

# 服用左甲状腺素钠片的注意事项

▲ 东莞市凤岗医院 谢建彰

左甲状腺素钠片是一个十分常见的药物，相信很多人并不陌生，相当一部分甲状腺疾病都有可能用到这个药物，在服用左甲状腺素钠片的人群中，大部分人都需要长期甚至终生服用这个药物，在服药期间需不需要忌口是我们经常被问及的问题，希望通过此文，能够解答大家关于服用左甲状腺素钠片期间日常饮食方面的问题。

左甲状腺素钠是人工合成的四碘甲状腺原氨酸，其中所含有的合成左旋甲状腺素与人体分泌的甲状腺激素作用基本相同。其主要用于：甲状腺功能减退或甲状腺手术后患者，此类人群自身合成与分泌的甲状腺激素不足，需服用左甲状腺素以补充不足的部分；甲状腺癌术后患者，此类患者服用左甲状腺素钠片除了补充甲状腺激素外，其还可以起到抑制体内促甲状腺激素（TSH）水平，减少甲状腺癌复发的作用。

**服用方式** 左甲状腺素钠片服用方法为每日早晨空腹将1d的剂量一次性用清水送服。因食物会影响左甲状腺素钠片的吸收，建议服药与早餐至少间隔1h。如无法保证间隔时间，可采取睡前服用左甲状腺素钠片，但如果睡前服药对夜间睡眠质量有影响，亦可早晨服药并与早餐间隔30min。牛奶、豆浆、浓咖啡会减少左甲状腺素钠片的吸收，需与服药时间间隔2h以上。药物方面，含钙、铁、铝的药物，抑胃酸药物等会影响左甲状腺素钠片的吸收，不能与左甲状腺素钠片同服。如早餐习惯喝豆浆、牛奶，笔者认为亦可以不必刻意改变饮食习惯，左甲状腺素钠片吸收减少可以通过增加剂量来进行补充，定期复查甲状腺功能指标达标即可。

**饮食注意事项** 传言不能吃海鲜的理由是其“含碘量高”。首先，并非所有的海鲜都富含碘，海藻类如紫菜、海带，其含碘量

确实很高，海贝类、虾皮的碘含量也比较高，而大多数鱼类、虾肉等其含碘量并不很高；其次，碘是人体合成甲状腺激素的原料，碘过量有可能会加重某些自身免疫性甲状腺疾病的病情，如桥本甲状腺炎、甲状腺功能亢进等，但碘对左甲状腺素钠片的作用并没有影响，所以，如果您存在相关疾病，需遵医嘱进行低碘或忌碘饮食，如没有，则无需刻意忌食海鲜。至于十字花科蔬菜，绝大部分常见的蔬菜都属于十字花科类，如果其不能食用，那可能会面临无菜可吃的地步。确实有研究表明，十字花科蔬菜中含有的硫苷类在人体内水解成硫氰酸盐后，可抑制甲状腺对碘的吸收，从而使阻碍甲状腺激素的生成，但其对左甲状腺素钠片的作用并没有影响，可放心食用。

生冷食物会影响胃肠道功能，辛辣刺激食物可能会让食用者短期内产生一些

不舒服的感觉，或者加重某些症状，煎炸食物属于高脂食物，过量食用会对健康产生一定的影响，但上述食物并不会对左甲状腺素钠片产生直接的影响，不是服用左甲状腺素钠片的禁忌；而平常所谓的发物，覆盖了大部分的肉类，是我们人体所需蛋白质的主要来源，目前并没有证据表明，发物或补品会对左甲状腺素钠片的作用产生影响，建议可正常食用。

左甲状腺素钠片的使用人群庞大，且大部分需长期甚至终生服用，在信息爆炸的今天，我们每天都能接受很多信息，部分人接受信息的过程中可能出现理解偏差，产生误解，因此，我们在开具左甲状腺素钠片这个药物的时候，有必要对患者进行相关的饮食指导，在保证左甲状腺素钠片服用的有效性与安全性的同时，还需兼顾患者的日常习惯需求，消除焦虑，提高患者的生活质量。

## 甲减严不严重，手脚早就告诉你了，再不重视就晚了

▲ 东莞市厚街医院 廖智威

甲状腺功能减退症，俗称“甲减”，是一种常见的内分泌疾病，潜伏在我们的日常生活中。它可能悄无声息，但其症状却不可小觑。特别是当寒冬已过，春意盎然，而你的手脚依旧冰冷时，这个信号不能被忽视。因为这可能意味着身体里有些微妙的变化正在发生——甲状腺功能出现了问题。了解甲减，关注其症状，并掌握正确的治疗方法，对于维护健康至关重要。

简单来说，甲状腺功能减退症（甲减）就是身体中甲状腺激素分泌不足的一种情况。甲状腺激素能够影响我们全身多个系统的运作，包括新陈代谢、心率、消化等。当甲状腺激素水平低下时，这些身体机能便会发生变化。

### 甲减的症状

甲减的症状多种多样，而最容易被忽视的就是对温度的异常敏感，尤其是那种手脚始终感到冰凉的怪异体验。无论你怎样捂热、怎样添衣，那种冷不丁的寒意就是挥之不去。其实，这就是甲状腺激素不足导致身体产热下降的直接后果。

不停地打哈欠，连走几步路都感到喘，这样的疲劳和乏力你有没有经历过？甲减会让人体感到持续的疲惫，即便是休息后也不见好转。这不仅仅是因为“偷懒”，而是身体缺少了调整能量代谢的甲状腺激素。

让人烦恼的还有体重的问题。即使饭量不增反减，腰间的肉还是悄悄堆积起来。甲减减缓了你的新陈代谢速度，就像让身体的燃烧炉温度降了下来，烧不完的卡路里便转变成了身上的赘肉。

甲减悄悄也会侵蚀着记忆力和减慢了思维速度。有时候你可能怀疑自己是不是太粗心或者压力太大了，实际上那或许是体内甲状腺激素水平低下的一种体现。

情绪波动也许是女生的“专利”，但是当男生也同样频繁地情绪低落，那可能就要考虑是否甲减在作祟了。心情的阴晴不定，有时无缘无故就感到悲观沮丧，这些都可能与甲状腺激素缺乏有密切关系。

触摸自己的皮肤，是不是变得异常干燥，像冬天的枯叶一样失去了往日的光泽和

弹性？抓一把头发，是不是也变得脆弱，轻轻一扯就断？这些皮肤和毛发的改变也是甲减带来的常见症状。

### 治疗途径

最主流也是最基础的治疗方式，就是口服甲状腺激素替代药物。这种药物能够补充身体缺失的激素，帮助恢复正常的新陈代谢速度，减少或消除甲减症状。药物治疗通常是长期的，甚至可能伴随患者一生。定期听从医嘱，进行甲功监测，根据检查结果调整药物剂量至关重要。

确认是否有导致甲减的其他诱因，比如自身免疫性疾病，或者是某些药物的副作用等。这时候，针对原因的治疗就变得尤为重要，可能需要与内分泌科医生密切沟通，制订一个综合管理方案。

除了药物治疗，日常的生活习惯同样重要。保持均衡饮食、确保充足的碘摄入，都是辅助治疗的关键。碘是甲状腺激素的重要组成部分，含碘食物如海带、海鱼等可以适当增加。

定期锻炼身体，强身健体，同样不能忽视。适量的运动可以提高整体新陈代谢率，改善血液循环，助力甲状腺激素的分布。但切记不要过度，以免造成身体负担。

保持良好的心态也是战胜疾病的重要环节。减压放松，拥抱阳光，与家人、朋友互动，这些积极的心理活动有助于提升内分泌系统的稳定性。说白了，治疗甲减并非难题。抓住药物治疗和健康生活两大要点，加上医患双方的共同努力，甲减完全可以得到有效控制。切勿恐慌，坚持治疗，相信不久的将来，健康的日子就会在眼前展开。

甲状腺功能减退症如同一个不急不躁却又离不开关注的伙伴，始终暗藏于身体的各个角落。但只要及时留意到手脚的冰凉这一警告，认真对待每一处暗示的症状，并采取针对性的治疗措施，它并不是一场无法解决的危机。通过对甲减的深入理解和正确处理，健康依然可望而可及。因此，当身体发出提示时，务必要予以足够的重视，因为只有善待自己，才能拥有更加灿烂和健康的明天。

## 甲状腺癌早期征兆有哪些？

▲ 广东医科大学顺德妇女儿童医院 魏丽花

甲状腺癌，许多甲状腺癌是通过体检超声检查发现的。随着甲状腺进一步发展，可能会出现颈部肿块、声音嘶哑、下咽与呼吸困难等问题。那么具体而言，甲状腺癌的早期症状有哪些？人们在日常生活中又应当怎样对其进行处理呢？

### 甲状腺癌的早期发病征兆

**颈部肿块** 在发病早期，甲状腺癌患者的颈部可能会出现肿块的症状，颈部肿块可分为背对线性硬块，也可能随着正常的吞咽移动。但如果出现这种现象，应当及时前往医院就医。

**声音嘶哑** 除了颈部会出现肿块的症状外，患有甲状腺癌的病人在早期可能会出现声音嘶哑的问题。如患者正常发音可能会出现异常，常伴有声音嘶哑等症状。

**下咽困难** 15%的甲状腺癌患者可能会由于局部肿瘤组织压迫到食管，进而出现下咽困难的问题，特别是在进食的过程中，这种情况的存在是更为突出的。因此，当患者出现下咽困难的问题时，应当及时前往医院进行治疗。

**呼吸困难** 也是甲状腺癌早期征兆的一种形式，其原因在于局部肿瘤组织压迫到气管，会导致患者在呼吸时出现较大的气流阻力，使患者的正常呼吸受到一定的影响。很有可能会导致患者出现呼吸困难的问题。

**乏力** 对于甲状腺癌早期患者来说，可能会出现一些人出现乏力的症状，这也是所有癌症病人的集中表现。

患者有可能会在日常生活出现劳累，睡眠不佳或饮食不好进而导致患者出现浑身乏力的问题。

如果不是由于患者在生活方式方面所存在的问题，就出现了极度乏力的症状，通常说明患者有可能患有肿瘤。因此，当患者无缘无故出现乏力的症状时，应当及时地前往医院进行检查，并在医生的判断下确定自己是否患有甲状腺癌。

**甲状腺癌转移症状** 很多甲状腺癌患者在患病早期就可能会出现淋巴结肿大，甚至出现淋巴结远处转移的问题。除此之外，还有一部分甲状腺癌患者可能会出现向肺部和

骨头转移的问题。如果出现肺转移现象，患者可能会出现咳嗽、咯血、胸闷、憋气等症状。如果甲状腺癌出现骨转移的情形，则可能会出现病理性骨折，从而导致患者出现全身骨痛的问题。尤其是远端长骨和肋骨出现早期的甲状腺癌骨转移都会显现出较为明显的症状。此外，还有一些症状会转移到肺部，可能会出现与之相对应的肺部症状，如甲状腺癌出现脑转移的趋势时，患者可能会出现头疼和呕吐等症状。

**其他症状** 部分甲状腺癌患者在早期可能会出现甲状腺功能异常的问题，比如说甲状腺激素分泌过多或过少，机体表现为甲状腺功能亢进或衰退，同时也会伴有甲状腺毒症。此外，也有一部分患者可能会出现面部潮红，腹泻，心率减慢，低血压及淋巴结大的症状。

### 甲状腺癌的治疗与防治方法

**B超检查** 当患者疑似自己患有甲状腺癌时，可以立即前往医院做B超检查，明确自己是否会有甲状腺癌。

**超声波检查** 超声波在判断甲状腺实质方面具有很大的意义，特别是对于有经验的超声大夫来说，可以通过分辨率较高的超声仪诊断甲状腺良性与恶性。对于经验不足的大夫来说，这种方式的诊断准确率是相对较低的。甲状腺超声检查可以发现0.5cm以下的早期甲状腺乳头状癌。

**手术治疗** 甲状腺癌的手术治疗包括甲状腺本质的手术以及颈淋巴结清扫。甲状腺切除范围为最小的腺叶加峡部切除，也有最大的甲状腺全切除。具体而言，应当根据患者的情况选择合适的手术治疗手段。

**内分泌治疗** 甲状腺做次全或全切除者，应当终身服用甲状腺素片，以避免因甲状腺功能衰退所带来的影响对于乳头状腺癌和滤泡状腺癌，则可以借助促甲状腺激素（TSH）受体影响甲状腺癌的生长状况。

总的说来，当人们出现上述所提及的不适症状时，可以及时到医院就医，若判定为甲状腺癌，则应当采取合适的治疗与防治措施，对甲状腺癌的发展遏制，甚至可以从根本上对甲状腺癌进行处理。