



情绪不稳、总是累？ 或是甲状腺在“报警”

◎内江市第一人民医院 黄 晴

在快节奏的现代生活中，许多人常常感到情绪不稳、总是疲惫不堪，却往往将这些不适归咎于工作压力、生活琐事或是简单的亚健康状态。然而，你是否想过，这些看似平常的症状背后，可能隐藏着一个不容忽视的健康问题——甲状腺功能异常？今天，我们就来深入探讨一下，为何情绪不稳、总是累，可能是甲状腺在向我们发出的“报警”信号。

甲状腺，这个位于我们喉咙下方、形状如蝴蝶的小腺体，虽不起眼，却是人体内分泌系统中至关重要的一部分。它负责生产、储存并释放甲状腺激素，这些激素如同人体的“能量调节器”，影响着我们的代谢率、心率、体温以及情绪等多个方面。一旦甲状腺功能出现异常，无论是亢进还是减退，都会给身体带来一系列连锁反应，其中包括情绪波动和持续疲劳感。

让我们看看甲状腺功能亢进（简称甲亢）的情况。当甲状腺过度活跃，分泌过多的甲状腺激素时，身体会进入一种“加速”状态。患者可能会感到心跳加速、出汗增多、体重下降，同时伴随着易怒、焦虑、失眠等情绪问题。这是因为过量的甲状腺激素提高了身体的代谢率，使得神经系统处于高度兴奋状态，从而导致情绪不稳定。此外，由于能量消耗过快，患者即使休息充足也会感到疲惫不堪，仿佛身体永远也跟不上节奏。

相反，甲状腺功能减退（简称甲减）则会让身体陷入“慢速”模式。甲状腺激素分泌不足，导致代谢率降低，患者会出现畏寒、体重增加、皮肤干燥、便秘等症状。在情绪上，甲减患者往往表现为抑

郁、记忆力减退、反应迟钝，对日常事务失去兴趣，总感觉力不从心，容易感到疲劳。这种疲劳不仅仅是身体上的，更是精神上的，仿佛被一层无形的重压所笼罩。

为什么甲状腺问题会导致情绪不稳和持续疲劳呢？这背后的机制并不简单。甲状腺激素直接影响大脑中负责调节情绪的神经递质，如血清素和多巴胺的水平。当激素失衡时，这些神经递质的合成和释放也会受到影响，从而导致情绪波动。同时，甲状腺激素还参与调节能量代谢，影响肌肉和肝脏的功能，当激素水平异常时，身体无法有效产生或利用能量，自然会感到疲惫。

除了上述的直接生理影响，甲状腺问题还会通过间接方式加重情绪负担。比如，甲亢患者因外貌变化（如眼球突出、颈部肿胀）可能遭受社会歧视，甲减患者则可能因记忆力减退、工作效率下降而感到自责和沮丧。这些心理因素又会进一步加剧情绪问题，形成恶性循环。

面对甲状腺功能异常带来的情绪不稳和持续疲劳，我们应该如何应对呢？首先，最重要的是及时就医，通过专业的血液检查确认甲状

腺功能状态，并根据医生建议进行针对性治疗。对于甲亢患者，可能需要服用抗甲状腺药物或进行放射性碘治疗；对于甲减患者，则通常需要补充甲状腺激素替代疗法。

除了医疗干预，生活方式的调整也至关重要。保持规律的作息，确保充足的睡眠，有助于调节内分泌系统，减轻甲状腺负担。均衡饮食，摄入足够的碘（但避免过量），以及富含维生素和矿物质的食物，对维护甲状腺健康同样重要。此外，适量的运动可以促进血液循环，提高身体代谢能力，但应避免过度劳累，以免适得其反。

心理健康同样不可忽视。学会管理压力，通过冥想、瑜伽、深呼吸等方式放松身心，有助于缓解因甲状腺问题引发的焦虑和抑郁情绪。与家人、朋友分享自己的感受，寻求社会支持，也是对抗情绪不稳的有效方法。

情绪不稳、总是累，可能是甲状腺在向我们发出的“报警”信号。不要忽视这些看似平常的症状，及时关注并采取措施，才能有效维护身心健康，享受更加美好的生活。记住，健康是生命之本，而了解并关爱自己的身体，是我们每个人都应该做的功课。☺