

山东省中医院 “带你看中医” 科普系列讲座之五

# 碘与甲状腺疾病

农村大众报记者 张秀芳 通讯员 赵媛媛

编者按

说到甲状腺疾病,大家马上就会想到“大脖子病”,“大脖子病”的确切叫法应该是“地方性甲状腺肿”,是因为生活中缺乏“碘”这种微量元素引起的,是诸多甲状腺疾病之一。过去甲状腺疾病发病率并不高,但近年来,由于碘的不当应用、环境污染、工作生活压力增大等原因,我国甲状腺疾病患者的发病率呈现急剧上升态势。甲状腺疾病不仅发病率高,而且属于全身性疾病,并发症多,危害性大,应该引起我们足够重视。本期山东省中医院内分泌科副主任医师、副教授、硕士生导师杨文军将从中医的角度,以“碘与甲状腺疾病”为主题为广大农民朋友带来甲状腺疾病的养生常识。

## 碘缺乏引起的甲状腺疾病

**记者:**杨教授,生活中,人体对碘的吸收都来自哪些食物?碘缺乏对人体会有什么影响?

**杨教授:**碘的来源主要由食物提供,诸如加碘盐、海产品、蛋、奶品、肉类等,粮食和蔬菜含碘量比较少。

碘是合成甲状腺激素最基本的原料,人体内的甲状腺激素,必须维持在一定的范围内,过多或过少都会对人的健康造成不良影响,所以人体对碘的摄入量也不能过多或过少。

对于不同年龄段的人群,碘缺乏影响不尽相同。在胎儿和儿童期,它主要促进骨骼、脑和生殖器官的生长发育,对神经系统方面的影响尤为显著,如果此时缺碘,会导致甲状腺激素合成不足,主要引起患儿智力低下,身材矮小,如地方性克汀病等。

下,身材矮小,如地方性克汀病等。

妊娠妇女已成为目前碘缺乏的主要防治人群。这是因为胎儿在妊娠前20周供大脑发育所需要的甲状腺激素完全由母体获得,如果此时母体碘摄入量不足而排泄(碘通过尿液排出)增加,则导致甲状腺激素合成减少,一方面可造成妊娠妇女低T4血症和亚临床甲减,另一方面则造成胎儿的智力和运动能力发育迟缓,甚至造成死胎、胎儿先天畸形等。

成人的甲状腺激素合成不足会导致甲状腺代偿性增生,常引起结节性甲状腺肿及其并发症、甲状腺功能减退、缺碘性甲状腺亢进等。碘缺乏病主要表现为地方性甲状腺肿和克汀病。

## 中医治疗甲状腺疾病的特色和优势

**记者:**杨教授,咱们中医在治疗甲状腺疾病上有什么特色和优势?

**杨教授:**中医药治疗甲状腺疾病有明显的特色和优势。

甲亢的治疗——中医治疗甲亢,充分体现出辨证论治的特色。按照病程的长短,病理因素的虚实以及体质的差异,中医一般分别采用疏肝理气、化痰散结、清肝泻火、活血化痰、益气养阴、补气养血、养血安神和阴阳双补等治法,取得了较好的疗效。

原发性甲减的治疗——尊从病机以脾、肾、心阳气虚衰为本,水湿、痰浊、瘀血为标,以温阳益气补肾健脾法为主,配合祛湿、化痰、活血化瘀法。中医药在改善加减患者症状、调节人体免疫机制等方面都显示了独特的优势,且副作用小,复发率低。

桥本甲状腺炎的治疗——西医目前对桥本甲状腺炎无特殊治疗方法,一般临床确诊后,视甲状腺大小及有无压迫症状而决定是否治疗。如甲状腺较小,又无明显压迫症状者,可暂不治疗而随访观察,甲状腺肿大明显并伴有压迫症状时,应进行治疗。出现甲状腺功能减退时,一般给予优甲乐或甲状腺片补充替代治疗。

中医药根据自身理论特点,对本病有其独特的治疗。桥本甲状腺炎早期可出现甲亢,后期可出现甲减,一般可遵循甲亢、甲减的辨治规律施治。但中医治疗桥本甲状腺炎的特色表现为对甲状腺抗体的干预。桥本甲状腺炎都有甲状腺球蛋白抗体和甲状腺过氧化物酶抗体的升高,西医目前针对抗体无确切药物可用,而中医在早期干预桥本甲状腺炎抗体方面,有独特的优势。在辨证施治的基础上,采用清热解毒、温阳解毒、滋阴解毒等治法,可显著降低甲状腺抗体的滴

度,改善患者的预后。

亚急性甲状腺炎(病毒性甲状腺炎)的治疗——西医治疗亚急性甲状腺炎一般采用对症处理措施,病情较重者常应用非甾体消炎药,如消炎痛、布洛芬等,进一步就采用糖皮质激素,如强的松、美卓乐等。

根据多年的临床经验,中医认为亚急性甲状腺炎急性期目前完全可以用中药来治疗,避免了应用非甾体消炎药、激素带来的不良反应,且中药控制病情后,一般不易复发。

亚急性甲状腺炎根据临床表现来讲,初期发热无定时,属于中医学的外感热病,中后期发热多出现于下午及夜间,又演变为阴虚内热。所以,中医治疗亚急性甲状腺炎,初期采用发汗解表、清热解毒治法,中后期采用滋阴清热、凉血解毒治法。

甲状腺结节的治疗——甲状腺结节有单发,也有多发,并发生于各种甲状腺疾病,如单纯性甲状腺肿、甲状腺炎、甲状腺肿瘤等。临床上有良恶之分。良性中主要包括结节性甲状腺肿、甲状腺瘤等;恶性的甲状腺结节则以甲状腺癌为主。西医治疗甲状腺结节一般采用甲状腺激素抑制治疗、硬化治疗、放射治疗和手术治疗,以手术治疗为主。手术治疗甲状腺结节易复发,可造成永久性甲减,而且可能损害喉返神经,导致沙哑。中医治疗良性甲状腺结节克服了西医治疗的缺点,避免手术治疗所造成的不可逆转的和破坏性的后果,如甲状腺功能减退等。

中医药治疗甲状腺疾病,有它独特的优势,但是在临床治疗时,若单用中药治疗,也有起效慢,疗程长的缺点,如果单用西药治疗,则又副作用大,复发率高。因此,一般采用中西医结合治疗的方式。

## 碘过量同样也会引起甲状腺疾病

**记者:**杨教授,我国自从1996年立法全民食用加碘食盐后,碘缺乏的情况已大为改变,为什么近年来我国的甲状腺疾病的发生率不降反升了呢?

**杨教授:**80年代碘缺乏病一直属于我国的常见病,比如地方性甲状腺肿和克汀病,自从我国全民食用碘盐以来,克汀病基本消失,地方性甲状腺肿新发者也明显减少,碘缺乏的问题基本解决了。但随之而来的是碘过量问题,由于许多高碘地区也在食用加碘盐,另外加上服用含碘药物、补充剂,含碘食物(海产品)等的增加,导致碘过量,碘过量引起的甲状腺疾病,比碘缺乏引起的甲状腺疾病防治起来更加棘手。

碘过量可致自身免疫性甲状腺炎。碘不仅是甲状腺激素合成的原料,还可以使甲状腺组织成分的抗原性增强,在原有遗传易感缺陷的基础上诱发自身免疫反应疾病。高碘地区自身免疫甲状腺炎患病率较高,即因为碘过量引起。碘过量可致甲状腺机能减退。碘摄入量超过正常甲状腺功能的需要时,有抑制甲状腺机能的作用,可导致甲状腺机能减退。

近年来,由于碘摄入过多导致的自身免疫性甲状腺炎和甲状腺机能减

退症,其患病率大幅增加,但是由于其症状和体征缺乏特异性,误诊率和漏诊率非常高,一小部分亚临床甲状腺机能减退可以发展成为临床甲状腺机能减退。甲状腺机能减退性心脏病和粘液性水肿昏迷成为甲状腺病人死亡的主要原因之一。

碘过量可致甲状腺癌。碘摄入量增加可导致乳头状甲状腺癌增加,我国高碘地区的河北省黄骅歧口乡在实行了食盐碘化以后,甲状腺癌的患病率高达19.37/10万,显著高于国际发病水平(1.4/10万),患者全部为乳头状甲状腺癌。这显然与碘摄入量过多有关。

高碘可致甲亢。国外很多研究表明,中、高度碘缺乏地区补碘后,甲亢的发病率明显增高。

高碘也可导致甲状腺肿,多为弥漫型。

所以说碘缺乏已不再是重要问题,碘过量引起的危害,则应引起大家的警惕。食盐普遍加碘,这是不对的,正确的做法应该是根据碘缺乏程度,补充不同浓度的碘盐。对于环境自然碘已达标的地区,可以停止食碘化盐,应当食用无碘盐。这样才能既保证有效的防治碘缺乏病,又能避免碘过量带来的危害。

## 甲状腺疾病患者的日常饮食

**记者:**杨教授,甲状腺疾病患者在日常饮食中应注意什么?

**杨教授:**由于我们国家缺碘所致的甲状腺疾病基本消失,目前主要是因为碘过量引起的甲状腺疾病,所以需要低碘饮食。

同是碘过量引起的甲状腺疾病,甲亢和其他甲状腺疾病在饮食上是不一样的。甲亢的基本病理是甲状腺激素分泌过多并引起基础代谢能量异常升高,蛋白质、脂肪、糖类消耗大,所以甲亢患者首要的饮食营养原则就是提供较多的能量和营养,应该多选用肉类、蛋类、奶类、粮食等能量较多、营养丰富的食物,其次还要多补充各种维生素及矿物质。甲亢患者应

避免摄入较多的碘,应食用无碘盐,不要服用含碘的营养补充剂、保健品或强化食品,不吃或少吃含碘极多的食物,如紫菜、虾皮、海米等。

甲状腺疾病患者除甲亢患者应坚持高能量、高蛋白、以及低碘饮食外,其他甲状腺疾病患者则要求不要高能量、高蛋白饮食,但同时要做到低碘。在饮食上,应做到以下几点:坚持以粮为主,粗细搭配,食不过精;常吃薯类,如土豆、地瓜、山药等;多吃深色蔬菜、水果;多食肉少畜肉,鸡蛋每天超过一个;多喝奶及奶制品;饮酒适度;禁食含碘多的海产品及含碘盐。

