



甲状腺结节的预防与调养

撰文 马淑然 绘图 赵春秀

有一天我正在国医堂出诊，一位打扮时髦的女患者走进诊室，她落座后突然表情痛苦地跟我说：她一周前体检发现甲状腺结节，近一周她会感觉结节可随吞咽动作上下移动。她惴惴不安地问我：这是怎么形成的呢？是否会癌变呢？该如何防治呢？我耐心地告诉她，此病形成与经常紧张焦虑和免疫力低下等很多因素有关，如果积极防治是不会癌变的，至于如何防治那就要从饮食、生活起居、情绪等几个

方面着手了。我告诉她，鉴于目前我国罹患此病的患者呈现增多趋势，我正要写一篇科普文章介绍本病的食疗与调养。她高兴地说：“期待您的文章早日面世，以帮助我战胜此病。”我会心地笑了！关注健康，从甲状腺保健开始吧！

什么是甲状腺结节？

甲状腺结节是指甲状腺内由于各种原因出现一个或多个组织结构异常的团块。

临床发现，甲状腺退行性变、炎症、自身免疫异常等均可出现结节。有些结节是实体组织，有些结节充满着液体。甲状腺结节病情为慢性发病并持续发展，如果未及时治疗，会增加甲状腺结节的恶化风险，威胁生命安全。其治疗方案主要是手术切除，一般都可治愈，且不留后遗症，预后较好。本病可分为：增生性结节性甲状腺肿、肿瘤性结节（良性肿瘤、恶性肿瘤）、囊肿、炎症性结节四类。

研究发现，甲状腺结节成年人发病率约为4%。发现甲状腺结节有不同方法，触诊发现的占3%~7%，超声发现的占20%~70%。绝大多数甲状腺结节为良性，恶性只占5%。一般而言，本病发病率与年龄、性别、既往史、检查方法、饮食中的碘含量有关。甲状腺结节患病率随年龄增大而增加。就性别而言，男女比可达到1:2~4。就既往史而言，头颈部有照射史者新结节以每年2%递增，10~15年达高峰。在饮食中碘含量方面，发现低碘区发病率高。

中医文献中没有甲状腺结节的名称，本病相当于古文獻中的“瘰”，瘰在《说文解字》一书当中曰：“颈病也。”

甲状腺结节有哪些临床表现呢？

甲状腺结节一般在体检时发现，患者主要有以下几种表现。

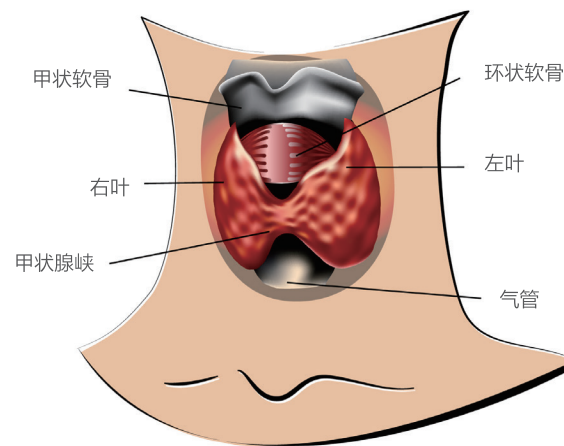
1. 颈部肿物。在肿大的腺体一侧或两侧可摸到单个或多个结节，如果囊肿样变的结节出血，可引起结节迅速增大。

2. 颈部疼痛。患者可表现为甲状腺所在的颈部突然肿胀，硬痛并向病侧耳部、颞部放射，伴有吞咽困难。

3. 甲状腺功能减退。患者新陈代谢率降低、交感神经兴奋性下降，出现畏寒、关节疼痛、手足冷、手足肿胀、乏力、便秘、嗜睡、记忆力减退、少汗、体重增加、女性月经失调和不孕等症状。

4. 气管和食管受压症状。气管受压患者可表现为咳嗽、气促、咯血，食管受压患者可出现吞咽困难、吞咽疼痛。

5. 上腔静脉综合征。患者可表现为头颈部及上肢水肿，平卧水肿加重，还伴有头痛、头晕、眼睑结膜水肿等。



甲状腺结构图 供图/汇图网

作者简介



马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，博士后合作导师，中医基础理论教研室主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》《中国中医基础医学杂志》编委及审稿专家，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳卫视生活频道《我是生活家》栏目特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，世界中医药联合会浮针专业委员会副会长。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周六下午，北京朝阳中医院周日上午。

如果治疗不及时,可出现继发性甲状腺功能亢进、甲状腺危象或喉返神经损伤等。出现继发性甲状腺功能亢进,患者可表现为容易激动、性情急躁、失眠、手颤、怕热、皮肤潮湿、多汗、食欲亢进但却消瘦、体重减轻、心悸、脉快有力、脉压增大,出现肢体近端肌肉萎缩等。继发甲状腺危象,患者可出现高热,体温高于39℃,脉搏达到120次/分,严重的患者还会出现腹泻、呕吐,以及烦躁、谵妄、昏迷等神经系统功能紊乱症状,甚至心力衰竭、休克等严重表现。继发一侧喉返神经损伤,患者会出现声嘶;继发双侧喉返神经损伤时,可出现失音、呼吸困难、窒息等。

什么原因会导致甲状腺结节呢?

现代医学对于甲状腺结节的病因尚未完全阐明,一般认为,可能与促甲状腺激素分泌过多、缺碘、自身抗体等有关。促甲状腺激素分泌过多时,可导致甲状腺细胞过度增生,形成局限性结节;而缺碘时间较长时,扩张的甲状腺滤泡便聚集成多个形态各异、大小不等的结节,形成结节性甲状腺肿;其他,如自身抗体滴度与甲状腺结节发生可能也具有相关性,这些抗体通过激活补体和抗体依赖细胞介导的细胞毒作用,导致甲状腺细胞破坏,从而导致甲状腺结节。

中医认为,瘰疬(甲状腺结节)的发病与情志因素、地域因素、先天禀赋导致气滞、痰凝、血瘀有关。比如,忿郁恼怒、忧愁思虑,导致气机郁滞、津液不布,凝聚成痰,气滞痰凝,壅结颈前;或水土失宜,脾失健运,聚湿成痰——痰凝,影响气血运行,气滞、痰凝、血瘀,壅结颈前;或素体阴虚,痰热郁滞化火,壅结颈前,最终导致瘰疬(甲状腺结节)发病。

哪些人容易罹患甲状腺结节呢?

本病多见于亲属中患有此病者、上呼吸道感染者、妊娠妇女,以及接触放射性物质人群和过度劳累人群。比如,亲属中有人患有甲状腺结节者,本病的发生率明显高于常人。罹患上呼吸道感染者,病毒可使一部分甲状腺滤泡破坏和部分上皮脱落引起甲状腺异物反应和淋巴细胞、多形核白细胞及异物巨细胞浸润,诱发甲状腺结节。正值妊娠期的妇女,其体内激素水平会改变,机体对甲状腺素的需求量增加,易诱发甲状腺结节。长期接触放射性物质的人群,其工作环境中存在放射性物质,或颈部接受过X线照射者,容易发生甲状腺结节。肥胖人群的内分泌存在一定程度的紊乱,也容易诱发甲状腺结节。长期过度疲劳人群,其机体对外界环境的抵抗力降

低,容易招致细菌、病毒的侵袭,而诱发甲状腺结节。

预防与调养

饮食调养

对于甲状腺结节患者来说,饮食调养至关重要。一般而言,禁忌的食物包括海带等富含碘食物和大蒜、辣椒等辛辣刺激性食物及浓茶、咖啡、烟酒等。适宜的食物包括牛奶、蛋类、豆制品、精瘦肉、鱼肉等富含蛋白质的食物,新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物,动物内脏、鹅蛋、桑葚等富含硒的食物,粗粮、豆类等含锌丰富的食物。

情绪调养

长期焦虑紧张的情绪会诱发甲状腺结节,因此,放松心情、保持愉悦,学会身心减压,可以防止内分泌紊乱,有助于预防本病。如听古典音乐,或者利用情绪转移法克服焦虑情绪等。

锻炼调养

避免过度劳累,注意劳逸结合,适当体育锻炼,可以增强体质,避免甲状腺结节的发生。例如,坚持用五禽戏、八段锦、易筋经等健身,可以调畅气血、协调阴阳,从而提高机体的抵抗力。

经络调养

人体十二经脉具有运行全身气血、联络脏腑肢节、沟

通上下内外、调节各部分平衡的作用。甲状腺结节发病的关键是气血津液不通,因此,通过拍打疏通脏腑经络可以预防结节发生。例如,拍打下肢内侧可以振奋心、肺、心包经,拍打下肢外侧可以振奋大小肠和三焦经;拍打下肢内侧可以振奋肝、脾、肾经,拍打下肢外侧可以振奋胃、胆、膀胱经。经过从上到下的拍打,五脏六腑经脉通畅后,气调、痰消、瘀散则可以有效预防甲状腺结节。

起居调养

衣着上,应注意保持衣领部宽松,防止衣物过紧;起居环境上,注意居住环境卫生整洁,避免滋生细菌;外出活

动时,要坚持佩戴口罩,防止交叉感染诱发甲状腺结节。

监护调养

甲状腺结节患者应注意监测心率、脉搏、体温、血压、呼吸等基本生命体征,并定期进行血清学检查,了解内分泌指标波动情况。由于患者对疾病本身的不了解,容易出现恐惧、焦虑、抑郁等状态,除了患者本身要学会调整心态,必要时还可以向医护人员咨询以缓解心理压力和疾病的恐惧。

朋友们,甲状腺结节千万莫小觑,如果体检发现了“苗头”,一定要学会“治未病”,即未病先防、既病防变。如果出现甲状腺结节,要及时就医,在医生的指导下科学用药。只有积极预防调养和治疗,才能防患于未然。健康的体魄,源自医学智慧和事必躬行,保护我们的甲状腺,从今天开始吧!

(责编 桑新华)

