院

推廣創新科技成果
熱情服務大眾健康

孫隆椿
二十三年

原卫生部副部长孙隆椿为京城亚太甲状腺医学研究院题词

内容简介

本书是一本科普漫画书，是北京京城亚太甲状腺医学研究院的资深专家团队汇聚几十年的临床经验而成。它从细节处着手，将重点放在实用性上，采用卡通漫画的形式予以通俗化，使之适应读者的阅读接受力。书中没有长篇大论的侃侃而谈，也没有抽象晦涩的专业术语，全部是幽默通俗的图文并茂。

本书几乎把甲状腺疾病诊疗领域需要了解的知识全部涵盖了，而且囊括了甲状腺诊疗的临床常见疾病，还包括了当前甲状腺医学领域最前沿的诊疗方案，列举了人们在生活及就医时常犯的错误，容全面性、专业性、科学性、先进性、实用性于一体。阅读此书，会帮你了解甲状腺保健、疾病预防与治疗的科学知识，让你在健康的生活海洋中畅游。

本书适用人群：医学事业工作者，甲状腺保健、疾病预防与治疗适用者，喜爱漫画而又注重健康的所有读者。

北京京城亚太甲状腺医学研究院简介

北京京城亚太甲状腺医学研究院，是在我国甲状腺疾病发病率持续走高、患病人数不断增长、甲状腺疾病知识的科普普及率低下，加上传统治疗中常见的误诊误治现象导致病情反反复复不能根治，给患者的生理、心理造成严重危害的情况下成立的。

研究院作为一个多元化的科研与产业交叉融合的新兴基地，将成为沟通甲状腺防治与医学的桥梁。研究院瞄准国家人口与健康的重大需求，围绕甲亢、甲减、甲状腺结节等危害人类健康的疑难甲状腺疾病，以超微创、低损伤、高疗效等为主攻方向，期望通过国内外甲状腺诊疗方案的整合，尽快将甲状腺疾病最新诊疗手段运用于临床实践，并通过科普、义诊、基金援助等公益手段，更好地为甲状腺患者服务。

研究院汇集了国内外两支医疗人才队伍，以张晓光、张永斌、邵金福为代表的国内顶尖权威甲状腺专家，与国外一流甲状腺专家团队一起，创建疑难甲状腺疾病研究中心、甲状腺疾病纳米技术科研中心、中西方甲状腺疾病研究中心、甲状腺疾病防治中心等下设机构。

研究院自成立之初，就一直从事于甲状腺疾病公益活动，与北京京城亚太甲状腺医学研究院、京城亚太甲状腺专项基金会组建成立“中华甲状腺疑难病基金”，为贫困甲状腺疾病患者提供基金援助；同时，研究院面向全国开展甲状腺心理学科普讲座、专家团成员纷纷走出医院下基层义诊，开启全国范围内的“阳光救助直通车”等公益活动，为甲状腺疾病人群排忧解难；并定期进行甲状腺人群发病率分析普查。另外，研究院还打破了全国范围内甲状腺疾病普及率不广的局限，历时数年编著出我国首部漫画版形式的甲状腺科普书籍——《拯救甲状腺》，免费向社会发放，为甲状腺疾病的科普防治做出了突出贡献。

前言

preface

甲状腺在人体各个器官中虽然并不显眼，但却是人体最大的内分泌器官，其功能关系到人体的生长发育和机体代谢，而且，它与周围组织及神经系统等联系紧密，稍有不慎，便可殃及池鱼。因此，人们应重视对甲状腺的保护，注意预防和治疗甲状腺疾病。

近年来，甲状腺疾病已经成为临床常见的、高发病率的疾病，尤其是女性患者的比率更是不断攀升。随着现代医学的发展，甲状腺疾病的治疗虽然没有那么棘手，但是传统应用的三种治疗手段——药物治疗、碘¹³¹元素治疗、手术治疗仍然弊端重重，如手术，作为甲状腺疾病治疗的重要手段，极易损伤周围心血管系统、消化系统、运动系统、神经系统，严重者还可危及生命，而且很多患者碍于美容的顾虑不愿接受治疗。此外，在我国甲状腺疾病诊疗过程中，不少人因深陷误区、思想保守等原因错过了最佳治疗时机与科学治疗方法，这也是不容忽视的严重问题。而且，我国当前并没有建立完善的甲状腺功能筛查机制，以致漏诊、误诊率非常高。这种种的问题，让甲状腺这一原本“优雅”的“小蝴蝶结”尽现病态，患者就此深深地遭受着“蝴蝶结”的苦恼。

有鉴于此，为了帮助非医学人士学习、掌握甲状腺保健、疾病预防和治疗的医学知识，做好甲状腺疾病的诊疗和预防工作，协助医学从业人员做好甲状腺疾病患者的沟通护理工作，我们汇集北京京城亚太甲状腺医学研究院的资深专家，总结临床实践中的常见问题及应对策略并集结成书。另外，有鉴于医学知识的抽象与艰涩，我们还特地邀请专业漫画家为图书勾勒漫画，将书中艰涩的文字表达以趣味性漫画的形式概述，从而编撰了这本科普漫画书《拯救甲状腺》。

本书共分为6个部分，以科普漫画的形式，采用通俗易懂、趣味横生、幽默风趣的语言向读者介绍甲状腺的百科知识、甲状腺疾病的常见诱因与征兆特点，重点突出阐述甲状腺疾病的科学治疗方法，尤其是TSH技术与心理干预疗法这两大甲状腺疾病诊疗的特效疗法。本书还强调了甲状腺疾病常见的误区和预防方法，帮助患者摆脱误区，增强抵御能力。此外，本书还附录了1篇甲状腺疾病诊疗领域的最新科研成果。总而言之，本书是甲状腺医学领域第一本以漫画形式展现甲状腺疾病科普知识的医学书籍，题材新颖，语言幽默，指导性、实用性强，是非医学人士预防和治疗甲状腺疾病的一剂“良药”，也是医疗事业工作者与患者沟通的“宝典”。

我们衷心地希望这本关于甲状腺疾病的科普漫画书能够给您带来帮助。

北京京城亚太甲状腺医学研究院编著团队

2013年7月25日

序

foreword

首先我要恭贺《拯救甲状腺》这本书终于付梓问世。“台前一分钟，台下十年功。”北京京城亚太甲状腺医学研究院的资深专家团队，是我国甲状腺医学领域的领军人才，他们领导的北京京城亚太甲状腺医学研究院甲状腺研究中心不仅是北京地区的重点科室，也是全国的特色科室。长期以来，他们在临床医学实践中保持与时俱进，一方面努力进行甲状腺疾病诊疗的科研工作，以精湛的技术为广大患者服务，为提高我国诊疗水平服务；另一方面潜心于甲状腺医学知识的科普宣传推广工作，尽力让每一个读者掌握甲状腺保健、疾病预防和治疗的科学知识，受到广大读者的欢迎，取得了良好的社会效益。

书是架构在医者与患者之间的一座稳固桥梁，一本好的书能指引读者、提升读者，让读者受益终生。《拯救甲状腺》这本书的最大特点是将医学知识的科学性、专业性与抽象性以通俗性、易读性、幽默化的卡通漫画方式传递给读者，让读者获悉甲状腺与甲状腺疾病的基本常识。此书还有一大特点，那就是保证了医学科普著作的先进性，向读者普及了甲状腺疾病

治疗的先进疗法，让读者了解到最新的医学知识。所以说，此书不仅是一部汇聚众人心血的诚意之作，更是一本实用性强的指点迷津之作。

医学科普书最重要的目的就是将医学信息以通俗易懂的方式传递给读者，北京京城亚太甲状腺医学研究院资深专家编撰的《拯救甲状腺》这本科普漫画书是实践这一原则的良好开端。我相信《拯救甲状腺》这本书能够帮您了解甲状腺医学领域的一些常识，解决生活中遇到的疑惑与困难，相信这本书的出版会受到广大读者的欢迎！

同时，我希望在此书打响第一炮后，能有更多的此类书籍出版，为我国的医学诊疗事业发展做贡献，让更多的人掌握医疗保健常识，提高人民生活健康水平。



Save the thyroid
拯救甲状腺

目 录

contents

百科篇 你了解甲状腺吗？ / 001

第一章 什么是甲状腺？ / 003

第二章 你的甲状腺还好吗？ / 006

第三章 怎样知道得了甲状腺疾病？ / 008

一、什么是甲状腺疾病？ / 009

二、甲状腺疾病的鉴别是很重要的！ / 009

第四章 冤家路窄，甲状腺深陷恐怖区 / 011

一、当甲状腺遇上甲亢 / 012

二、当甲状腺遇上甲状腺结节 / 013

三、当甲状腺遇上甲减 / 015

四、当甲状腺遇上甲状腺炎 / 017

五、当甲状腺遇上甲状腺肿大 / 018

六、当甲状腺遇上甲亢突眼 / 019

七、当甲状腺遇上桥本氏病 / 021

八、甲状腺遇上亚甲炎 / 022

原因篇 甲状腺怎么就结下了冤家呢 / 023

第一章 冤家碰头会引发什么火花 / 025

一、女性不孕的三大“罪状” / 026

二、甲状腺疾病会扼杀男性生育能力！ / 028

三、甲状腺疾病会诱发心脏病 / 030

四、被甲亢包围易心烦气躁 / 031

五、没有感觉的甲状腺结节 / 033

六、甲减起病隐匿病程长 / 034

七、甲状腺炎变化多端 / 036

八、脖子粗大的甲状腺肿大 / 037

九、甲亢突眼因人而异 / 038

十、桥本氏病全身软趴趴的 / 038

十一、亚甲炎总是急骤发作 / 040

第二章 冤家屡结梁子，这是为什么？ / 041

一、什么情况下会出现甲亢 / 042

二、甲状腺结节是怎么发生的 / 043

三、甲减发病有先天有后天 / 044

四、遗传因素可引发甲状腺炎 / 045

- 五、甲状腺肿大饮食占主导 / 047
- 六、甲亢突眼与基因环境都有关 / 048
- 七、桥本氏病与心理有很大关系 / 048
- 八、亚甲炎是病毒变态反应 / 050

真情篇 那些你不知道的事儿 / 051

- 人生怎可能永如初见 / 054

治疗篇 没有攻克不了的堡垒 / 063

第一章 盘点如何化解冤家之间的干戈 / 065

- 一、不用再为甲亢发愁了 / 066
- 二、解开甲状腺结节的死结 / 070
- 三、治疗甲减要把握最佳时机 / 073
- 四、甲状腺炎诊疗须及时 / 075
- 五、查明病因平复甲状腺肿大 / 076
- 六、甲亢突眼诊治很简单 / 078
- 七、适时适量治桥本氏病 / 080
- 八、亚甲炎对症下药是正道 / 082

第二章 “干戈”可以变成永远的“玉帛” / 084

- 一、TSH—三维导融共振技术 / 086
- 二、TSH—三维多角度射频技术 / 089

三、TSH- 四维一体超微波消融术 / 090

四、“TSH 甲状腺立体修复体系”及传统治疗效果分析 / 099

第三章 原来还可以吃回去呢 / 100

一、“三高一忌”莫盲目 / 101

二、2 吃、4 忌、3 补充 / 102

三、饮食必须适可而止 / 104

四、桥本氏病要遵医嘱 / 106

五、亚甲炎营养要合理 / 107

第四章 以柔克刚，笑解烦心事儿 / 109

一、心理疗法化解“病由心生” / 109

二、以柔克刚要把握原则 / 111

三、甲状腺疾病有专门的心理疏导中心啦 / 116

误区篇 处处都要留意绊脚石 / 117

第一章 生活中，你掉坑里去了吗？ / 119

一、误区：含碘量高的食物可以替代碘盐 / 119

二、误区：甲状腺病例的增多跟碘盐有关系 / 120

三、不清楚、不重视、不相信 / 121

四、误区：多补充碘就不会出现甲状腺结节 / 122

五、误区：甲状腺结节患者不能吃海鲜 / 123

六、误区：甲减是亚健康没必要太认真 / 123

第二章 诊治时，你被自己忽悠了吗？ / 125

- 一、你应该重点把握的传统治疗瓶颈 / 125
- 二、甲亢用药有误区 / 127
- 三、误区：开刀是甲状腺结节的根治办法 / 128
- 四、误区：良性甲状腺结节术后不会复发 / 129
- 五、误区：妊娠亚临床甲减没必要治 / 130

预防篇 加强防范，做好防治工作 / 131

第一章 预防多一点，痛苦少一点 / 133

- 一、防患于未然 / 133
- 二、既病防传变 / 134
- 三、愈后防复发 / 135

第二章 不得不警惕的地雷区 / 136

- 一、身陷“甲亢”，还能孕否？ / 136
- 二、孕期需警惕甲状腺疾病 / 138
- 三、勿踩入甲亢“雷区” / 140
- 四、甲状腺结节该注意的事儿 / 141

附录 / 143



百科篇

你了解甲状腺吗？

目前我国甲状腺疾病患者数以亿计，成为影响人们正常生活的疾病之一。那么，什么是甲状腺？怎么知道自己的甲状腺是否处于健康状态？甲状腺疾病是怎样的？怎样才能判断自己得了甲状腺疾病呢？下面是聚集了国内顶尖权威甲状腺专家精心编写的甲状腺宝典，相信能够有你想要了解的知识。