

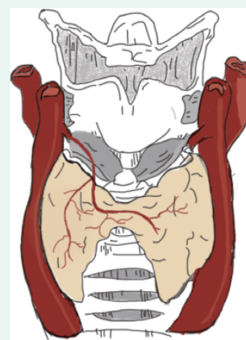
守护甲状腺健康，远离肿瘤威胁

复旦大学附属肿瘤医院病理科 詹蕊嘉

大家好，我是甲状腺，作为人体的内分泌器官，形状如美丽的蝴蝶趴在气管前方，所以大家都叫我“小蝴蝶”。

我的主要功能是分泌甲状腺激素，全身除红细胞、脑、睾丸和淋巴系统外，所有组织细胞都有甲状腺激素作用的位点。所以一旦我失去控制，乱“扇动翅膀”，就会出现甲状腺功能异常，从而引起“蝴蝶效应”。

下面就一起来看看我这只蝴蝶具体会在哪些情况下产生哪些不良效应，大家又如何来应对呢。



一、甲状腺功能亢进

甲亢是因为甲状腺激素合成和分泌量增多，从而导致基础代谢水平上升、交感神经系统兴奋性增强，甲状腺呈现高功能状态的一组神经内分泌病症。甲亢对患者的生长发育、食欲、性格和心率等方面有不良影响，像出现身体变瘦、肌肉软弱无力、心情烦躁难以入睡、容易发怒、食欲旺盛、眼球突出等表现；女性患者还会有月经变少、不规律，容易发生流产等情形；病情严重的会出现甲状腺危象，进而引发休克和昏迷，危及生命安全。在日常的生活中，要限制碘的摄取，选用无碘盐，少喝可乐，少吃海产品及腌制食物等。

二、甲状腺功能减退

甲减与甲亢大不相同，它是由于甲状腺激素合成和分泌量减少，致使基础代谢降低、交感神经系统兴奋性变弱所导致的一组病症。甲状腺功能减退时，会呈现体重增加、疲惫无力、精神萎靡、皮肤干涩、记忆衰退、表情淡漠、畏惧寒冷等症状；女性患者容易产生情绪低沉、月经紊乱以及不孕等情况；长期处于甲减状态有可能出现黏液性水肿和昏迷。治疗过程中以补充甲状腺素为主，同时补充铁剂、维生素等多种营养成分。

三、甲状腺结节

甲状腺结节是甲状腺细胞在局部异常增殖形成的团块，可随吞咽时甲状腺的活动而上下移动。甲状腺结节

一般无明显临床症状，往往在体检中被发现，且以良性结节居多。

当然，也有一些方法可以帮助我们对甲状腺结节进行监控。

(1) 定期自我检查：每月可对着镜子，用手指轻轻触摸颈部甲状腺部位，注意是否有结节增大、质地变硬、形态改变或出现新的结节等情况。吞咽口水时，观察结节是否随吞咽动作正常移动。

(2) 定期体检：按照医师建议，定期进行甲状腺超声检查。超声检查可以清晰地显示结节的大小、形态、边界和内部回声等特征，帮助医师评估结节的性质和变化情况。同时，也可结合甲状腺功能检查，了解甲状腺激素水平是否正常。

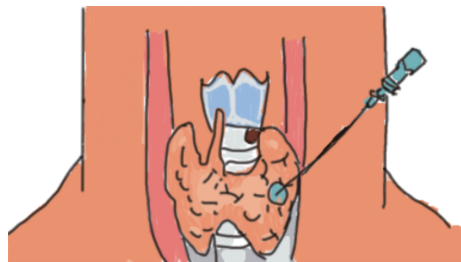
目前，高清甲状腺彩超检查是筛查甲状腺结节最有效的方法，能准确判断结节的形态、尺寸、个数、囊实性和血流等情况，还可通过相关征象对结节的良恶性进行危险分层，指导进一步治疗。



四、甲状腺癌

甲状腺癌近年在全球的发病率迅猛增长，居恶性肿瘤发病率增长之首。患病人群中女性居多，但其死亡率并不高。

对于甲状腺结节良恶性的鉴别，彩超检查仅为间接手段，细针穿刺活检才是诊断的关键标准。甲状腺穿刺是在 B 超引导下，用细针抽取病变组织，制成玻片后经固定、染色等步骤，由病理医师在显微镜下观察细胞形态并出具报告。



甲状腺结节穿刺的穿刺指征主要包括以下几点。

(1) 结节大小：当甲状腺结节直径 $> 1\text{ cm}$ 时，一般建议考虑穿刺活检；但如果超声检查提示结节有高度恶性可能，即使结节直径 $< 1\text{ cm}$ ，也可能需要穿刺明确性质。

(2) 超声特征：如果结节形态不规则、边界不清、内部回声不均匀、有微小钙化、纵横比 > 1 等可疑恶性超声表现，应及时进行穿刺活检。

(3) 生长速度：若结节在短时间内(如半年内)迅速增大，或出现声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难等压迫症状，也应尽快穿刺以排除恶变可能。

甲状腺癌按病理特点可分为乳头状癌、滤泡癌、髓样癌和未分化癌四类。其中，乳头状癌和滤泡状癌(即分化型甲状腺癌)预后总体较好，患者在经过合理的治疗后，存活率处于较高的水平。大量的临床数据统计和分析发现，超过 95% 的乳头状癌和滤泡状癌的患者能够存活长达 10 年以上。后两者预后稍差，其中髓样癌相对好一些，未分化癌的患者预后较差，而且具有显著的家族遗传倾向。

大多数甲状腺癌患者术后需要终身服药。甲状腺癌手术通常会切除部分或全部甲状腺组织，这会导致甲状腺激素分泌不足。外源性补充甲状腺激素(如左甲状腺素钠片)可以维持身体正常的甲状腺功能，同时通过抑制促甲状腺激素(TSH)水平，降低甲状腺癌复发的风险。尤其是对于分化型甲状腺癌患者，术后通过调整药物剂量将 TSH 抑制在合适范围是重要的治疗措施。

但是长期服用甲状腺激素药物可能对身体产生一些影响。

(1) 对心脏的影响：长期服用甲状腺激素药物可能会对心脏产生一定影响，如导致心率加快、心律失常等。因此，患者在服药期间应定期进行心电图检查，监测心脏功能。如果出现心慌、心悸等不适症状，应及时告知

医师，医师可能会调整药物剂量或进行进一步的心脏检查。同时，患者在日常生活中要注意保持良好的生活习惯，如避免过度劳累、戒烟限酒、控制情绪等，以减轻心脏负担。

(2) 对骨骼的影响：甲状腺激素过量可能会加速骨转换，导致骨量减少，增加骨质疏松的风险。患者应定期进行骨密度检查，尤其是绝经后女性等骨质疏松高危人群。在饮食上，保证充足的钙摄入，多食用奶制品、豆制品、鱼虾等富含钙的食物。同时，适量进行户外活动，增加日照时间，促进维生素 D 的合成，有助于钙的吸收。必要时，医师可能会根据患者情况给予钙剂和维生素 D 补充剂。

(3) 药物剂量调整与监测：甲状腺激素药物的剂量需要根据患者的年龄、体重、甲状腺功能、肿瘤复发风险等因素进行个体化调整。患者术后应定期复查甲状腺功能（一般每 1~3 个月复查 1 次，病情稳定后可适当延长复查间隔），医师会根据检查结果调整药物剂量。患者要严格按照医师嘱咐服药，不要自行增减药量或停药，以免影响治疗效果。



五、如何预防甲状腺疾病

近年来，甲状腺疾病的发病率呈现上升态势。据相关统计数据，中国甲状腺疾病的总患病比例约为 40.37%，甲亢的患病比例大约为 1.22%，甲减的患病比例约为 13.95%，甲状腺结节的发病率接近 20%。所以，积极主动地预防甲状腺疾病能够降低患病风险，提高生活质量，避免疾病带来的身心煎熬和对生活的严重干扰，同时也有助于减轻医疗负担，节约医疗资源。

预防甲状腺疾病并非一朝一夕之事，需综合运用多种方法并长期坚持。调节情绪可保持积极乐观心态，减少不良情绪对甲状腺的负面影响；合理饮食能确保身体摄入适量的碘和各种营养物质，维持甲状腺正常功能；定期复查如同为甲状腺健康安装“警报器”，可及时发现潜在问题并采取相应措施；纠正生活习惯有助于增强体质、避免辐射等不良因素干扰；心理干预对特定人群如更年期女性尤为重要，可有效降低因情绪波动引发甲状腺疾病的风险；避免不良环境因素可减少外部有害物质对甲状腺的损害。

某些良性甲状腺疾病也可能增加甲状腺癌的发病风险。例如，多发性结节性甲状腺肿、甲状腺腺瘤等疾病，若长期存在且未得到有效控制，甲状腺组织反复受损、修复，可能会增加细胞恶变的概率。此外，自身免疫性甲状腺炎（如桥本甲状腺炎）患者，由于甲状腺长期处于炎症状态，也有一定的恶变风险。

对于有良性甲状腺疾病史的人群，建议在常规体检的基础上，适当增加甲状腺功能检查和甲状腺超声检查的频率。一般来说，可以每半年或 1 年进行 1 次甲状腺超声检查，观察甲状腺结节的形态、大小、血流等变化；同时，每年进行 1 次甲状腺功能检查，监测甲状腺激素水平。这样有助于早期发现潜在的恶变迹象，及时采取干预措施。

总之，只有将这些预防方法融入日常生活，才能真正为甲状腺健康护航，降低甲状腺疾病的发生概率，享受健康美好的生活。让我们从现在开始，重视甲状腺健康，积极采取预防措施，为自己和家人的幸福生活奠定坚实基础。

（本文编辑：赵广智）