



如何应对和预防甲状腺结节

随着生活水平的提高和医疗技术的发展，越来越多人通过体检的超声检查发现自己患有甲状腺结节。甲状腺结节也成为当今社会越来越常见的健康问题之一。很多人一听到“结节”首先会感到紧张和不安，甚至会联想到一些严重的疾病。

其实，甲状腺结节的发生并不一定意味着疾病，很多时候结节是良性的，但也有部分结节可能是恶性的。那么，甲状腺结节到底是什么？我们应该如何看待它？了解甲状腺结节的相关知识很有必要，本文为大家详细介绍甲状腺结节，并提供一些实用的应对策略。

甲状腺结节的成因

甲状腺是位于颈部前方的一个小腺体，主要负责分泌甲状腺激素，调节身体的新陈代谢。甲状腺结节则是指在甲状腺内形成的异常肿块，可能是液体（囊肿）、细胞（肿瘤）或

其他组织的增生。

甲状腺结节的成因多种多样。首先，碘的摄入量对甲状腺的健康至关重要。碘是一种人体必需的微量元素，缺乏碘会导致甲状腺功能异常，从而形成结节。其次，遗传因素也会影响甲状腺的健康，家族中有甲状腺疾病史的人，其甲状腺结节的风险会相应增加。此外，生活环境中的某些化学物质，以及长期的压力和不良的生活习惯，都可能成为甲状腺结节的诱因。虽然大部分甲状腺结节是良性的，但少数可能会发展为甲状腺癌，这也是许多人对结节的担忧所在。

甲状腺结节的症状

甲状腺结节通常是无症状的，但在某些情况下，患者可能会感到颈部有肿块感、压迫感，甚至影响吞咽和呼吸。

结节的形成过程通常是一个缓慢的过程，可能是由于甲

状腺腺体的功能异常，引起细胞的增生或变性。结节可能会导致甲状腺激素水平的改变，从而影响身体的代谢功能。例如，某些结节可能会分泌过多的甲状腺激素，导致甲亢的发生；而另一些结节则可能抑制激素的分泌，导致甲减。为了明确结节的性质，医生通常会建议进行超声检查、细针穿刺活检等一系列评估。

积极应对和预防甲状腺结节

面对甲状腺结节，保持冷静、积极应对是关键。定期的体检和医生的专业评估是非常必要的。如果结节较小且没有明显的症状，医生可能建议患者观察并定期复查。然而，如果结节较大或伴有其他症状，如吞咽困难、声音嘶哑等，则可能需要进一步的检查，如细针穿刺活检，以排除恶性肿瘤的可能性。

日常生活中，可从多个方面预防甲状腺结节。

首先，保持健康的生活方式是预防甲状腺结节的重要措施。合理的饮食结构能够为身体提供所需的营养，建议增加富含碘的食物摄入，如海带、紫菜、鱼类等，以维持甲状腺的正常功能。同时，避免过量摄入高脂肪、高糖分的食物，这些食物可能会导致肥胖和代谢紊乱，从而影响甲状腺健康。

其次，保持良好的心理状态也对预防甲状腺疾病有积极作用。工作或生活中的压力，让很多人容易焦虑和紧张。研究表明，长期的心理压力可能会影响内分泌系统的正常运作。因此，适当的放松和锻炼，如做瑜伽、冥想、散步等，能够有效缓解压力，有助于维持内分泌的平衡。在生活中，保持积极的心态，定期进行心理疏导和放松，也能为身体健康带来正面的影响。

此外，定期体检也是非常

重要的，特别是有家族史的人群。通过定期的甲状腺功能检查和超声检查，可以及早发现潜在的问题，及时采取措施。

值得注意的是，避免长期接触有害化学物质和放射性物质，减少环境污染对甲状腺的影响，也是保护甲状腺健康的重要方面。

最后，保持良好的作息习惯也能促进甲状腺健康。充足的睡眠有助于身体的恢复和代谢，建议每晚保持7小时至9小时的睡眠时间。此外，适量的体育锻炼能够增强体质，提高免疫力，有助于预防各种疾病的发生。

甲状腺结节并不可怕，关键在于如何看待和应对。了解甲状腺结节的知识，保持健康的生活方式和积极乐观的心态，关注自己的身体健康，定期体检，及时发现问题并采取措

施，都是我们可以做到的。
(广西中医药大学第一附属医院超声科 王金花)

甲亢患者的饮食原则

甲状腺功能亢进症简称甲亢，是一种常见的内分泌疾病，是由各种原因导致甲状腺合成释放过多的甲状腺激素，引起循环中甲状腺素异常增多，出现以全身代谢亢进为主要特征的一组临床综合征。

甲亢的主要症状

甲亢的主要症状和体征有心悸、乏力、消瘦、食欲亢进、大便次数增多、怕热、多汗、手抖、烦躁易怒、注意力不集中等，同时还有不同程度的甲状腺肿大及突眼。女性患者可有月经紊乱、经量稀少，甚至闭经。

甲亢的治疗方法

实验室检测甲状腺激素水平(T₃、T₄、FT₃、FT₄)增

高，促甲状腺激素(TSH)水平降低。甲状腺摄碘率增高、放射性甲状腺显像有助于甲亢的确诊。

目前临床中甲亢治疗方法主要有碘-131治疗、药物治疗和手术治疗。这三种方法各有特点，每种治疗方法都有其最佳适应证。临床上，医生通常会根据患者的具体病情制订个体化治疗方案。

甲亢患者的饮食注意事项

1. 一般正常成年人如果从食物中获取的蛋白质质量不足，低于消耗的蛋白质质量，会导致产生的氮收支不平衡状态。所以甲亢患者应高蛋白、高热量饮食，增加餐次，以减低负氮平衡。

2. 增加能量供给。每日应

摄入足够的碳水化合物，以纠正过度消耗。保证每日三餐主食外，两餐间可增加能量供给，以改善机体的代谢紊乱，补充营养成分的丢失。当甲亢症状控制以后，可以渐渐恢复正常饮食。

3. 减少摄入刺激性食物，如酒、浓茶和咖啡等。浓茶、咖啡含有茶碱，可使中枢神经兴奋性增强，加剧甲亢症状；酒可促使病人兴奋激动，甚至烦躁、心跳加快，导致加重病情。另外，抽烟也会加重突眼。

4. 注意维生素、钙、磷供给。因高代谢消耗能量而消耗大量的酶，导致多种水溶性维生素缺乏，尤其是B族维生素。为预防骨质疏松、病理性骨折，应适量增加钙、磷的供给，尤其是对症状长期不能控制的患者和老年病人。多吃含钙多的食物，如豆制品、酸奶等。低钾时，可多食橘子、香蕉、苹果等。

5. 多补充水分。甲亢病人基础代谢加快、汗多，体内水分缺乏，因此要多喝水。每天宜饮水1500毫升至3000毫升，及时补充水分，也可以喝淡茶等饮品。

6. 低碘饮食，忌食含碘高

的食物。

甲亢患者应遵循低碘饮食

由于甲亢患者甲状腺分泌过多的甲状腺激素，而碘是合成甲状腺激素的基本原料，限制碘的摄入，能够从源头上减少甲状腺激素的合成。

很多食物中都含有碘，其中，海产品如海带、紫菜等海藻类的碘含量较高。以海带为例，每100克干海带中碘含量可达3624微克左右。海鱼、贝类等海产品中也含有一定量的碘。

一些动物性食品中也含有碘，如牛奶、鸡蛋等。牛奶中碘含量相对稳定，每100克牛奶中碘含量为30微克至40微克。鸡蛋中的碘主要存在于蛋黄中，每100克鸡蛋中碘含量为11.3微克至16.4微克。

蔬菜水果中碘含量相对较低，但也不是完全没有。一般来说，生长在沿海地区或富含碘的土壤中的蔬菜水果，其碘含量会稍高一些。例如，菠菜、芹菜等蔬菜，以及苹果、香蕉等水果，每100克中碘含量通常为1微克至5微克。

日常饮用水中也含有碘，自来水中碘含量会受到水源水质、水处理工艺等因素的影

响，一般每升自来水中碘含量在几微克到几十微克不等。矿泉水中的碘含量则因产地和地质条件不同而差异较大，部分矿泉水中碘含量较高。

所以，要绝对的“无碘饮食”基本上是不可能的，只能尽可能地减少碘的摄入，做到低碘饮食。

如何做到低碘饮食

- 选择无碘盐，或者减少在外就餐。
- 不吃腌制品、加工食品。
- 不吃海藻类食物，如海带、紫菜、裙带菜等，少吃海鱼、海虾、海蟹及贝类。
- 蛋类只吃蛋白，蛋黄不吃或少吃。
- 尽量少吃坚果，尤其是加工过的。
- 不吃含碘成分的药物，如胺碘酮、含碘的保健品等(包括各种复合维生素等)，吃之前记得看清楚成分表。

日常生活中也应注意预防甲亢，减少碘摄入的同时，还可增加食用高蛋白质、高维生素食品，以避免碘摄入过多的情况。

(广西科技大学第二附属医院核医学科 毛树悻)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936