

# 养护甲状腺 守好健康门

最近,很多人开始进行年度体检,可当他们拿到报告时,经常会看到“甲状腺结节”“弥漫性病变”“钙化”“肿大”等字眼,让人颇感紧张。

据介绍,近年来甲状腺疾病越来越常见,发病率逐年上升,已成为体检报告中的高频“异常”。甲状腺,这小小的腺体,看似不起眼,但在人体的代谢、生长和发育中扮演着至关重要的角色,不仅影响着我们身体的多项生理功能,也关系到我们的整体健康,养护好甲状腺显得尤为重要。

本期养生堂邀请泉州市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师蒋建家,南安市中医院内分泌科主任、主任医师粘为东,为我们介绍相关知识并提供专业指导。

融媒体记者 黄耿煌 实习生 许育菲/文 CFP/图

## 小腺体大影响 出了状况全身受罪

甲状腺是人体重要的内分泌器官,素有“人体生命腺”之称。它位于颈前部,甲状软骨下方,气管两旁,蜗居在脖子的正中,外形像一只蝴蝶。它分泌的甲状腺激素能够调节人体的新陈代谢、心率、体温等生理功能。

蒋建家表示,关注甲状腺健康,就是守护我们生命的健康之门。如果甲状腺激素水平异常,几乎全身器官都会受牵连。当甲状腺出现问题时,我们的身体就会出现以下一系列的症状或问题——

**心脏跳动不由自主。**心血管系统是甲状腺激素的重要靶器官。当甲状腺激素水平偏高时,心肌交感神经兴奋,导致心率增加,血液循环加速,全身代谢水平“被迫”提高,器官开始超负荷运作。为保证各器官氧气、营养充足,心脏不得不更拼命工作,心率进一步增加。而甲减正好相反,比如心率和血液循环变慢、血压低,增加动脉粥样硬化的风险。

**神经情绪呈两个极端。**正常情况下,神经系统平静且有规律地工作;而在甲亢状态下,大脑供血、供氧充足,交感神经过度兴奋,表现为脾气暴躁、失眠和亢奋;甲减状态下,大脑细胞代谢变慢,交感神经无法兴奋,表现出抑郁、懒言少语、神情呆滞和意志消沉等症状。

**呼吸阻碍。**呼吸正常时,甲状腺激素可促进肺泡中氧气的弥散。严重甲减时,特别是甲减危象,常会导致呼吸衰竭。甲减往往伴随全身黏液性水肿,尤其是上呼吸道,可能出现舌体肥大、舌根松弛后坠,造成气道堵塞,阻碍正常呼吸。

**消化腹泻或腹胀。**消化道运动、消化腺分泌都能被甲状腺激素“调动”起来。因此,甲亢患者往往食欲旺盛、胃肠蠕动快、分解吸收快,常常腹泻;甲减患者则是食欲不振、胃肠蠕动慢,腹胀、便秘也就找上了门。

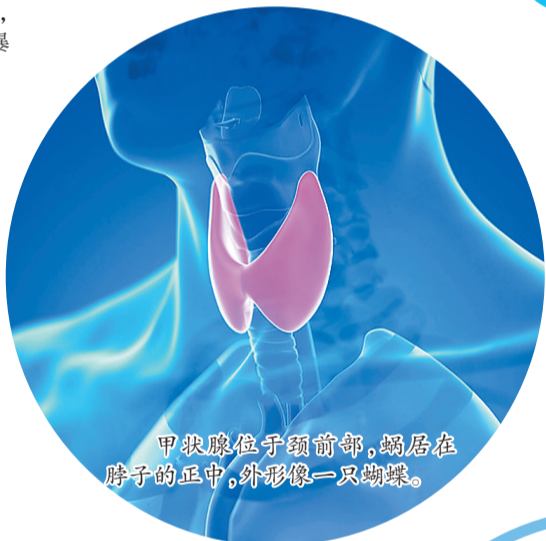
**生殖健康受损。**对女性来说,甲亢常并发月经过少或经期延长,而甲减则可能引起月经紊乱、黄体功能不全、卵泡发育不良,影响受孕;即使怀孕,也可能出现早产或流产等情况。对男性而言,甲状腺激

素分泌紊乱会影响雄激素合成,降低精子活跃度。

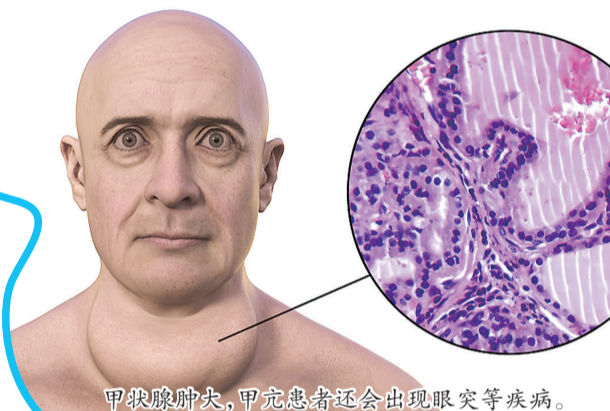
**血液抑制免疫细胞。**对于自身免疫性疾病引起的甲亢,血液系统容易受累。血液中甲状腺激素增多,对骨髓有直接抑制作用,影响白细胞或中性粒细胞的生成,导致免疫力下降,而甲亢好转时则会缓解。情况严重时,一旦患者继发感染,可出现脓毒症、败血症,危及生命。

**导致眼突。**甲亢患者常出现甲状腺相关性眼病,损害视功能。这是由于甲状腺相关抗原在眼眶结缔组织和眼外肌表达,使眼球后成纤维细胞增生、组织增厚,导致眼球突出。

**影响生长发育。**甲状腺激素对生长发育至关重要,尤其是神经和骨骼的发育。如果幼年出现甲减,大脑、骨骼发育会严重滞后于同龄人,导致身材矮小、智力低下,即呆小症。



甲状腺位于颈前部,蜗居在脖子的正中,外形像一只蝴蝶。



甲状腺肿大,甲亢患者还会出现眼突等疾病。



这些食物含碘量较高



规律的睡眠能促进身体的正常代谢

## 功能失调信号多 4招自查甲状腺

当甲状腺功能失调时,人体会发出各种信号,如易疲倦、嗜睡,注意力差,记忆力差,变得很难减重,暴瘦怕冷很难增重,脖颈粗大,声音粗哑,大便异常,便秘,易感冒、喉痛,月经紊乱,脱发、眉毛脱落,暴躁易怒、焦虑、抑郁等。

粘为东介绍,日常生活中,我们可以通过四个办法进行简单的自我判断。

**一看:**对着镜子做吞咽运动,观察喉结下是否有肿块跟随吞咽动作上下移动。如果能看到肿块,说明甲状腺可能肿大。

**二摸:**把手放在颈前喉结下方,摸一侧再摸另一侧,慢慢滑动着摸,寻找是否有较大结节,较小的结节可能需要借助B超进一步明确。

**三抖:**双手向前平举,手心朝下,五指分开,闭眼。把白纸放到手背上,通过纸的抖动来判断手有没有抖;有些人手不抖,但是可能出现舌头颤抖。如果出现以上的问题,建议去医院做一个甲状腺功能检查,抽血就可以诊断。

**四测心跳:**甲状腺功能减退可能导致心跳减慢,而甲状腺机能亢进则会加速心跳。甲状腺激素水平升高也可能导致血压升高。

## 保持六个习惯 提升甲状腺功能

日常生活中,保持良好的习惯,对保护甲状腺健康至关重要。蒋建家建议,特别注意保持以下六个习惯——

### ●晚上11点前就睡觉

人在熬夜、不规律睡眠时,容易导致促甲状腺激素明显升高,从而导致甲状腺功能异常、刺激甲状腺结节。同时,褪黑素的分泌也会受到抑制,影响下丘脑-垂体-甲状腺轴的运作,间接影响甲状腺运作的节律。所以,要在晚上11点前就睡觉,规律、充足的睡眠,能促进身体的正常代谢,有助于内分泌稳定。

### ●深呼吸调节情绪

情绪与甲状腺有密切关系,一个人如果总是生气,情绪不畅很容易影响到甲状腺功能或诱发甲状腺结节。因此,懂得释放压力非常重要。深呼吸是一个有效的放松方法,可以降低心率,缓解压力,帮助身体回归平静。如果压力过大,可以尝试转移注意力,进行一些轻松的活动,如看电影、听音乐、散步等,让情绪松弛下来。

### ●含碘食物别吃太多

碘是合成甲状腺激素必不可少的原料,不过长期摄入过多、过少都可能导致甲状腺疾病。摄入过少会导致甲状腺素合成不足,促甲状腺激素升高,与甲状腺癌产生关联;而如果碘元素摄入过量,可能会导致甲状腺自身调节失衡和功能紊乱。

中国营养学会摄入碘的推荐量:健康成人120μg/天;成年人碘摄入量安全上限为600μg/天(特殊人群要谨遵医嘱)。若是经常食用海产品的高碘地区居民,建议

控制碘的摄入量。

蛋白质是维持甲状腺功能正常的基础物质。我们要保证每天摄入足够的蛋白质,如瘦肉、鱼类、豆类等。

维生素B族和维生素D能够促进甲状腺激素的合成和分泌。因此,可多吃富含维生素的食物,如牛奶、鸡蛋、绿叶蔬菜等。

### ●经常运动促进新陈代谢

经常锻炼能促进新陈代谢,提高免疫力,降低甲状腺等各类疾病的发生率。建议每天运动30分钟以上,每周运动时间不少于150分钟,推荐快走、慢跑、骑自行车、游泳、跳舞等运动形式,也可以加入一些阻抗运动,增加肌肉含量。如果室外气温超过32℃,空气湿度超过60%时,锻炼最好选择在室内。

### ●定期体检

大部分甲状腺疾病早期症状不明显,定期体检是早期发现甲状腺疾病的重要手段,可进行甲状腺激素水平和甲状腺超声检查等。一旦发现异常情况,应及时就医,接受专业治疗。

特别是35岁以上的女性,最好每5年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超;妊娠女性必须进行甲状腺功能检查;备孕前,推荐女性筛查促甲状腺激素(TSH)等相关指标。

### ●少接触辐射

长期接触辐射会损伤甲状腺细胞,严重甚至可能导致甲状腺癌的发生。尤其是青少年,儿童更应避免,家长尽量避免主动要求做CT、X光等检查。电脑、手机、电视等物品的辐射量相对较低,不必过于担忧。

定期体检是早期发现甲状腺疾病的重要手段

食用碘盐是防止碘缺乏的重要途径,不过沿海高碘地区人群,含碘海鲜吃得太多,应避免摄入过多碘。

点揉臂臑穴有助于消除甲状腺肿胀或疼痛,并促进功能恢复。

深呼吸可以帮助调节情绪,让身体逐渐回归平静。

## 中医智慧 按揉臂臑穴有奇效

粘为东介绍,中医把甲亢、甲减、甲状腺肿大、甲状腺结节等甲状腺疾病统称为“瘰”。古代疗瘰时会用到一些特殊的穴位,其中有一个穴位效果特别明显,就是臂臑穴。臂臑穴在臂外侧,三角肌止点处,本穴属手阳明大肠经穴,从位置看,手阳明大肠经要经过甲状腺,“经脉所过,主治所及”;另外,手阳明大肠经对化痰、行气有独特功效,中医认为瘰是痰气聚集而成,故刺激手阳明经上的臂臑穴可消痰。对臂臑穴进行刺激,有助消除甲状腺肿胀或疼痛,并促进功能恢复。

反过来说,如果发现臂臑穴有结节,一定要查甲状腺。试着在臂臑穴附近摸一下有没有疼痛感或者结节。如果甲状腺功能异常,特别是已出现甲状腺结节、甲状腺肿大,且患病时间已经不久,就会发现在同侧臂臑穴的位置附近有明显的肿胀或筋结,这就是甲状腺问题异常所导致的阳性反应。如果甲状腺问题出在双侧,则往往是双侧臂臑穴均出现阳性反应点。以下方法坚持操作一个月以上,当臂臑穴的疼痛感逐渐消失,或者筋结逐渐变小变软,甲状腺肿胀或疼痛的现象也会明显减轻,配合常规药物治疗或其他一些治疗方法,效果会更好。

**●点揉法** 将拇指立起来,放到臂臑穴处有筋结的部位,用力点下去,然后用拇指尖按揉。每天

至少做3~5次,每次3~5分钟。

### ●刮痧法

用刮痧板在臂臑穴附近做刮痧。应从上往下刮拭,即从肩髃穴刮向曲池穴方向,不要反方向刮拭。每天至少做3~5次,每次3~5分钟。

### ●艾灸法

艾炷灸3~7壮,或艾条悬灸10~20分钟。

## 【本期医学指导】

**蒋建家** 泉州市第一医院内分泌代谢科主任、主任医师,省临床重点专科带头人,中国老年保健协会糖尿病专业委员会常委。擅长治疗肥胖、糖尿病、甲状腺疾病(甲状腺炎)、妊娠期内分泌疾病、青春期内分泌疾病等。

**粘为东** 南安市中医院内分泌科主任、主任医师,海峡医药交流学会内分泌代谢分会理事,福建省中西医结合学会糖尿病分会委员,泉州中医药学会糖尿病分会副主任委员,福建省基层老中医药专家师承带徒指导老师。擅长糖尿病、甲状腺、痛风等代谢疾病中西医结合防治。