

你知道桥本氏甲状腺炎吗

文 / 上海中医药大学附属曙光医院 黄何尘 周绍荣

“医生说 I 得了‘桥本’，这是一种什么病啊？是不是很严重？往后应该怎么办呀？”虽然未必能亲耳听到，但我猜这一定是不少分泌科—甲状腺门诊患者的心声。也不奇怪，对于甲状腺结节、甲减或者甲亢等疾病，大家多多少少都知道一些；唯独“桥本”，想必很多人是确诊时才第一次听说，所以心里难免会犯嘀咕。

其实，“桥本”并非什么疑难杂症，它的全称为桥本氏甲状腺炎，是临床上最常见的自身免疫性疾病之一。近些年，桥本氏甲状腺炎的发病率明显升高，现在有不少人通过体检发现得了桥本氏甲状腺炎，而这也吸引越来越多的人开始关注这种甲状腺疾病。接下来，就让我们一起来聊聊桥本氏甲状腺炎。

问题一：什么是桥本氏甲状腺炎？

大家可能觉得桥本氏甲状腺炎这个名字听起来带着一股“日本味

儿”——这倒也正常，因为它最早是由日本九州大学博士 Hashimoto Hakaru（桥本策）首次发现并报道的，后来就直接用他的名字来命名了。

桥本氏甲状腺炎的学名叫作自身免疫性甲状腺炎，属于一种自身免疫性炎症，由患者自身免疫功能紊乱引起，并非由病菌感染引发。患者甲状腺的组织学检查提示广泛的淋巴细胞浸润、甲状腺细胞的嗜酸性改变和间质纤维化，所以也叫慢性淋巴细胞性甲状腺炎。

简单来理解就是，正常情况下，当人体遭受外界细菌病毒的侵害时，免疫系统会奋力防御和抵抗，以保护自身健康；而得了桥本氏甲状腺炎患者的免疫功能会发生紊乱，免疫系统敌我不分，错误地去攻击正常的甲状腺组织，从而引起甲状腺的一系列病变。

问题二：桥本氏甲状腺炎有什么临床表现？

桥本氏甲状腺炎有一定的遗

传倾向，与免疫、饮食、环境、感染等也有关。该病多见于中青年女性，多表现为对称性甲状腺弥漫性病变；常在体检中被发现，起病隐匿，进展缓慢。典型的桥本氏甲状腺炎病程可以分为三个阶段：甲亢期、稳定期和甲减期。

（1）甲亢期：桥本氏甲状腺炎的甲亢也叫作甲状腺毒症，这个阶段主要是患者免疫系统紊乱导致甲状腺滤泡细胞组织受到破坏，使其内储存的甲状腺素外溢出来。患者甲亢的症状一般较轻，病程相对较短，多为一过性，部分患者会有心悸、多汗、手抖、食欲亢进、烦躁、怕热等表现。

（2）稳定期：顾名思义，此阶段患者甲状腺的功能普遍正常。虽然甲状腺细胞有炎症破坏，但是分泌的甲状腺素仍然能够满足机体的正常代谢需要；所以，这时检测甲状腺功能是正常的，仅有甲状腺球蛋白抗体（TGAb）和（或）甲状腺过氧化物酶抗体（TPOAb）升高。



稳定期患者病情相对平稳，临床不适症状很轻或者不明显。部分患者可以长期稳定在这个阶段。

(3) 甲减期：桥本氏甲状腺炎的甲减通常指疾病后期，此时甲状腺滤泡破坏严重，甲状腺纤维化及萎缩，加上甲状腺素分泌不足，患者会有明显的甲减症状，表现为乏力、怕冷、浮肿、不思饮食、情绪低落、抑郁等，症状严重时候还会影响正常工作生活。

这三个阶段是桥本氏甲状腺炎的发展过程；但是，并非每一位患者都会依次经历，比如临床上有很多患者处于稳定期，没有任何症状。

问题三：桥本氏甲状腺炎患者需要做哪些检查？

目前，桥本氏甲状腺炎患者需要做的检查主要包括甲状腺功能检测和甲状腺超声检查。前者主要检测游离甲状腺激素（包括 FT_3 和 FT_4 ）、促甲状腺激素（TSH）及甲状腺自身抗体的水平。其中，稳定期患者常伴有TGAb和（或）TPOAb升高，这是桥本氏甲状腺炎临床诊断的特异性指标。通过甲状腺功能检测，临床医生能够有效判断患者甲状腺功能异常的类型、评估疾病活动状态，进而评价临床疗效和调整用药。

甲状腺超声检查往往会提示

弥漫性病变，患者可能会出现超声下甲状腺对称性肿大、峡部增厚、回声弥漫减低、分布不均匀、有网格样改变、血流丰富等特征，部分患者还会合并甲状腺结节。与普通二维超声相比，将超声造影、弹性超声运用于桥本氏甲状腺炎合并甲状腺结节的患者，可以提高检查的准确性。

此外，甲状腺细针穿刺细胞学检查（FNAC）也有助于确诊。有些患者虽然无法通过甲状腺功能检测和甲状腺超声检查确诊，但是有明显的症状体征，此时便可以在超声的引导下进行FNAC检查。如果检查结果提示病变组织中可见淋巴



细胞、浆细胞呈弥漫性浸润,就可以确诊。这是诊断的金标准,但由于是有创操作,一般会优先推荐患者选择甲状腺功能检测和甲状腺超声检查。

问题四: 桥本氏甲状腺炎应该如何治疗?

桥本氏甲状腺炎和甲状腺癌的关系尚不明确,因此,患者大可不必“提前”担心以后会发生癌变。但是,如果得病后既不随访也不复查,长期放任不管,疾病可能会进展成严重的甲减,又或者出现甲状腺结节,以至良性结节变为恶性结节,那么就会大大增加治疗的难度,同时也会增添患者自身的痛苦。

桥本氏甲状腺炎属于自身免

疫性疾病,患者除了有甲状腺自身抗体升高的典型表现,还多会有一些失眠、焦虑、神疲乏力、颈部不适等临床症状,而且症状的严重程度与抗体水平有一定相关性。针对高滴度抗体的情况,目前没有特别的治疗方法:如果患者出现甲状腺功能异常(甲亢或甲减)时,需要积极进行相应的药物治疗;如果甲状腺肿大特别明显,造成呼吸困难、吞咽困难等压迫症状,或者考虑伴有甲状腺恶性病变时,则需要进行手术治疗。

中医将本病归属于“瘰癧”范畴,认为其病机是脏腑功能紊乱、气血阴阳失和,继而气滞、痰凝、瘀血等有形之邪蕴结于局部而成瘰癧,治疗时以辨证与辨病相结合,

兼顾虚实,以理气、化痰、消痰兼顾扶正为法。中医药通过整体调节甲状腺功能和免疫功能治疗桥本氏甲状腺炎。因此,对于甲状腺功能异常同时伴有临床症状的桥本氏甲状腺炎患者,建议选择中西医结合治疗。临床经验显示,患者坚持治疗一段时间后甲状腺功能会得到改善,不适症状也会减轻。

问题五: 桥本氏甲状腺炎患者日常应该注意什么?

桥本氏甲状腺炎患者应注意日常调摄,舒畅情志,劳逸适度,避免熬夜,适当运动出汗,每日接受足够的日照。

饮食上强调适碘饮食,即既不摄入过量的碘,也不要让身体缺碘。具体来说,如果正处于甲亢期,应该进行无碘饮食,同时避免摄入浓茶、咖啡等可能加快心率的饮料;因其他疾病就诊时,也要提前告诉医生自己患有桥本氏甲状腺炎,避免医生处方含碘药物。对于甲减期患者,建议使用无碘盐,日常也要少吃卷心菜、西兰花等十字花科食物。此外,患者可以适当补充硒、维生素D等微量元素,过敏体质患者避免接触常见的过敏原。

特别是患有桥本氏甲状腺炎的妊娠期和哺乳期女性,其用药和饮食需要详细咨询医生和营养师。而对于处于桥本氏甲状腺炎稳定期的女性患者,如果有备孕要求,需要在怀孕前把甲状腺功能调整到正常状态,孕期在医生的指导下做好产检、监测甲状腺功能、调整用药,以最大限度地降低桥本氏甲状腺炎对妊娠的不利影响。**药物与人**