

得了甲亢请别慌，这些知识请收藏

刘渗德

广东省五华县第二人民医院

甲亢就是甲状腺功能亢进症的简称，在临床中非常多见的一种疾病，是甲状腺合成、释放大量甲状腺激素而导致患者身体代谢出现亢进、交感神经出现异常兴奋的一种病变。在我国，甲状腺疾病是比较常见和多发的疾病，相信大家都对甲状腺疾病比较熟悉，尤其是甲亢、甲减等疾病，在我国发病率较高。根据不完全统计，我国甲状腺功能减退的患病率高达 17%，而甲状腺功能亢进，也就是我们俗称的“甲亢”，患病率约为 1.8%，多发于 20-40 岁的女性群体中。很多患者在得了甲亢后会感到惊慌，不知道如何治疗和缓解病情。实际上，一般情况下，甲亢并不会致死，只要接受合理的治疗，预后还是比较好的。甲亢患者应深入的了解这项疾病，正所谓“知己知彼百战百胜”，积极配合医生的治疗，以免延误最佳的治疗时机。

1 甲亢的病因

1.1 遗传因素：甲亢这种病症的发生，具有相对比较明显的家族遗传性特征。比如患有甲亢的母亲，通常情况下子女的甲状腺对甲亢病症的易感性与普通人相比要更高一些。与此同时，还有部分具有家族遗传历史的甲亢病患者，后代出现甲亢的几率也比较高。这是从遗传的角度出发，对引起甲亢的原因进行分析和描述。由此可以看出，遗传问题对甲亢病症也会起到一定的激发作用。

1.2 心理因素：众所周知，如果人们在日常生活过程中的情绪不高，会直接影响到人们的食欲、状态以及睡眠质量，严重时直接影响到人们的身体机能。身体机能下降，自身的免疫力功能就会有所降低，这样就会在无形当中增加患有甲亢几率和风险。由此可以看出，良好的心态、人生观对甲亢预防可以起到良好的作用。所以人们在日常生活中，要保持积极乐观的态度，尤其是对周围的事物，要以乐观的态度来面对，切忌不可以钻牛角尖等。

1.3 自身免疫功能：由于人们本身在机体方面就具有非常明显的差异性，每一个人自身的免疫功能不同。部分人群由于自身的机体免疫系统出现了严重的紊乱现象，很有可能会

直接引起自身的甲状腺成分过高，同时还会导致甲状腺激素有所增加。那么在这种背景下，该与甲状腺刺激激素的受体就会实现有效结合，这样就会在无形当中对甲状腺起到一定的刺激影响，最终引发甲亢。

1.4 精神刺激：精神刺激其实可以被看作是导致甲亢出现的主要原因之一，同时也是日常生活中比较常见的一种因素。通常情况下，强烈突发的精神刺激，很有可能会直接引起甲亢。所以人们日常生活过程中，要尽量对自己的情绪、心态进行控制，避免引起甲亢。

2 甲亢的症状

患者会由多汗、怕热等临床症状，而且由于自身基础代谢量急剧增加，患者可能会时常感觉饥饿，但是即便多食，也很难令体重提升。也正是因此，患者可能会因蛋白质分解速度过快，增加肌肉等软组织消耗量，导致体形消瘦。该病对在精神状态以及心理情绪方面均有着不同程度的影响。此外，甲亢有一定概率引发甲亢性心脏病，增加患者的心脏负担，令患者出现心绞痛表现。最后，一些患者神经会处于高度兴奋的状态，因此，通常会存在多梦、激动、四肢震颤等临床表现。

3 甲亢的治疗

当前临床针对甲亢，可通过药物治疗和手术治疗两种方式达到目的。药物主要包含硫脲嘧啶类药物和咪唑类药物。但是硫脲嘧啶类药物的用药时间较久，而且需要一直跟踪患者用药状况，且易于复发。手术治疗则针对中度和重度甲亢患者的治疗。此外，在药物治疗和手术治疗方式之外，也可以通过放射性碘治疗达到效果。该治疗方式相对方便，且安全性较强，且一般不会复发。甲状腺介入栓塞治疗同样应用相对广泛，对于一些保守治疗疗效较差，却又不符合手术指征的患者，可应用此类方法。

4 甲亢的预防措施

4.1 饮食调节 (1)避免摄入含碘量较高的食品，如海带、紫菜等，因为过量的碘可能诱发甲状腺功能亢进。合理饮食控制碘摄入有助于维持体内甲状腺激素水平平衡，防止甲状腺功能异常导致的甲状腺肿大。建议食用无碘盐或低碘食物，对于需要长期限制碘摄入的人群，可咨询医生推荐合适的食品；(2)适当增加富含维生素和矿物质的食物，如新鲜果蔬，能够帮助维持身体的正常代谢；(3)限制刺激性食物，如咖啡、酒精和辛辣食物，这些都可能影响内分泌系统的稳定。

4.2 生活习惯调整 (1)长期的精神紧张、焦虑、熬夜等不良生活习惯，可能扰乱内分泌系统，增加甲亢的发病风险。保持规律的作息時間，保证充足的睡眠，学会有效管理情绪，缓解精神压力，有利于预防甲亢；(2)适量运动，散步、瑜伽等低强度的锻炼方式有助于增强身体免疫力；(3)控制情绪，避免精神刺激可以减少交感神经兴奋和肾上腺皮质激素分泌，从而降低甲状腺激素合成。日常生活中应尽量避免受到强烈的精神创伤、过度劳累等，以减轻压力。

4.3 定期体检 (1)每年进行一次常规体检，包括甲状腺功能检测，可以早期发现异常；(2)对于有甲状腺疾病家族史的人群，更应重视定期检查，以便及时采取干预措施。

4.4 环境因素管理 (1)避免接触放射性物质和有害化学品，这些物质可能损伤甲状腺；(2)保持良好室内空气质量，减少甲醛、苯等有害气体的吸入。

总之，大家遵循以上措施，有助于降低甲亢的发生风险。值得注意的是，在日常生活中，大家应养成良好的生活习惯、饮食习惯，好的习惯对于任何疾病的预防都具有积极的作用。

作者简介：刘渗德，男，全科医学主治医师，本科学历，担任中共五华县第二人民医院党总支书记。擅长对全科医学科、内外妇儿科常见病多发病的诊治，及疑难杂症治疗有丰富的临床经验。担任梅州市医学会内分泌学分会第三届委员会委员。