

甲狀腺，頸部的“命門”

體檢單上，很多人“甲狀腺”那一欄多多少少都有些問題，如結節、彌漫性病變、鈣化、腫大……有些人不以為意，有些人却戰戰兢兢。

人體最大的內分泌腺

甲狀腺位於“喉結”下方2~3厘米處，形似蝴蝶，又像兩個“盾甲”。雖然成人的甲狀腺祇有20~30克，却是最大的內分泌腺，把控着各器官、組織的正常運轉，因此被稱作頸部的“命門”。

甲狀腺無時無刻不在分泌重要“武器”——甲狀腺激素，主要包括三碘甲狀腺原氨酸(T3)、甲狀腺素(T4)等，調節機體的能量代謝及神經系統發育。作為細胞代謝的“提速機”，甲狀腺激素可提高全身器官的工作效率，但前提是與受體結合。受體就像一個個專屬“卡座”，甲狀腺激素祇有“對號入座”才能發揮作用。復旦大學附屬華山醫院內分泌科主任醫師鹿斌表示，人體中心臟、胃腸、大腦等絕大部分器官都“攜帶”受體，以“吸引”甲狀腺激素前來“輔助”工作。

甲狀腺個子不大、壓力不小，一旦不堪重負，便會出現各種問題，且年齡越大，越容易“中招”，尤其是女性。2013年，“中國十城市居民甲狀腺疾病的流行病學數據”估算，我國甲狀腺功能障礙患者已超2億人；第四次大規模流行病學調查顯示，我國甲狀腺結節患病率為20.43%，甲亢為1.22%，甲減為13.95%，甲狀腺腫瘤為1.7%。

除了結節、腫瘤等會“幹擾”甲狀腺工作，先天性甲狀腺疾病、自身免疫性疾病、病毒感染、藥物毒性等，均可造成甲狀腺損傷，導致甲狀腺功能出現亢進、減退，或先亢進後減退。

華中科技大學同濟醫學院附屬同濟醫院內分泌內科副主任醫師周新榮表示，格雷夫斯病(Graves病)是一種自身免疫性疾病，可導致免疫紊亂，刺激甲狀腺濾泡細胞增生，分泌過量甲狀腺激素，導致甲狀腺功能亢進。臨床中，約八成甲亢由Graves病引發。此外，攝入過多碘可促進甲狀腺激素合成，也可能誘發甲亢。

甲減則是另一種情況。橋本氏甲狀腺炎等自身免疫性疾病、放射性碘¹³¹I治療、甲狀腺手術、甲狀腺發育不良、碘缺乏均可造成甲狀腺激素合成、分泌不足，出現甲減。此外，病毒感染引起的亞急性甲狀腺炎，早期由於甲狀腺濾泡細胞被破壞，大量甲狀腺激素釋放到血液中，會出現一過性甲亢，激素釋放完畢後，出現短期甲狀腺功能減退，但絕大多數亞急性甲狀腺炎患者的甲狀腺功能最終會恢復正常。

一旦出狀況，全身都受罪

如果甲狀腺激素水平異常，幾乎全身器官都會受牽連。甲亢癥狀較明顯，比如眼突、脖子變粗、怕熱、多汗、腹瀉、體重下降、心律失常等高代謝癥狀；甲減癥狀相對隱匿，易被忽略，比

如莫名其妙的乏力、困倦、畏寒、浮腫、記憶力減退、便秘等低代謝表現。

心臟：跳動不由自主。心血管系統是甲狀腺激素的重要靶器官。周新榮表示，甲狀腺激素水平偏高時，心肌交感神經興奮，導致心率增加；心跳變快後，血液循環因此加速，全身代謝水平“被迫”提高，器官開始超負荷運作；為保證各器官氧氣、營養充足，心臟不得不更拼命工作，心率進一步增加。甲減正好相反，比如心跳和血液循環變慢、血壓低，增加動脈粥樣硬化風險。

神經：情緒呈兩個極端。正常情況下，神經系統平靜、規律地工作；甲亢狀態下，大腦供血、供氧充足，交感神經過度興奮，表現為脾氣一點就着、失眠、亢奮；甲減狀態下，大腦細胞代謝變慢、交感神經無法興奮，表現出抑鬱、懶言少語、神情呆滯、意志消沉等。

呼吸：嚴重甲減可引發呼吸衰竭。鹿斌表示，甲狀腺激素可促進肺泡中氧氣的彌散。嚴重甲減時，特別是甲減危象，常常導致呼吸衰竭。此外，甲減往往伴隨全身黏液性水腫，尤其是上呼吸道，出現舌體肥大、舌根鬆弛後墜，造成氣道堵塞，阻礙正常呼吸。

消化：要麼腹瀉要麼腹脹。消化道運動、消化腺分泌都能被甲狀腺激素“調動”起來。因此，甲亢患者往往食欲旺盛、胃腸蠕動快、分解吸收快，常常腹瀉；甲減患者則是食欲不振、胃腸蠕動慢，腹脹、便秘也就找上了門。

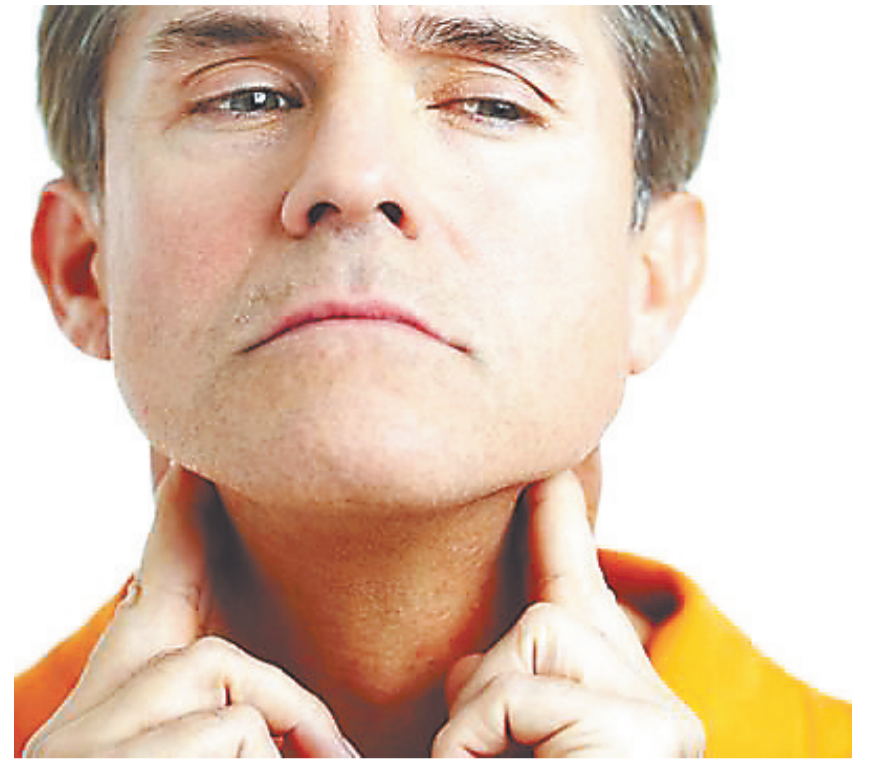
生殖：卵子精子都受傷。對女性來說，甲亢常伴發月經過少或經期延長，甲減則是月經紊亂、黃體功能不全、卵泡發育不良，影響受孕；即使懷孕，也可能出現早產、流產等情況。對男性而言，甲狀腺激素分泌紊亂會影響雄激素合成，降低精子活動度。

血液：甲亢抑制免疫細胞。對於自身免疫性疾病引起的甲亢，血液系統容易受累。血液中甲狀腺激素增多，對骨髓有直接抑制作用，影響白細胞或中性粒細胞的生成，表現為數量減少、免疫力下降，往往隨着甲亢好轉而緩解。但嚴重時，一旦患者繼發感染，可出現膿毒血癥、敗血癥，危及生命。

外貌：甲亢導致眼突。鹿斌表示，甲亢患者常出現甲狀腺相關性眼病，損害視功能。這可能是由於甲狀腺相關抗原在眼眶結締組織和眼外肌表達，使眼球後成纖維細胞增生、組織增厚，導致眼球突出。

生長發育：甲減導致呆小癥。甲狀腺激素對生長發育至關重要，尤其是神經和骨骼的發育。如果幼年出現甲減，大腦、骨骼發育會嚴重滯後於同齡人，導致身材矮小、智力低下，即呆小癥。

勞逸結合、調適心情很重要



近年來，甲狀腺疾病發病率不斷升高，尤其是甲狀腺結節、甲狀腺癌，引起民衆關注。但由於甲狀腺功能失調的“罪魁”并非祇有甲狀腺本身，預防較為困難，核心在於保護好免疫系統。

避免過度勞累。抑鬱焦慮等負面情緒、過度勞累、精神壓力大不會直接影響甲狀腺，但可通過擾亂神經、內分泌系統，造成免疫功能失調，破壞對自身抗原的“兼容性”，導致甲狀腺被免疫系統攻擊。生活中，建議注意勞逸結合、保證充足睡眠、學會調適心情。

適量攝入碘鹽。曾經，我國是全球碘缺乏病嚴重流行的國家之一。隨着食鹽加碘政策的施行，“大脖子病”、呆小癥發病率逐年下降，但也有人質疑“長期補碘可能造成碘過量”。鹿斌解釋道，實際上，絕大部分人在日常食物中獲取的總碘量仍然不足，且國家已3次下調食用鹽碘含量並推行“因地制宜”政策，大家不必擔心碘過量問題。除有特殊要求外，正常人最好食用加碘鹽，且每人每日食鹽量不超過5克。

時常對鏡自查。每隔一段時間對鏡自查，有助及早發現甲狀腺異常。具體做法是：對着鏡子，頭部稍微後仰，露出頸部；一看頸部兩側是否對稱、腫大；二咽口水，找到隨着吞嚥動作上下活動的甲狀腺；三摸甲狀腺是否有軟的小鼓包、小腫塊，或硬的小結節。如發現問題，應盡早去醫院排查。

定期檢查甲功。周新榮表示，不少甲狀腺疾病癥狀沒有特异性，患者可能需要輾轉多個科室才能確診，因此定期檢查尤為重要。35歲後，尤其女性，最好每5年做一次甲狀腺功能檢查和甲狀腺彩超；妊娠女性必須進行甲狀腺功能檢查；備孕前，推薦女性篩查促甲狀腺激素(TSH)等相關指標。

此外，生活中要盡量避開重金屬、電離輻射、農藥等環境“毒素”；避免雌激素濫用，警惕含雌激素類化妝品、保健品；積極鍛煉身體，提高機體免疫力。



抵抗力差，可能是上熱下寒

中醫認為，人的最佳狀態是陰在上、陽在下，意思是說，心主火，位居人體上部，好比天上的太陽；腎主水，位居人體下部，好比地上的河流。如果陰陽顛倒，就會上熱下寒、水火不濟，體內氣血陰陽無法正常循環。

人體陰陽顛倒的原因是什麼？陽氣過於虛弱，陰寒之邪就會過剩，逐漸沉降而積聚于下，造成“下寒”；同時，腎臟之中的元陽(命門之火)不能鼓動腎水上行，心火得不到腎水滋養，就會“上熱”。身體的循環運動中，火要下降，水要升騰，必須有一個力量推動，這個力量就是中氣，它是氣機升降的關鍵。中氣由脾胃所生，脾胃虛弱的人，中氣不足，日積月累，火往上走，寒往下沉，中焦不通，就會“上焦火，下焦寒”。上焦火表現為紅腫熱痛、心情煩躁等問題；下焦寒出現畏寒、痛經、腹瀉、下肢寒涼等。上熱下寒體質的人，身體抵抗力一般是較差的，很容易引發感冒、過敏等多種疾病，要注重調理。

注意補腎。腎臟是人體的發熱器官，如果腎臟虛弱，就容易形成寒性體質。要想讓上寒下熱癥狀得到緩解，平時應注意養腎。日常養腎可用平補之法，建議常吃枸杞、花生、黑芝麻、桑葚等藥食同源的食物。

養成鍛煉好習慣。人體陰陽要想平衡，少不了良好的生活方式。建議平時早睡早起，每天加強鍛煉，但強度不要過大，以半小時為宜。

蒸桑拿。上熱下寒很明顯的人，可以嘗試蒸桑拿。蒸桑拿能將體內多餘的濕氣排出，但頻率不要太頻繁，一兩個星期蒸1次就行。條件允許的情況下，蒸桑拿時可打坐。

用溫水泡腳。中醫強調，“寒從腳起”，建議每晚睡前用40攝氏度左右的溫水泡腳，可驅散全身寒氣。泡完之後，再搓腳底的涌泉穴，既能滋養腎水，又能補陽。

“壞”膽固醇高，飲食四捨五入



當今社會，不僅老年人，年輕人中查出膽固醇異常的情況也越來越多。其中，低密度脂蛋白膽固醇升高(“壞”膽固醇)最容易導致動脈硬化和冠心病。除了在醫生的指導下服用相關藥物外，“壞”膽固醇高的人，必須要管住嘴，建議在飲食上做到“四捨五入”——少吃4類食物，多吃5類食物。

1.少吃含有反式脂肪酸的食物。反式脂肪酸可使“壞”膽固醇升高，“好”膽固醇降低，增加冠心病的危險性。反式脂肪酸主要來自精煉植物油(如豆油、花生油等)和氫化植物油(如人造黃油、起酥油、油炸專用油等)，它們多用於加工食品，如麵包、餅乾、方便面、蛋糕、零食、薯片、酥餅等。這些加工食品的反式脂肪酸含量在標籤營養成分表上均有標示。中華醫學會《中國成人血脂異常防治指南2016》指出，高膽固醇者反式脂肪酸的攝入量要小於總能量的1%，大致相當於2克，並且越少越好。

2.少吃富含脂肪，尤其是富含飽和脂肪酸的食物。飽和脂肪酸不但能促進膽固醇的合成和吸收，還能減少膽固醇的排泄。富含飽和脂肪酸的食物有很多，如：肥肉、五花肉、肥牛、肥羊、肥鴨、肥鵝、排骨、豬皮、鷄皮、豬油、奶油/黃油、棕櫚油、棕櫚仁油、椰子油、炸雞、炸魚、炸蝦、炸肉串、炸蔬菜丸子、炸蘑菇、炸豆腐、炸豆腐幹、奶油麵包、方便面、巧克力派、蛋黃派、蛋糕、冰淇淋、油條、麻花、油炸丸子、漢堡、炸薯條、奶茶、桃酥、糕點等。

3.少吃富含膽固醇的食物。高膽固醇飲食會使膽固醇在腸道中吸收更多，從而有可能升高膽固醇水平。因此，中華醫學會《中國成人血脂異常防治指南2016》指出，高膽固醇者每日膽固醇攝入量應小於300毫克。膽固醇含量高的食物有動物內臟(肝、腎、腦、腸、肺、魷魚、魚籽、蟹黃)、



動物皮、蛋黃、肥肉等。蛋清、脫脂奶粉、瘦肉等膽固醇含量很少。

4.少吃高糖食物。包括蔗糖、果糖、糖漿、澱粉在內的各種糖類能促進“壞”膽固醇合成。富含上述成分的食物有甜飲料、甜食、精制谷物(精米白面)等。

建議多攝入的食物包括，一是蔬菜。尤其是綠葉蔬菜(油菜、菠菜、芹菜、菜心等)、菌藻類(香菇、平菇、口蘑等)、紅黃顏色蔬菜(南瓜、西紅柿、胡蘿卜、彩椒)等，它們富含的膳食纖維有助降低“壞”膽固醇。特別推薦魔芋及其制品(魔芋粉、魔芋絲、魔芋塊等)，還有菊芋(又稱“鬼子姜”)“洋姜”等，可以腌制及其制品。

二是要多吃全谷雜糧。如燕麥、糙米、全麥粉、玉米、小米、青稞、高粱、蕎麥、藜麥、綠豆、紅豆等，比例要達到主食的1/2，代替大部分白米飯、白饅頭、白面條和白麵包。這類食物富含膳食纖維，能促進膽固醇排泄。

三是要多吃大豆制品和堅果。如豆腐、豆漿、豆腐幹、花生、核桃、開心果等，這些食物富含膳食纖維和植物甾醇，有助於降低“壞”膽固醇。

四是要多吃橄欖油、油茶籽油、高油酸菜籽油(芥花油)、亞麻油等。這類植物油富含不飽和脂肪酸，有助“壞”膽固醇排出。

五是要增加魚蝦攝入量(每周3次)。魚蝦類脂肪中含有特殊的脂肪酸——EPA+DHA，對降低“壞”膽固醇有一定作用。