

揭开桥本甲状腺炎的神秘面纱

文 / 上海市浦东新区人民医院 曹青青 邱彦

桥本甲状腺炎(由日本学者桥本策首次报告,因此得名)是一种常见的慢性甲状腺炎。该病起病隐匿,发展缓慢,病程较长。早期通常无明显变化,当出现甲状腺肿大时,病程往往已达2~4年。它的发病与自身免疫系统紊乱有关,在患者血液中可检测到高水平的甲状腺自身抗体。

桥本甲状腺炎的发病率约为5%~10%,其中女性发病率约为男性的4倍以上,好发于30~50岁人群。目前,桥本甲状腺炎尚无特效治疗方法。随着其发病率急剧上升,它已逐渐成为社会关注的热点话题。接下来,让我们深入了解一下桥本甲状腺炎的发病原因、典型症状,以及患病后的注意事项。

一、桥本甲状腺炎的发病原因

桥本甲状腺炎是由于自身免疫功能异常,免疫系统产生攻击甲状腺的自身抗体,致使部分甲状腺滤泡结构被破坏或坏死而引起的疾病。未被破坏的甲状腺滤泡为维持机体正常功能,会代偿性增生以分泌更多甲状腺激素。因此,当患者出现甲状腺功能减退(甲减)时,意味着90%的甲状腺滤泡已被破坏。

一般认为,桥本甲状腺炎的发病与遗传易感性和环境因素有关。人类白细胞抗原(HLA)相关基因是最早被确认的易感基因,其对桥本甲状腺炎的影响较为

显著。环境因素主要包括碘过量、辐射、硒缺乏。过量的碘可能通过抑制甲状腺滤泡细胞自噬和促进细胞凋亡,参与桥本甲状腺炎的发生;大剂量放射碘治疗以及头颈外照射治疗后,辐射会使甲状腺组织水肿、充血,进而导致整个腺体萎缩,引发甲状腺炎症;硒与甲状腺疾病密切相关,参与甲状腺激素的合成、活化和代谢过程,补充硒元素有助于降低血清甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb)水平。此外,感染和维生素缺乏也可能诱发桥本甲状腺炎。

二、桥本甲状腺炎的典型症状

该病早期多无明显症状,出现甲状腺激素增多的患者不到5%,多数患者甲状腺功能正常。随着病情进展,会出现甲状腺肿大和甲减症状。

1. 甲状腺功能亢进(甲亢)期

甲状腺炎症致使甲状腺滤泡结构被破坏或坏死,储存于滤泡内的甲状腺激素释放入血,甲状腺功能呈亢进状态。患者可能出现易烦躁、体重减轻、怕热、失眠、心动过速、乏力等症状。甲亢期一般持续几周至几个月,很多患者会在不知不觉中度过此阶段。

2. 稳定期

短暂的甲亢过后,疾病就会进入稳定期。此阶段甲状腺虽持续受损,但仍能勉强维持正常功能。



3. 甲减期

甲状腺激素过量释放几周或几个月后，甲状腺无法分泌足够的甲状腺激素，导致甲状腺激素缺乏或甲状腺功能减退。患者会出现疲劳、水肿、体重增加、怕冷、便秘等症状，该阶段极有可能持续终生。

三、桥本甲状腺炎的常见检查

中青年女性若出现甲状腺肿大，且伴有疲倦、呆滞、皮肤干燥、便秘、声音嘶哑等症状，应怀疑患有桥本甲状腺炎，需尽早就诊检查。

1. 实验室检查

检测血液中的各项激素水平，包括促甲状腺激素（TSH）、游离三碘甲状腺原氨酸（FT₃）和游离甲状腺激素（FT₄）。在疾病早期，TSH升高，FT₃和FT₄正常；随着病情发展，FT₃和FT₄下降，TSH升高，进入甲减期。

2. 甲状腺抗体检测

血清抗甲状腺过氧化物酶自身抗体（TPOAb）和抗甲状腺球蛋白抗体（TGAb）指标升高，对诊断桥本甲状腺炎具有重要意义。

3. 甲状腺超声检查

检查甲状腺的形态变化。若超声显示甲状腺增

大，出现弥漫性低回声区，且有短线状强回声并形成分隔状或网状改变，提示可能患有桥本甲状腺炎。

四、保持良好的生活习惯，与疾病和平相处

患者确诊桥本甲状腺炎后不必惊慌。早期的甲亢阶段通常是暂时的，一段时间后大多可自行恢复。而发展到甲减阶段，往往是永久性的，需要终身补充甲状腺激素进行治疗。这种疾病的治疗并不复杂，只要规律用药并按时复查，对日常生活的影响较小。若甲状腺肿大明显，造成呼吸、吞咽困难等压迫症状，或怀疑伴有甲状腺癌时，则需进行手术治疗。不过，患者手术后较易出现甲减症状，需长期服用甲状腺素。除此之外，桥本甲状腺炎患者在日常生活中要保持好的生活习惯。

1. 日常饮食

保持低碘饮食，减少高碘食物摄入。过多的碘摄入会使桥本甲状腺炎病情加重，更易引发甲状腺功能异常。甲状腺功能正常的患者可适当食用碘盐，但要限制高碘食物的摄入。饮食宜清淡，多吃富含维生素的新鲜蔬菜、水果，以及营养丰富的鸡肉、鸭肉、甲鱼、淡水鱼、香菇、银耳等食物。忌食辣椒、羊肉、浓茶、咖啡等湿热或刺激性食物。

2. 营养补充

适量补充微量元素（如硒、铁）或维生素（如维生素D、维生素B₁₂）。硒元素可降低甲状腺抗体水平，提高自身免疫力，有助于提升桥本甲状腺炎患者的生活质量。

3. 生活作息与情绪调节

保持充足睡眠，心情舒畅。工作和学习时要放松心情，避免给自己过大压力。

4. 运动锻炼

适当运动有助于增强体质，调节自身免疫系统功能。但患者在选择运动项目时要量力而行，防止出现意外。

五、其他注意事项

- 正在接受药物治疗的患者需定期复诊，进行抽血检测和超声检查，以便调整药物剂量。

- 在甲亢治疗的早期阶段，患者应尽量减少活动，以卧床休息为主。

- 当甲状腺逐渐增大时，应通过抽血检查甲状腺功能、甲状腺自身抗体（TPOAb、TGAb）水平，并进行甲状腺彩超检查，以诊断是否患有桥本甲状腺炎。

- 女性患者在停经期前后，较易出现甲减。一旦出现相关症状，务必前往医院检查。 

温馨提示

女性患者在备孕阶段，需检查甲状腺功能和抗体，并根据医生建议决定是否用药。一般建议在备孕前将促甲状腺激素控制在2.5 mIU/L以下。怀孕后，也需定期复查甲状腺功能，调整药物剂量，使促甲状腺激素维持在孕期目标范围内，避免出现甲减，减少对胎儿生长发育的影响。

