

2010.5.24-28 第二届国际甲状腺知识宣传周

甲状腺——我们身体的发动机

第一部分:背景知识

甲状腺是什么?

甲状腺是一个像蝴蝶一样的器官,位于颈部气管前方。它能生产两种甲状腺激素——甲状腺素(也叫T₄)和三碘甲状腺原氨酸(也叫T₃),从而起到调控人体代谢的作用。

甲状腺与脑垂体和下丘脑相互作用,以保证血液中的甲状腺激素水平在正常范围内。脑垂体能够生成促甲状腺激素(TSH),下丘脑能生成促甲状腺激素释放激素(TRH)。当甲状腺分泌的甲状腺激素水平异常时,就会引发一系列健康问题。

甲状腺疾病远比大多数人想象的常见。有两种很常见的甲状腺疾病与甲状腺激素水平的变化有关(也叫甲状腺功能异常)——甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退。



甲状腺功能减退的主要症状

- 疲劳感,易困倦和/或乏力。
- 怕冷(不能像周边人一样耐受低的温度)。
- 记忆力减退。
- 体重增加或很难减轻体重(即时控制饮食并加强运动)。
- 情绪低落。
- 便秘。
- 月经紊乱和/或不育。
- 关节或肌肉疼痛。
- 毛发或指甲变薄变脆和/或皮肤干燥浮肿。

甲状腺疾病和妊娠

甲状腺激素在维持女性生殖系统功能正常方面发挥着重要作用。因此,不孕或是有甲状腺疾病家族史的女性应当去医院就诊,就甲状腺情况进行检查。在患有子宫内膜异位症或多囊卵巢综合征的女性中,这一点尤其重要,因为她们更容易同时伴有甲状腺疾病。

甲亢或甲减如果没有得到及时的诊断和治疗,都会对怀孕的女性及其后代造成严重的负面影响。甲状腺疾病增加胎儿早产、死产,胎儿生长发育障碍,以及发生胎盘早剥(胎盘在分娩前由子宫内壁脱落下来,是一种可造成母亲和胎儿死亡的严重疾病)的危险。

第二部分:甲状腺疾病的高危人群

哪些人容易得甲状腺功能异常?

女性较男性更容易得甲状腺疾病,怀孕和分娩后的女性更为常见,大约5%的女性在怀孕期间发生甲状腺功能减退。

男性、儿童和青少年同样也可能得甲状腺疾病。容易得甲状腺疾病的人(高危人群)包括:

- 有甲状腺炎(甲状腺的炎症)家族史者
- 患有1型糖尿病或其它自身免疫性疾病

病者。

- 年龄超过50岁者,或绝经后的女性。
- 曾经接受过甲状腺手术者。
- 患有唐氏综合症或特纳综合征者。
- 曾经接受过放射性碘治疗者。
- 颈部曾经接受过大剂量X线或放射治疗者。
- 白种人或亚洲人的得病风险比其它人种高。

第三部分:甲状腺疾病的预防和治疗

积极预防甲状腺异常

甲状腺与人体健康息息相关,因此积极预防甲状腺异常非常有必要。美国甲状腺学会建议35岁以上的女性应定期、计划怀孕的育龄妇女应在受孕或妊娠前3个月检测甲状腺功能。医生通过一项简单的血液促甲状腺激素水平(TSH)测试,就能够确定患者是否存在甲状腺功能异常。

怀孕女性最好能在发现妊娠时进行一次甲状腺检查,如果在怀孕前你就已经因为患有甲状腺疾病而接受了治疗,那么怀孕期间,每6-8周应当进行一次甲状腺的检查。这能够确保你的甲状腺功能正常,并且你和宝宝都一直健康。

由于甲状腺及其生成的甲状腺激素水平在怀孕期间或分娩后会发生变化,一些怀孕前正常的女性在这段时间内还是会发生甲状腺疾病。因此,建议在这段时间内,女性仍然要到医院检查甲状腺情况。尤其是前面提到的高危人群,或是已经发现自己有甲状腺疾病的症状,就更应当尽快到医院就诊。

甲状腺功能减退的治疗

甲状腺功能减退的治疗采用药物替代治疗,最常用的药物为左旋甲状腺素。这种公认的治疗方法为口服用药,疗效确切。

怀孕和未怀孕女性甲状腺功能减退的治疗方案相同。左旋甲状腺素能够替代患者缺少的甲状腺激素,推荐在整个怀孕、哺乳期间都要使用。及时治疗怀孕期间的甲状腺功能减退非常重要,因为这是预防母亲和后代发生不良并发病的保障。甲减女性在怀孕后对左旋甲状腺素的需要量可能会增加,并应在怀孕期间更频繁的监测甲状腺功能以确定药物的剂量是合适的。

甲状腺功能亢进的治疗

甲状腺功能亢进的治疗目的在于降低患者血液中的甲状腺激素水平。甲状腺功能亢进在怀孕期间并不多见,绝大多数病人是由格雷夫斯氏病导致的。格雷夫斯氏病是一种自身免疫疾病,能够引起甲状腺生成过多的激素,从而导致甲亢。怀孕期间的甲亢如果没有得到恰当的治疗,可能会增加发生死产、早产、后代发育不全和胎盘早剥的风险。

对于怀孕患者,因为有些治疗甲亢的药物可能会对胎儿有害,所以怀孕期间的甲亢治疗与未怀孕期间的治疗是有所区别的。

对于轻度甲亢的女性,妊娠期间需严密监测,如果母体和胎儿都状态良好,没有必要给患者进行治疗。

对于严重甲亢的女性,应当用抗甲状腺药物(如他巴唑或丙基硫氧嘧啶)进行治疗。在怀孕头三个月内,丙基硫氧嘧啶比他巴唑更合适。



A 甲状腺功能亢进

如果你的甲状腺过度工作,会生成过多的甲状腺激素并将其分泌到血液中,导致一种叫“甲状腺功能亢进”的状态。会使机体代谢的速度比正常人快很多。

甲状腺功能亢进的主要症状

- 体重下降(即使饭量没有变化)
- 烦躁、焦虑,爱生气
- 心跳快(每分钟可超过100次)
- 眼睛突出、凝视(是格雷夫斯病的特征性表现)
- 手颤
- 感觉特别疲劳乏力
- 脱发
- 便秘增多
- 指甲长长变快
- 皮肤细腻、非常光滑
- 爱出汗
- 月经异常

B 甲状腺功能减退

如果你的甲状腺功能不足(减低),甲状腺生成的甲状腺激素过少,会引起一种叫“甲状腺功能减退”的情况。得了甲状腺功能减退的人身体利用能量减慢,整个机体的代谢也会变慢。

2010年国际甲状腺周主题:

甲状腺疾病与妊娠妇女及儿童智力发展的影响

甲状腺健康与妊娠常见问题解答

A 孕妇相关

Q:为什么我在怀孕或分娩时期,发生甲状腺疾病的危险性会增大?

A:怀孕期间,甲状腺及其产生的甲状腺激素水平发生变化,可能会发生甲状腺功能减退等甲状腺疾病。碘缺乏也是一个引发甲状腺疾病的因素,因为怀孕和哺乳期间对碘的需要量增加。其它引起甲状腺疾病的原因包括桥本甲状腺炎,这是一种自身免疫性甲状腺疾病,由免疫系统异常攻击和破坏甲状腺细胞造成。

Q:我在怀孕期间每隔多久应检查甲状腺?

A:推荐至少在确定怀孕的时候要检查一次甲状腺功能。对于那些已经在治疗中的甲状腺疾病患者,怀孕期间每隔6-8周要检查一次甲状腺功能,以确保母体的甲状腺功能正常。

Q:如果我得了甲状腺疾病,对胎儿有什么影响?

A:如果甲状腺疾病没有得到及时的诊断和治疗,可能会对胎儿造成不良影响。如

患有甲减,如果没有得到及时治疗,有可能会影响胎儿的智力发育。因此,定期检查甲状腺功能非常重要。

Q:如果我得了甲状腺疾病,我的孩子会得甲亢或甲减吗?

A:母亲有甲状腺疾病的话,其后代中大约有一半左右可能会在长大后得甲状腺疾病。因此,患有甲状腺疾病的母亲和他们的孩子都应该了解甲状腺疾病的症状和体征,定期检查甲状腺,这一点至关重要。

Q:为什么碘摄入量如此重要?

A:碘是合成甲状腺激素的重要成分,而甲状腺激素是机体正常运转所必需的。在怀孕头10-12周,胎儿所需要的甲状腺激素完全依赖于母亲。之后,胎儿能够自己合成甲状腺激素。但是,胎儿仍然依赖于母亲来保证其充足的碘水平。

Q:我每天应当摄入多少碘?

A:成年女性每天应当摄入150微克碘。怀孕和哺乳期间,碘摄入量应当增加到250微克/天。

B 新生儿相关

Q:如果我的宝宝有先天性甲减,会出现哪些症状?

A:一般而言,先天性甲减的症状可能有:新生儿黄疸时间长,睡眠时间长,喂食困难,肌张力减退,舌头变厚、肿大,哭声嘶哑,排便少,便秘,低体温。

Q:如果我怀疑宝宝患有先天性甲减,我应该怎么做?

A:如果你的宝宝出现上面提到的那些症状,你担心他/她得了先天性甲减的话,你应当立刻向医生咨询,以求最佳的诊治方案。

Q:我需要在分娩后继续检查甲状腺吗?

A:大约有7%的女性在分娩后的1年之内出现甲状腺功能异常,即产后甲状腺炎(PPT),因此,初为人母者应当了解这一疾病,当有疾病症状出现时,需要进行甲状腺的相关检查。

C 儿童相关

Q:孩子应多久检查一次甲状腺?

A:若孩子被诊断为甲状腺疾病,追踪监测甲状腺激素水平很重要。建议每3-6个月检查一次血清中甲状腺激素水平。

Q:监控患儿甲状腺功能重要吗?

A:没有得到常规监测甲状腺功能的儿童往往会导致甲减或甲亢未及时发现和治疗。这会对孩子的成长发育带来严重的不良后果。

Q:甲亢/甲减对孩子的生活/学习有什么影响?

A:对于未经干预治疗的甲减患儿,甲减会对其学习能力带来极大的影响。甲亢造成的失眠与易激惹会影响孩子的学习和社交能力。

Q:甲状腺疾病是可以预防的吗?

A:预防甲减或甲亢十分困难,特别是对于甲状腺疾病易患人群。但是,保证你和孩子的饮食中含足量的碘会帮助预防与碘缺乏相关的甲状腺疾病。更进一步详细的信息请咨询您的医生。