



甲状腺的三种主要治疗方法简析

甲状腺功能亢进（甲亢）是一种常见的内分泌疾病，主要由于甲状腺激素分泌过多引起。甲亢病情严重时，患者可能会出现心悸、疲劳、焦虑、体重下降等症状，严重影响生活质量。甲亢的治疗方法有多种，包括放射性碘治疗、抗甲状腺药物治疗以及甲状腺手术。本文将对这些治疗方法进行介绍和分析，为患者及其家属提供科学的健康参考。

甲状腺功能亢进症（甲亢）这种常见的内分泌疾病，会对患者的健康和日常生活造成严重影响。针对甲亢的治疗方法有多种选择，其中包括放射性碘治疗、抗甲状腺药物和甲状腺手术。不同的治疗方法有着各自的适应症和注意事项，需要根据具体情况科学选择。

放射性碘治疗

放射性碘治疗是治疗甲亢的一种常见方法，它利用放射性碘¹³¹I来破坏甲状腺组织，从而减少甲状腺激素的合成和释放。放射性碘治疗常用于无法耐受或不适合使用抗甲状腺药物的甲亢患者。

患者口服含有放射性碘¹³¹I的溶液或胶囊后，它将被甲状腺组织吸收，放射性碘¹³¹I发射的高能射线随即作用于甲状腺组织，破坏其中的甲状腺细胞。从而让甲状腺功能逐渐降低，甲状腺激素的合成和释放也会减少。

放射性碘治疗具有以下优点：首先，它是一种非侵入性的治疗方法，只需口服即可完成，无需手术或创伤；其次，放射性碘治疗的副作用相对较少，通常仅表现为轻微

的咽痛或乏力，不会对肝脏、肾脏和血象等产生明显影响；此外，放射性碘治疗的疗效持久，可以长期控制甲状腺功能。

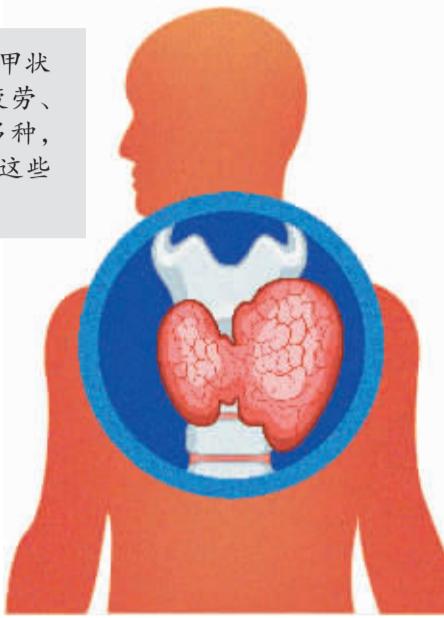
但是，放射性碘治疗也存在一些注意事项。首先是女性患者在治疗前应避孕，因为放射性碘¹³¹I可能会对胎儿造成损害；其次，放射性碘治疗后需要遵循一定的防护措施，例如避免与孕妇和儿童长时间接触，避免长时间接触他人唾液和体液等。

抗甲状腺药物

抗甲状腺药物主要通过调节甲状腺的功能来治疗甲亢。其中两种常见的抗甲状腺药物是硫脲类药物和甲巯咪唑。

硫脲类药物主要作用于甲状腺组织，能抑制甲状腺腺体内碘的氧化和碘化过程，减少甲状腺素的合成和释放。常见的硫脲类药物包括丙硫氧嘧啶、甲硫氧嘧啶等。它们被人体吸收后，能够迅速抑制甲状腺腺体的功能，降低甲状腺激素的合成和分泌，从而改善患者症状。

另一种常用的抗甲状腺药物是



甲巯咪唑。甲巯咪唑能够干扰甲状腺内的碘化过程，抑制甲状腺素的合成。它通过与甲状腺组织中的碘结合，形成稳定的复合物，阻断甲状腺激素的生成和释放。甲巯咪唑的优点是起效迅速，且对甲状腺功能有持久的抑制作用。

在使用这些抗甲状腺药物时，需要根据医生建议进行剂量的调整，并定期进行血液检查以监测治疗的效果。通常在开始治疗时，会使用较高的剂量来迅速将甲状腺功能控制在正常范围内，随后逐渐减少剂量维持治疗。

需要注意的是，抗甲状腺药物可能存在一些副作用，例如皮疹、胃肠道不适等。如果患者出现不良

反应，应及时告知医生，以便进行调整或更换药物。

甲状腺手术

甲状腺手术通过切除部分或全部甲状腺组织来治疗甲亢，达到恢复甲状腺功能平衡的目的。在进行甲状腺手术之前，医生会对患者的甲状腺功能进行评估，并确定手术的适用性。手术前，患者通常需要完成一系列的术前检查，包括血液检查、甲状腺超声检查等。此外，医生还会评估患者的手术风险，如术后声带损伤、低钙血症等，并与患者充分沟通、了解手术的风险与效果。

甲状腺手术通常会在全身麻醉下进行。手术中，医生会切除异常增大的甲状腺组织，以达到降低甲状腺激素水平和恢复甲状腺功能的目的。手术的具体方式根据患者的情况而定，可以是部分甲状腺切除或全甲状腺切除。部分甲状腺切除适用于甲状腺结节或甲状腺肿瘤，而全甲状腺切除通常用于严重甲亢或甲状腺癌等情况。

甲状腺手术的优势是能彻底治疗甲亢。通过切除异常的甲状腺组织，可以有效降低甲状腺激素的合成和分泌，从而恢复甲状腺功能的平衡。手术后，部分患者可能需要进行甲状腺激素替代治疗，以保持正常的甲状腺激素水平。

广西河池市宜州区人民医院
吴祝些

产后科学饮食与运动要点

产后恢复是每位新妈妈都非常关心的问题，尤其是关于产后饮食和运动更是产后恢复的重要环节。正确的饮食和运动在帮助新妈妈迅速恢复身体的同时，又能保证丰富充足的母乳供给。本文将有针对性地给出一些科学的建议，助力新妈妈们产后恢复。

产后饮食

1. 饮食禁忌 ① 辛辣食物和刺激性食物会刺激胃肠道，容易引起胃肠不适等症状，如胃痛、腹胀、消化不良等等。产后新妈妈需要尽量避免食用辛辣和刺激性食物，如辣椒、花椒、生姜等。② 咖啡因会刺激中枢神经系统，导致睡眠质量下降和产后抑郁症的发生。因此，产后新妈妈应避免过多饮用咖啡及含咖啡因的饮料。③ 腌制食品和油炸食品含有较高的盐分和脂肪，易引起水肿、消化不良和肥胖等问题。产后新妈妈应该尽量避免食用腌制和油炸食品，选择新鲜的食物和清淡、健康的烹饪方式，如蒸、煮、炖等。④ 产后新妈妈身体虚弱，消化功能较差，食用生冷食物容易引起腹泻、腹痛等消化系统不适症状。因此，产后新妈妈应避免

食用生冷食物，如生鱼片、凉拌菜、冷饮、冰淇淋等。同时，也不要一周内食用牛奶和鸡蛋这些容易引起胃肠胀气的食物。

2. 饮食原则 ① 合理搭配各类食物，确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类、瘦肉和鱼类等。② 增加膳食纤维的摄入，有助于预防便秘和促进肠道健康。可以多食用全麦面包、糙米、绿叶蔬菜、带皮水果等富含纤维的食物。③ 产后新妈妈需要适量补充水分，以维持身体的水平衡，促进乳汁分泌和身体正常代谢，建议每天喝1500~1800毫升水，但不建议用果汁、汤汁替代。④ 分娩过程中，产妇会流失大量的血液，因此需要摄入足够的铁质。富含铁质的食物包括瘦肉、动物肝脏、鱼类、蛋、豆类、绿叶蔬菜等。⑤ 增加钙质的摄入有助于维持骨骼健康和乳汁分泌。可以选择低脂酸奶、芝士、豆腐、海鲜等富含钙质的食物。⑥ 少食多餐，分散食物的摄入有助于提高能量水平和代谢率。

3. 产后饮食具体安排 ① 产后3

天内饮食以易消化为主，如米粥、面条、面片汤、水煮蔬菜等。② 产后3~7天内逐渐增加果蔬和全谷类食物的摄入，有助于肠道蠕动和排便通畅。适量摄入富含健康脂肪的食物，如鱼类、坚果、橄榄油等，有助于维持皮肤健康和产后恢复。③ 一周后，可以逐渐恢复正常饮食，但要避免食用过多的油脂和糖分，以免对身体产生负担。④ 一月后，饮食应保持均衡，可以考虑补充含有铁、钙、维生素D等营养物质的食物或补充剂以帮助身体恢复和乳汁分泌。

产后运动

1. 运动禁忌 ① 产后身体需要恢复，尤其是子宫和骨盆需要时间来恢复到正常状态。因此，在顺利分娩后的6~8周内，应避免进行剧烈运动，如激烈有氧运动或高强度力量训练。② 避免剧烈的腹肌运动，如仰卧起坐、卷腹等。防止腹壁肌肉过度张力，避免腹壁疝或脱垂。

2. 运动原则 ① 产后运动要循序渐进，可从轻度活动如散步开始，逐渐增加运动强度和时间。② 运动时要保持平稳呼吸。深呼吸可以帮助供氧和放松身体，避免过度疲劳。③ 要注意身体的信号，如果

感到疲劳、不适或疼痛，应降低运动强度或停止运动，必要时需及时咨询医生。④ 产后运动不能一蹴而就，建议在专业人士指导下，制定一个可持续性的产后恢复计划，并且逐渐增加锻炼强度和时长。⑤ 产后恢复需要足够的休息和睡眠，因此，不要过度追求运动量。

3. 运动推荐 ① 每天可进行适当散步、慢走等低强度有氧运动，有助于促进血液循环、增强心肺功能。② 凯格尔运动又称为骨盆运动，有助于恢复产后盆底肌肉的力量和功能。③ 产后45天左右，根据身体状态的恢复水平，可以选择瑜伽、慢跑、太极拳等运动进一步增强体质。④ 产后恢复期间，可重点训练核心肌群，包括腹直肌、腰背肌、盆底肌等。强化这些肌群有助于改善体形、提高身体稳定性和预防盆腔器官下垂等问题。

总之，产后科学的饮食和适当的运动对于新妈妈恢复非常重要。科学的饮食和适当的运动，可以保证新妈妈恢复身体的同时促进母乳营养水平的提升。

广西河池市天峨县六排镇卫生院
王艳春