



甲亢：人体“小蝴蝶”何以变“狂暴”

◎威海市中医院 陶 灿

在我们的脖子前方，藏着一个形状像蝴蝶的小器官——甲状腺，它就像身体的“能量调节器”，默默分泌甲状腺激素，维持着心跳、体温、新陈代谢等各项生理功能的稳定。可一旦这个“小蝴蝶”失去控制，变得“狂暴”起来，疯狂分泌过多激素，就会引发一种常见的内分泌疾病——甲状腺功能亢进症（简称甲亢）。今天，我们就用通俗易懂的语言，全面揭开甲亢的神秘面纱。

1. 甲亢来袭：“蝴蝶”为何失控？

主要原因包括以下方面——

自身免疫“闹乌龙”：这是甲亢最主要的原因。我们的免疫系统本应像“保镖”一样保护身体，可有时会出现“判断失误”，产生一种叫“促甲状腺素受体抗体”的物质。这种抗体会错误地刺激甲状腺，让它以为身体需要更多激素，从而不停地分泌，导致甲状腺功能亢进。

碘摄入“过犹不及”：碘是合成甲状腺激素的重要原料，日常饮食中适量补碘对身体有益。但如果长期大量摄入含碘丰富的食物（如海带、紫菜）或药物，甲状腺会因为“原料过剩”而过度工作，进而引发甲亢。

精神压力“推波助澜”：长期处于紧张、焦虑、压力过大的状态，会影响身体的内分泌系统。内分泌紊乱会干扰甲状腺的正常功能，打破激素分泌的平衡，增加甲亢的发病风险。此外，病毒感染、遗传因素等也可能在一定程度上诱发甲亢。

2. 身体报警：甲亢的“信号”有哪些？

出现以下信号需警惕——

代谢加快，体重“暴跌”：甲亢会让身体的新陈代谢速度大幅加快，即使平时饭量没有减少，甚至有所增加，体重也可能在短时间内明显下降，部分人还会伴随容易饥饿、大便次数增多的情况。

神经兴奋，情绪“失控”：过多的甲状腺激素会让神经系统处于过度兴奋的状态，使人变得容易激动、烦躁易怒，常常因为一点小事就发脾气。同时，还可能出现失眠多梦、注意力不集中、记忆力下降等问题，严重影响日常生活和工作。

心跳加速，身体“乏力”：心脏也会受到甲亢的影响，出现心跳加快、心慌气短的症状，即使在安静休息时，也能明显感觉到心跳异常。另外，虽然代谢加快，但身体能量消耗过快，人反而会经常感到乏力、疲惫，稍微活动一下就觉得累。

3. 科学应对：如何“安抚”狂暴的“蝴蝶”？

一旦确诊甲亢，不必过于恐

慌，通过科学合理的治疗和护理，大部分患者都能有效控制病情，让甲状腺逐渐恢复“温顺”。

药物治疗，调节激素：药物治疗是甲亢常用的治疗方式之一，通过服用抗甲状腺药物，可以抑制甲状腺激素的合成，帮助调节激素水平，缓解症状。不过，药物治疗需要在医生的指导下进行，按时按量服药，定期复查，根据病情调整用药剂量，避免自行停药或更改药量。

放射性碘治疗，精准“抑制”：对于药物治疗效果不佳、病情反复或不适合长期服药的患者，可以考虑放射性碘治疗。这种治疗方法通过口服放射性碘，让碘被甲状腺吸收，利用放射性碘释放的射线破坏部分甲状腺组织，减少激素分泌，从而达到治疗目的。治疗后需要遵循医生的嘱咐，做好防护和复查工作。

生活护理，辅助恢复：在治疗期间，做好生活护理对甲亢的恢复也非常重要。饮食上，要注意避免食用含碘高的食物，选择清淡、营养丰富的食物，保证蛋白质、维生素等营养物质的摄入。同时，要学会调整心态，保持心情舒畅，避免过度紧张和焦虑，可以通过听音乐、散步、瑜伽等方式放松身心。此外，保证充足的睡眠，避免熬夜，适当进行轻度的运动，如散步、慢跑等，增强身体抵抗力，但要避免剧烈运动。

甲亢虽然会让甲状腺变成“狂暴蝴蝶”，给身体带来困扰，但只要我们正确认识它、及时发现它、科学治疗它，就能有效“安抚”这只失控的“蝴蝶”，让身体重新恢复健康和平衡。希望通过这篇文章，大家能对甲亢有更清晰的了解，在生活中多关注自己的身体状况，守护好脖子上那只小小的“蝴蝶”。◎