

# 甲状腺癌患者康复指南：掌握“五会”原则，加速回归健康生活

复旦大学附属肿瘤医院头颈外科 王蕴珺 向俊 王宇

甲状腺癌是最常见的内分泌系统恶性肿瘤，根据病理类型主要分为4种：乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌和未分化癌。近二十年来，全球绝大多数国家及地区的甲状腺癌发病率均呈现出爆发式增长，是发病率增长最为迅速的癌种。国家癌症中心最新发布的2022年中国恶性肿瘤疾病负担情况显示，甲状腺癌已跃居中国恶性肿瘤发病第三位，也是中国女性发病最多的恶性肿瘤。

由于多数甲状腺癌患者病程漫长，医疗需求旺盛，涉及多种医学场景，包括长期医学随访、生存质量改善、心理疏导等。因此，有效利用好医疗资源、提高治疗效果，遵循以下“五会”原则，帮助自己尽快康复并回归正常生活，对于当代快节奏生活的人们十分重要。

## ◆ 一、“会吃饭”

甲状腺癌术后合理饮食可以帮助患者尽快恢复健康，术后饮食分短期饮食和长期饮食两个时期，饮食原则以“低脂、低碘、温凉”为主。

### 1. 短期饮食（两周内）

甲状腺癌术后短期内建议以易消化、吸收的食物为主，少吃油炸食物、高脂食物。甲状腺癌手术因清扫淋巴结后可能出现淋巴漏的风险；而低脂饮食能有效预防淋巴液的产生，减少术后感染发生。此外，

甲状腺癌手术涉及食管时，需经医师确认后方可经口进食，进食时避免辛辣刺激、过热的食物，减少对食管的刺激。

术后还应保证合理的饮食结构，均衡摄入各种营养物质。甲状腺癌手术后，患者可能因甲状旁腺功能不佳而出现手足麻木、抽搐等低血钙症状，医师一般会予以补钙措施，患者也应适当食用高钙低碳水食物，如绿叶蔬菜、动物内脏、牛奶（可选低脂）等，配合食用维生素D含量高的食物如鲑鱼、鲱鱼、金枪鱼、鱼肝油、蛋黄等。

### 2. 长期饮食（两周后）

一般甲状腺癌患者术后两周，如没有其他并发症，可以逐步恢复正常饮食。

总之，甲状腺术后患者要饮食均衡、按需摄入、科学补碘，制定个性化食谱。甲状腺癌术后，患者可能仍会残留少量甲状腺组织，或者体内不能排除有潜伏的甲状腺癌细胞。长期高碘可能刺激正常甲状腺滤泡或者甲状腺癌细胞增生。因此，患者在甲状腺癌术后，少吃紫菜、虾皮、海带、干海鱼等含碘量略高的食物，但对于新鲜的海鱼、海蟹这类与陆地动物肉类含碘量差不多的食物，不必刻意忌口。

## ◆ 二、“会吃药”

多数患者术后需要通过长期口服左甲状腺素钠 /

基金项目：2023年度上海市“科技创新行动计划”科普专项（23DZ230560）

甲状腺片以补充甲状腺功能，维持基础代谢。因此服药的剂量和时机对药效十分重要。记住以下几点，确保药效发挥：①左甲状腺素钠片须在早餐前至少半小时以上服用；②左甲状腺素钠片服用后间隔1小时以上再服用维生素或滋补品；③左甲状腺素钠片服用2小时后，才能食用高脂、高钙食物；④牛奶、豆类及其制品等高蛋白食物，会影响优甲乐的吸收，建议服用4小时后再食用。

对于部分需要进行碘-131治疗的患者，治疗前调整饮食是为了尽可能消耗患者体内储存的“稳定碘”，以便甲状腺组织或甲状腺癌细胞“摄入”更多的“放射碘”。碘-131治疗前4周及治疗后4周，患者应避免吃碘盐及高碘食物，包括干鲜海带、干鲜裙带菜、紫菜、螺旋藻、海藻、鸡精、海虹、虾皮、虾酱、海米、贝类、鹌鹑蛋等。患者可以多吃新鲜水果和蔬菜，其中含碘量较少。另外，碘治疗后还须给予足够的蛋白质。甲状腺功能减退症患者往往患有高脂血症，因此，碘治疗期间要限制摄入脂肪和高胆固醇饮食。碘-131治疗后不需忌口，可正常饮食。

### ◆ 三、“会动”

甲状腺癌患者治疗后的运动，需要坚持适量适度的原则，可以进行适度的舞蹈、跑步等运动。特别是对于颈淋巴结清扫术后的患者，术后功能锻炼应循序渐进，并随时注意矫正患侧肩部功能障碍。

### ◆ 四、“会查”

访，以评估疾病状态、监测潜在复发。面对庞大的医疗需求，传统人工随访方式难以满足需求，近年来，不少医疗单位不断深度开发智慧医疗服务平台，为患者提供便捷的远程随访等智慧医疗服务。

以某单位头颈外科公众号为例，患者只需完成线上“患者档案”建立，即可在出院后上传自己的随访报告，系统会利用人工智能（artificial intelligence, AI）技术提取关键信息，并生成AI解读报告，医师

可以据此为患者提供专业的医疗建议和用药调整方案，极大降低了患者到医院随访的频率和成本。同时，“智能随访”系统还与甲状腺肿瘤专病数据库结合，通过AI分析，不断优化和提高随访报告解读的精确性，为临床研究和新药开发提供了重要支持。患者还可以利用线上资源如精准预约、用药助手、肿瘤智能问答等满足个性化的随访需求。

### ◆ 五、“会读”

做好聪明患者的另一个前提就是理性、客观地了解疾病与自身实际情况的关系。

通过上述智慧医疗服务，聪明的患者已经可以拥有专属“云档案”，并且能在智慧医疗服务平台（如复旦大学附属肿瘤医院头颈外科公众号）浏览百余篇形式丰富的科普作品，内容覆盖疾病常识、诊治方法、预防措施、围术期管理、术后康复等甲状腺肿瘤全病程资讯。在此基础上，结合“云档案”内的患者个体化特征，“头颈外科”公众号的科普联动平台“甲冠东方”公众号还将为患者主动推送与疾病相关的科普作品，内容兼具专业性与通俗性。同时平台也会自动计算并更新患者的疾病状态，提供定制化的精准科普内容，满足个体化的科普需求。

面对甲状腺癌，聪明患者应掌握“五会”原则以促进康复。首先，术后短期内应采取“低脂、低碘、温凉”的饮食，长期则需均衡饮食、科学补碘。其次，正确服用左甲状腺素钠/甲状腺片，注意剂量和时机。适度运动也很重要，特别是颈淋巴结清扫术后患者，应循序渐进地进行功能锻炼。智慧医疗服务平台提供的远程随访服务，方便患者定期复查，减轻医疗负担。最后，患者可通过智慧医疗平台获得便捷随访服务，同时也能获取个性化科普内容。

实践这“五会”，聪明的甲状腺癌患者一定能加速康复，提高生活质量，智慧医疗平台为长期健康管理提供支持。

（本文编辑：赵广智）