

# 甲状腺疾病：科学认识才能正确防治

● 卞修武

“我的体检报告显示有甲状腺结节，该怎么办？”“我的甲状腺激素不正常，是不是压力过大导致的？”随着甲状腺疾病检出率的提高，不少人反映自己被甲状腺疾病所困扰。科学认识和正确防治，有助于避免甲状腺疾病的发生发展。于是我总结了甲状腺疾病的相关知识与大家分享。

## 甲状腺疾病的表现和诊断

甲状腺是人体最大的内分泌腺，位于颈前部甲状软骨前面、气管两侧，形状似蝴蝶，能够合成甲状腺激素和降钙素，具有促进生长发育、控制人体物质和能量代谢活动等功能。

大多数甲状腺疾病早期临床表现不明显，通过定期体检可以发现甲状腺疾病的危险信号，并及时干预。一般情况下，超声检查和血液检查是筛查鉴别甲状腺疾病的常规方法，病理检查是鉴别甲状腺结节良恶性的最终手段。

超声检查主要针对甲状腺弥漫性病变(如桥本氏甲状腺炎)和甲状腺局灶性病变(如甲状腺结节)进行分析，可以检测和描述甲状腺的大小、形状、回声，反映有无增生、结节、囊肿等异常情况。针对甲状腺功能的血液检查，主要是检查甲状腺激素指标。医院体检的“甲功五项”一般包括总三碘甲状腺原氨酸(TT3)、游离三碘甲状腺原氨酸(FT3)、总四碘甲状腺原氨酸(TT4)、游离四碘甲状腺原氨酸(FT4)和促甲状腺素(TSH)。前四项越高、第五项越低，提示有甲状腺功能亢进(甲亢)的可能；前四项越低、第五项越高，提示有甲状腺功能低下(甲减)的可能。甲状腺功能可以调节全身器官工作效率，一旦出现异常，就会造成疾病状态，久而久之会损害全身器官。因此，当甲状腺功能检查出现异常时，应及时就医，以免贻误病情。

## 甲状腺疾病的种类和症状

常见的甲状腺疾病包括甲状腺功能亢进(甲亢)、甲状腺功能减退(甲减)、甲状腺炎、甲状腺结节、甲状腺癌等。

甲亢是由于甲状腺合成并释放过多甲状腺激素，造成机体代谢亢进，进而引起心悸、食欲亢进和体重减轻等临床表



卞修武

现。一般情况下，甲亢患者有吃得多、饿得快、长不胖的特征，部分患者伴有眼睛凸、甲状腺肿大等症。如果患者不伴有凸眼，甲状腺肿大程度较轻，且没有其他并发症(如甲亢性心脏病或甲亢引起的周围性麻痹、软瘫等)，说明甲亢病情较轻。如果伴有甲亢性心脏病(如房颤、心脏扩大或心脏早搏)以及缺钾导致的肢体无力、呼吸肌无力等，说明甲亢病情较重。如果怀疑自己患上甲亢，可检查甲功五项。对于特殊疾病造成的甲亢，需要进行自身免疫抗体检查，以明确病因。此外，甲亢患者往往有性情急躁、情绪亢奋等临床表现。

甲减是由于甲状腺激素分泌不足引发的疾病，病因较复杂。碘摄入量不足是引发甲减的原因之一，目前这种情况较为少见。甲状腺自身免疫损伤引起的甲减称为原发性甲减，是常见的甲减类型。甲减的临床表现多样，常伴有怕冷、低血糖、低血压等症状。女性甲减还会导致月经过多、经期延长等。如果怀疑自己患上甲减，可抽血检查甲状腺功能。此外，如果血常规检查结果提示存在轻度贫血，也要警惕甲减的可能。

甲状腺炎种类多样，大多是由感染、自身免疫等原因引起的甲状腺破坏，女性发病率高于男性。慢性淋巴性甲状腺炎(也叫桥本氏甲状腺炎)，是常见的甲状腺炎。桥本氏甲状腺炎是一种慢性疾病，部分患者症状不明显，如果不及干预，可能引发甲减。只要坚持正确治疗，桥本氏甲状腺炎对生活及寿命没有明显影响。但是，如果甲状腺炎发展严重，可

能导致不良后果。

甲状腺结节是青年人较为多发的甲状腺疾病，且呈现女性发病率显著高于男性的现象。大多数甲状腺结节无明显的症状表现。彩色B超检查具有良好的分辨率和诊断率，对甲状腺结节的检测和评估具有重要价值，是筛查鉴别甲状腺结节的首选。进行彩色B超检查后，医生会根据结节的数量、大小、形态、边缘、钙化情况、血液丰富和运行情况等特征进行分析，并按照甲状腺结节的TI-RADS分级标准，将甲状腺结节分为0级~6级，共7个级别。如果检测结果为3级以下，说明甲状腺结节多属良性，恶性风险很小，不用过度担心。如果检测结果为3级以上，说明甲状腺结节有一定的恶性风险，且随着级数升高而增大。其中，6级为经过穿刺活检病理诊断证实的恶性肿瘤，一旦查出此类结节，应及时到医院接受相关治疗。如果平时出现声音嘶哑、甲状腺肿大带来压迫感、呼吸困难和吞咽困难等明显症状，应及时就医。

甲状腺结节分为良恶性，恶性结节即为甲状腺癌。甲状腺癌发病早期没有明显症状，通常是在体检时通过甲状腺触诊和颈部超声检查发现甲状腺结节，并通过穿刺活检得以确诊。甲状腺癌按病理形态可分为乳头状癌、滤泡癌、髓样癌和未分化癌4种类型。甲状腺乳头状癌在临床上最为常见，其生长发展相对缓慢，患者预后较好。滤泡癌也较为常见，相对于乳头状癌来说恶性程度稍高，但大多是可治愈的。髓样癌和未分化癌的恶性程度比较高，患者预后相对较差。

## 甲状腺疾病的自查和预防

甲状腺疾病是内分泌系统的常见病，发病率较高。以下是常见的几种自查方式。

**观察触摸。**对着镜子观察，看颈部两侧是否对称、肿大；也可以含一口水，用手指触摸颈部下方，将水吞下去看颈部是否有突出的小肿块。

**注意睡眠。**甲状腺过度分泌甲状腺激素，会刺激中枢神经系统，导致失眠。如果长期在睡眠后感到疲劳或睡眠时间

比往常多，可能是甲状腺功能减退。

**关注情绪。**甲状腺激素分泌过多容易导致心率过快，引发紧张、焦虑等负面情绪。

**记录月经。**甲状腺激素水平高低对女性的影响更为明显。女性如果出现月经量多、经期延长、周期变长、闭经、痛经等情况，都可能与甲状腺激素分泌异常有关。

日常生活中如何保护甲状腺和预防甲状腺疾病？

**避免过度劳累。**负面情绪多、过度劳累、精神压力过大等，会扰乱神经、内分泌系统，造成免疫功能失调，导致甲状腺被免疫系统攻击。建议大家尽量规律作息，避免熬夜，注重劳逸结合，保持心情舒畅。

**避免接触辐射。**甲状腺对射线敏感，如果人体长期处于复杂电磁(电离)辐射环境，可能会对体内甲状腺细胞代谢造成影响，导致甲状腺细胞内基因发生突变，从而引发甲状腺肿瘤。建议工作中需要接触电离辐射和复杂电磁环境的人群，做好相关防护措施。

**注意饮食搭配。**碘元素对甲状腺功能的影响较大，碘摄入过多或过少，都会对甲状腺功能造成影响。因此，摄碘要控制在合理范围。建议普通人群每日摄碘量在150微克左右，孕妇和哺乳期女性每日摄碘量在250微克左右。既往有甲状腺结节的患者，每日摄碘量应遵循医嘱。日常饮食注意补充蛋白质和维生素，控制海产品及刺激性食物的摄入量。

**加强运动锻炼。**适当的运动可以提高自身免疫力，也可有效减少甲状腺疾病的发生。

**定期进行体检。**建议每年进行一次甲状腺超声检查和甲状腺功能血液化验。35岁以上人群，尤其是女性，建议每年进行甲状腺功能检查和甲状腺彩超检查。备孕前，推荐女性筛查甲状腺功能、甲状腺自身抗体等相关指标；妊娠女性必须进行甲状腺功能检查。当发现甲状腺肿大或感觉颈部不适，出现不明原因的怕热或怕冷、消瘦或水肿、月经改变、乏力、心悸、手抖、脱发等症状时，应及时就医。

(作者系中国科学院院士)