

呵护你的甲状腺

变幻莫测的人体小蝴蝶

上海市甲状腺疾病研究中心

权威作品

余飞◎主编

THYROID
GLAND



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

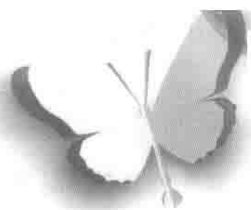
呵护你的甲状腺

变幻莫测的人体小蝴蝶

上海市甲状腺疾病研究中心

——权威作品——

余飞◎主编



THYROID GLAND



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

近年来甲状腺疾病发病率逐年攀升,体检发现甲状腺结节的患者也越来越多。针对此现象,本书以贴近百姓的语言、比拟的手法诉说甲状腺的故事,希望没有医学背景的人也能不费力地读懂本书并得到指导。全书贯通了中西医整合理念,详解甲状腺疾病的全方面健康知识,具体包括甲状腺基础知识,甲亢、甲减、桥本甲状腺炎、甲状腺结节及甲状腺肿瘤等甲状腺疾病诊治、康复、预防的方法。本书适合甲状腺疾病患者及大众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

呵护你的甲状腺:变幻莫测的人体小蝴蝶/余飞主
编. —上海:上海交通大学出版社,2022. 12
ISBN 978 - 7 - 313 - 28185 - 2

I. ①呵… II. ①余… III. ①甲状腺疾病—防治
IV. ①R581

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 246414 号

呵护你的甲状腺——变幻莫测的人体小蝴蝶

HEHU NI DE JIAZHUANGXIAN ——BIANHUANMOCE DE RENTI XIAO HUDIE

主 编:余 飞

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:上海景条印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

字 数:62千字

版 次:2022年12月第1版

书 号:ISBN 978 - 7 - 313 - 28185 - 2

定 价:52.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:5.75

印 次:2022年12月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-59815621

编委会

主 审

滕卫平

国务院特殊津贴专家,中华医学会内分泌学分会第九届主任委员

主 编

余 飞

副主编

颜琼枝 李 琳

编 委(按姓氏笔画排序)

王正实 王任飞 尹宇振 朱 辉 毕德玺

杨梦蝶 张佳佳 张 涵 陈万里 陈磊磊

姜 维 秦珊珊 唐翠松 黄玥晔 黄琼漪

彭成忠 樊 鑫 戴佳奇

绘 图

戴华诚 石 庆

序 一

2017年,“上海市甲状腺疾病研究中心”(以下简称“中心”)在同济大学附属第十人民医院挂牌成立(上海市卫健委授牌)。中心汇集了内分泌科、甲状腺外科、超声医学科、核医学科、病理科、放疗科、中医科、精神科八大学科的优势力量,统一规划流程诊疗,统一制订方案,以整合医学诊疗模式构建了真正意义上的“以疾病为中心”的一体化诊疗中心。中心在发展过程中始终坚持医、教、研并重,建立了沪上首个规范化的甲状腺疾病诊疗基地,形成了“四个中心一个平台”,包括甲状腺疾病早期诊断中心、影像诊断和射频消融介入治疗中心、核医学检测治疗中心、甲状腺肿瘤外科手术治疗中心以及一个设施完备的病理与分子生物学基因检测平台,在临床上取得了显著效果。同时中心在甲状腺癌相关研究工作中也取得显著成绩,获得上海市科技进步一等奖1项、华夏医学奖2项、教育部二等奖1项,主编出版系统性学术著作《甲状腺疾病的核医学诊断与治疗》,牵头或参与制订甲状腺相关指南6项,多项研究成果实现转化。

习近平总书记多次指出,“科技创新、科学普及是实现创新发展的两翼,要把科学普及放在与科技创新同等重要的位置”。中心始终以践行“两翼理论”为宗旨,以扎实的科研基础促进健康科普落地,让饱受甲状腺疾病困扰的患者对疾病有更加全面



科学的认识,改善患者预后生活质量,降低社会经济负担。在《“健康中国 2030”规划纲要》指导下,中心将普及甲状腺健康科普知识列为诊疗中的重中之重,以高能级、高整合、大规模的学科平台,承载甲状腺的“硬核”医学科普品牌。以“推进健康中国建设,提高人民健康水平”为目标,为广大甲状腺疾病患者提供全周期的健康科普服务,并实践将蕴含新技术与新方法的个体化综合诊疗科普化,得到了广大甲状腺疾病患者的认可。

作为上海市甲状腺疾病研究中心博士生导师、中国核学会科普教育委员会副主任、上海市核学会高级科普专家,余飞教授曾主编了《守护你的甲状腺——核医学有绝招》一书,从核医学的角度普及甲状腺健康知识,深受大众喜爱。此次再度主编《呵护你的甲状腺——变幻莫测的人体小蝴蝶》科普书,在本书中,余飞教授充分融合了全周期健康管理理念和整合医学理念,立足大众视角,聚焦甲状腺疾病本身,用拟人化的形象向大众传递呵护甲状腺健康的医学知识,将生涩繁杂的甲状腺疾病通过图文并茂的形式、通俗易懂的语言呈现于大众面前,既是在科普创作中的创新尝试,也是为中心的科普建设助添有力的一笔。

相信本书的出版,一定能让更多甲状腺疾病患者提升科学健康素养,消除因缺乏认知而带来的焦虑与恐慌。同时,也能让健康人群充分掌握甲状腺疾病防治知识,呵护甲状腺健康,获得高质量的幸福生活。

上海市甲状腺疾病研究中心主任

2022年7月

序 二

有关甲状腺疾病的文字记载早在战国时期就有了,《庄子·德充符》就提到过“癭”这个病症命名,它指的就是甲状腺疾病。《吕氏春秋·季春纪》一书也提出了甲状腺疾病的存在。《三因极一病症方论·癭瘤证治》中又将“癭病”分为五大类,分别为石癭、肉癭、筋癭、血癭、气癭,对甲状腺的各类疾病已经有了一个比较完整的定义。

不仅如此,古代典籍中还明确提出甲状腺疾病的发病因素与地理环境有一定关联,另外中医理论中也认为甲状腺疾病是一类与“情志”相关的疾病,这些都与现代医学对甲状腺疾病的病因探索有一致性。而在疾病治疗中,中医注重整体观念,并且在调理情志方面又有其独特优势。撷中医精粹、取西医精准,中西医整合优势互补,可以让治疗更加安全、有效。

但探因和治疗不是医者的全部。两千多年前,《黄帝内经》就已经提出“上医治未病、中医治欲病、下医治已病”,意思是医术最高明的医生是要帮助百姓预防疾病。“未病先防、既病防变”不仅是古代医家在几千年医学探索过程中总结凝练的智慧结晶,更是一种十分契合当下社会发展要求的健康理念。“治未病”理念的传承与发扬是一名医者能否成为“上医”的关键因素。而在我看来,这种理念最佳的承载形式,便是医学科普。

2016年中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲



要》，把健康摆在优先发展的战略地位。2017年国务院办公厅发布了《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025年）》，以科学普及来指导开展自我健康管理，促进大众自觉形成健康的行为和生活方式。而近几年在抗击新冠病毒的战斗中，医学科普更是将“每个人是自己健康第一责任人”的理念深入人心。实践证明，“健康中国”这一战略目标的实现，离不开医学科普。只有向大众开展及时有效的医学知识普及工作，提高全民的健康素养，才能实现人人享有健康的梦想。

有幸曾与上海市甲状腺疾病研究中心的余飞教授团队有过几次交流，可以看得出他不仅非常注重西医、中医的互学互融，更是在医学科普实践中有着丰富的阅历和扎实的基础。此次其主编的《呵护你的甲状腺——变幻莫测的人体小蝴蝶》一书，始终贯彻着“治未病”的健康理念，既从中西医整合的角度对甲状腺疾病的病因、分类、诊断、治疗、预防等多方面进行了深度剖析，又以浅显的语言和形象的图文、音频、视频等形式进行了全方位的医学知识普及，是一本融科学性、文化性与趣味性于一体，适合大众阅读的健康知识科普读物。相信每一位读者都能从中有所收获，掌握呵护甲状腺健康的方法，远离甲状腺疾病。

岐黄学者
长江学者
上海市名中医
2022年8月

前 言

近年来,甲状腺疾病的检出率越来越高,2021年中华医学会内分泌学分会发表的数据显示,我国甲状腺疾病总体患病率为50.96%;《2021版上海百万城市体检人群健康报告》显示:在上海城市随访确诊癌症人群中,甲状腺癌占比33.11%,排名第一。这些数据值得我们医者关注和公众重视。如何让公众科学地了解甲状腺疾病,快速易懂地掌握防病治病知识,对于人民健康至关重要。我和同事们(上海市甲状腺疾病研究中心)多次商榷,决定编纂老百姓“看得懂、学得会、用得上”的甲状腺科普书籍。

2021年,在上海市核学会和上海交通大学出版社的指导帮助下,我们第一部关于甲状腺疾病的科普著作《守护你的甲状腺——核医学有绝招》出版。该书的特色在于:把貌似神秘的“核医学”技术在甲状腺疾病防治中的不可替代作用,清晰地展示给读者,也破解了老百姓普遍存在的“谈核色变”,该书也荣获国家级学会科普奖——中国核学会科普奖(2022年)。

为了让读者能更全面地认识甲状腺疾病及其“防、治、康、养”一体化健康知识,历时一年编纂,我们第二部关于甲状腺疾病的科普著作《呵护你的甲状腺——变幻莫测的人体小蝴蝶》和大家见面了。作为“人体甲状腺,健康三部曲”的第二部,我认为



有三个特点值得大家关注。第一，本书对甲状腺疾病进行系统全面介绍，“一书在手，即可纵览甲状腺所有疾病知识”，并辅以简明图画，达到“人人都看懂”的目的；第二，甲状腺形状似蝴蝶，有“人体小蝴蝶”之称，本书让“人体小蝴蝶”为自己代言，以拟人方式，活化甲状腺疾病的各种状况和日常预防保健技巧；第三，祖国医学在甲状腺疾病治疗中有重要作用，本书邀请国医大师颜德馨教授的传人颜琼枝担任副主编，特别增加可以便捷使用的药茶、药膳等中医药知识。总之，希望本书能让读者对甲状腺疾病有全面认知，消除困惑、迷茫、焦虑、不安，成为自己“人体小蝴蝶”的掌门人。

特别感谢我国甲状腺疾病领域的权威专家滕卫平教授，虽工作繁重，仍殚精伏案为本书主审；感谢岐黄学者、上海市名中医方邦江教授在中西医结合防治甲状腺疾病领域给予的谆谆教导和翔实指点；感谢我的良师益友，上海市甲状腺疾病研究中心主任曲伸教授在编纂中给予的全程指导；感谢本书编委会团队全体成员的辛勤付出。

本书得到了上海市“科技创新行动计划”科普专项(22DZ2304400)、上海市健康科普专项计划(JKKPZX-2022-A26)、上海市静安区科普专项(KP202210)等政府专项课题和资金的资助支持。

由于编者的水平有限，不免有疏漏不当之处，敬请读者指正。

上海市甲状腺疾病研究中心 余飞

2022年7月

引言

人体小蝴蝶的自述

嗨！各位好，我是人体里的小蝴蝶——甲状腺，今天和大家初见面，非常高兴。相信很多人都听说过我，但对我知之甚少。

人体的颈部正中是我的居家所在，我的肤色为棕红色，有左右两个侧叶，就像蝴蝶的一对翅膀，中间以峡部相连，所以大家都愿意称我为“人体小蝴蝶”。

你们可能意想不到，尽管我的个子小、分量轻，看似微不足道，但是力量却无穷大。我可是人体内最大的内分泌器官，分泌着调节人体生命活动的甲状腺激素，对人体的生长发育以及新陈代谢都起着至关重要的作用，因此也常被称为“人体发动机”。我喜欢飞舞在人体这片花海之中授粉采蜜，让生命开出极尽灿烂之花。

不过有时候我也会心绪波动，发点脾气，因为我“甲亢”了；

又有时候我会变得非常懈怠，毫无干劲，因为我“甲减”了；

还有时候我也会头疼脑热“感冒”了，因为我“亚甲炎”了；

更有时候我变得很纠结，因为我长了“甲状腺结节”，弄不清良恶性让我惊慌失措。

.....



幸好我有很多医学界的好朋友，他们有许多非常好的方法可以及时帮我发现疾病、治疗疾病，助我早日恢复健康，他们与我之间有很多奇妙的故事。接下来，你会听到发生在我身上的那些医学故事，了解到如何守护好自己的甲状腺。

目 录

引言

人体小蝴蝶的自述	001
----------	-----

第一章 认识人体小蝴蝶

第一节 人体小蝴蝶家住哪儿	002
---------------	-----

(一) 两室一厅不简陋	002
-------------	-----

(二) 小摆件很丰富	004
------------	-----

第二节 人体小蝴蝶的蝴蝶效应	005
----------------	-----

(一) 小蝴蝶点燃“生命之火”	006
-----------------	-----

(二) 小蝴蝶的能量来源	010
--------------	-----

第三节 人体小蝴蝶的远亲近友	011
----------------	-----

(一) 远亲——下丘脑和垂体	011
----------------	-----

(二) 近友——甲状旁腺	013
--------------	-----

第二章 给人体小蝴蝶做个全面体检

第一节 验血透露秘密	016
------------	-----

(一) 验血报告上密码有几许	016
----------------	-----

(二) 破解密码,初见疾病端倪	019
-----------------	-----



第二节 影像学检查察识端倪	021
(一) “蝶”影重重,各显身手	021
(二) 护“蝶”铠甲,辨知真“甲”	023
第三节 核医学检查辨小蝴蝶真伪	025
(一) 甲状腺功能好不好,一“探”便知	026
(二) 核医学揭秘“热、温、凉、冷”四种 甲状腺结节	028
第四节 穿刺和基因检测揭示真面目	030
(一) 穿刺细胞学检查是辨明结节 良恶性的杀手铜	031
(二) 基因竟然有野生的,这是怎么 回事	032
第五节 中医辨瘦论治	033
(一) 蝶之“瘦”缘	034
(二) “瘦”消“瘤”散	034

第三章 变幻莫测的人体小蝴蝶 037

第一节 发怒的小蝴蝶——甲亢	037
(一) 为何发脾气	038
(二) 有多可怕	039
(三) 如何察言观色	041
(四) “三剑客”帮助平复情绪	043
(五) 忧! 治疗后变甲减怎么办	045
(六) 惊! 甲亢发威可致命	046
(七) 砰! 甲亢引发心悸如何解	049

(八) 咦? 当心不一样的甲亢	053
第二节 懈怠的小蝴蝶——甲减	054
(一) 为何懈怠	054
(二) 懈怠危害也不小	055
(三) 疲劳懒散是甲减最强信号	056
(四) 注入能量助小蝴蝶一臂之力	059
(五) 甲亢与甲减为何会用同一种药	062
(六) 中枢性甲减这个锅, 甲状腺不背	063
第三节 洋气的小蝴蝶——桥本甲状腺炎	065
(一) “桥本”是外国人得的甲状腺炎吗	066
(二) 桥本已确诊, 为何医生却说可以 不吃药	067
(三) 桥本患者干燥不适, 润燥有良方	069
第四节 伪装的小蝴蝶——亚急性甲状腺炎	071
(一) 治疗“感冒”月余不愈, 需考虑亚 甲炎	072
(二) 亚甲炎伪装成甲亢, “分离现象”现 真身	075
第五节 疼痛的小蝴蝶——急性甲状腺炎	076
(一) 吞口水耳根痛 当心小蝴蝶 发炎了	077
(二) 急性甲状腺炎有多危险	080
(三) 治疗急性甲状腺炎, 奏好四部曲	081
(四) 中药外敷缓解“红肿热痛”	083
第六节 纠结的小蝴蝶——甲状腺结节	084
(一) 甲状腺结节要“格杀勿论”吗	085



(二) TI-RADS 透露了什么	088
(三) 灵魂拷问:甲状腺结节是吃出来的吗	090
(四) 甲状腺结节患者宜调理情志	093
第七节 危险的小蝴蝶——甲状腺肿瘤	094
(一) 甲状腺瘤就是癌吗	094
(二) 甲状腺腺瘤会癌变吗	095
(三) 甲状腺癌是高碘饮食惹的祸吗	099
(四) 甲状腺癌为何又称为“懒癌”	100
(五) 甲状腺癌的破绽有哪些	102
(六) 歼灭甲状腺癌的武器有哪些	104
(七) 螺蛳壳里做道场,口腔里也能治甲癌	107
(八) 甲癌患者的饮食人生	109
第八节 隐秘的小蝴蝶——异位甲状腺	110
(一) 小蝴蝶飞到哪片花丛中了	110
(二) 异位甲状腺也可发生甲状腺病变	112
(三) 如何搜索到躲猫猫的小蝴蝶	112
第九节 怒目的小蝴蝶——甲亢突眼	114
(一) 甲亢突眼严重可致盲	115
(二) 我的突眼程度厉害吗	115
(三) 治疗后能恢复正常吗	117
(四) 碘-131 治疗会诱发甲亢突眼吗	118
第十节 怀孕的小蝴蝶——孕期甲状腺疾病	118
(一) 孕期甲亢,药能不能停	119

(二) 孕期甲减危害大,孕前应测甲状腺 功能.....	122
(三) 孕期甲减,药该怎么用.....	123
第十一节 小蝴蝶的“损友”——甲状旁腺病.....	126
(一) 不容小瞧的甲状旁腺.....	127
(二) 甲状旁腺也会发生功能亢进.....	128
(三) 甲状旁腺也会发生功能减退.....	129
(四) 如何让甲状旁腺病变“水落石出”.....	131
第 四 章 人体小蝴蝶的衣食住行.....	134
第一节 碘盐的是是非非.....	135
(一) 碘盐为何站上了历史舞台.....	135
(二) 科学补碘 12 字方针,保证有效与 安全.....	136
(三) 掌握选盐三原则,“加不加碘” 不纠结.....	138
(四) 吃碘盐无助于预防核辐射.....	138
第二节 患了甲状腺疾病,还能吃海鲜吗.....	140
(一) 都是贪嘴惹的祸吗.....	141
(二) 生病的小蝴蝶对碘需求各不同.....	141
(三) 海鲜中的点“碘”滴滴.....	143
(四) “海鲜控”饮食指南.....	146
第三节 小蝴蝶钟爱“硒”世珍宝.....	147
(一) “硒”世珍宝为何物.....	147
(二) 珍宝可以拯救甲状腺吗.....	148