

# 桥本甲状腺炎：我明白你不愿意，但我大概真的会陪你到老

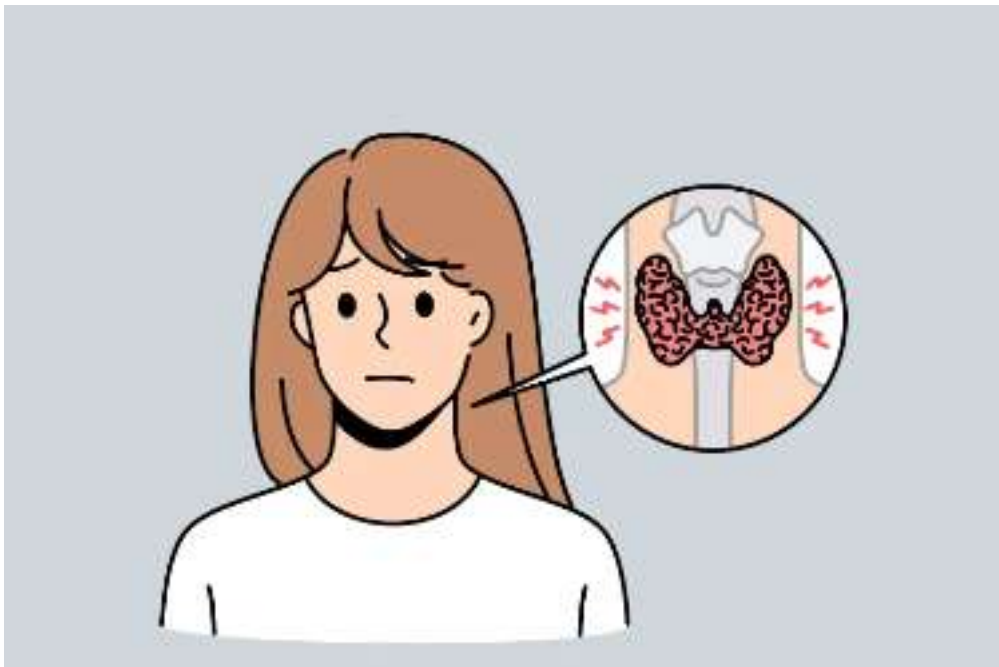
台州市立医院TZMH 2026年5月14日 18:10 浙江



椒江的李女士（化名）今年35岁，年初，母亲查出了甲状腺结节，于是一向重视健康的她马上将甲状腺B超和甲状腺激素检查纳入了体检计划。



4月初，李女士在台州市立医院健康管理中心完成了年度体检。没多久便手机上查到了自己的体检报告。李女士点开一看，发现甲状腺激素检验报告上有两项指标数值高得惊人：**甲状腺过氧化物酶抗体 > 307IU/mL**，远超正常范围（**正常应低于9IU/mL**），**甲状腺球蛋白抗体 > 925 IU/mL**，也显著超出标准（**正常应低于4IU/mL**）。甲状腺B超结果也有情况：**甲状腺弥漫性肿大，实质回声弥漫性减低、不均匀，腺体内血流信号丰富，弥漫性增多。**



甲状腺过氧化物酶抗体和甲状腺球蛋白抗体，是评估甲状腺自身免疫功能的两项核心指标，数值升高多提示存在自身免疫性甲状腺损伤，多见于桥本甲状腺炎，需结合甲状腺功能及甲状腺彩超综合判断。

李女士慌了神，立刻前往台州市立医院内分泌科，接诊她的是王子涛医生。

王医生告诉她，结合抗体指标和B超检查结果，可以判定她是患了桥本甲状腺炎。

桥本甲状腺炎，简称“桥本”，全称为慢性淋巴细胞性甲状腺炎，是最常见的自身免疫性甲状腺疾病，简单来说就是身体的免疫系统‘误伤’了自己的甲状腺，即人体免疫系统出现紊乱，把自身甲状腺组织当成“外来异物”进行攻击破坏，导致甲状腺长期慢性发炎、受损。

该病常表现为甲状腺过氧化物酶抗体、甲状腺球蛋白抗体明显升高，早期甲状腺功能可完全正常，多数人没有明显症状；随着病情发展，甲状腺被逐步破坏，容易慢慢出现亚临床甲减或甲减，部分人会伴有甲状腺肿大。

该病多见于30-50岁的女性，男女比例约为1:10，具有显著的性别倾向。

看着李女士担忧的神情，王医生耐心解释道，虽然李女士的两个甲状腺抗体数值很高，但数值高不代表疾病的严重性。且从游离甲状腺三项指标来看，李女士的检查结果正常，说明目前她的甲状腺功能是正常的，不需要特殊治疗，也谈不上要做手术，不过要每半年到一年定期复查甲状腺功能和甲状腺超声。

游离甲状腺三项是甲状腺功能检查里的核心项目，也是评估甲状腺是否“正常工作”的首选指标。包括游离三碘甲状腺原氨酸（FT3）、游离甲状腺素（FT4）和促甲状腺激素（TSH）。

王医生进一步向李女士解释，如果甲状腺功能复查保持正常，那么完全可以和桥本甲状腺炎长期“和平相处”。但如果出现甲状腺功能减退（简称“甲减”），则需坚持服药，目的是把激素水平控制在正常范围。以上情况都不会对患者的日常生活造成显著影响，只有出现甲状腺明显肿大，甚至压迫到气管，才会考虑手术干预。

王医生还特别提醒李女士，**甲状腺与情绪关系密切**，过大的压力对甲状腺健康极为不利，因此平日里不要过度焦虑，要注意放平心态。

听完医生的分析，李女士悬着的心缓缓放了下来。走出诊室时，手机备忘录已经记下了今年12月份复查甲状腺功能和B超检查的提醒。



## 得了桥本甲状腺炎该怎么办

1

### 定期复查

这是**最重要的环节**。即使没有任何不适，也需要**遵医嘱每6-12个月复查一次甲状腺功能和甲状腺抗体**。如果出现甲减症状（如乏力、怕冷等），应缩短复查间隔时间。

2

### 调整饮食

**注意碘的摄入**：采取“**适碘**”原则。既不要长期大量食用海带、紫菜等高碘食物，也不必完全吃无碘盐。过量的碘会加重甲状腺细胞的损伤。

**补充微量元素**：确保摄入足够的**硒（如金枪鱼、鸡蛋等）和维生素D**，有助于调节免疫系统，减轻炎症反应。



**进行抗炎饮食**：减少精制糖、加工食品和反式脂肪的摄入，多吃富含Omega-3的食物（如深海鱼、亚麻籽）等。

## 调整生活方式

**压力管理**：精神压力和过度劳累是病情加重的重要诱因。建议通过瑜伽、冥想或规律运动来缓解压力，保证充足睡眠。

**戒烟**：吸烟会加重甲状腺肿大，并影响甲状腺激素的代谢，必须严格戒烟。



## // 医生提醒

如果本身属于**高危人群**（如家族中有自身免疫性甲状腺病史），早期发现和干预非常重要。

另外，**桥本甲状腺炎对孕妇和胎儿有较大的影响**。如果计划怀孕，建议在孕前及孕早期将TSH（促甲状腺激素）控制在2.5mU/L以下，否则可能增加流产风险和影响胎儿智力发育。



## 医生简介



**王子涛**

内分泌科医师 医学硕士

**擅长：**糖尿病及其急慢性并发症、痛风、甲状腺疾病等疾病的诊治。



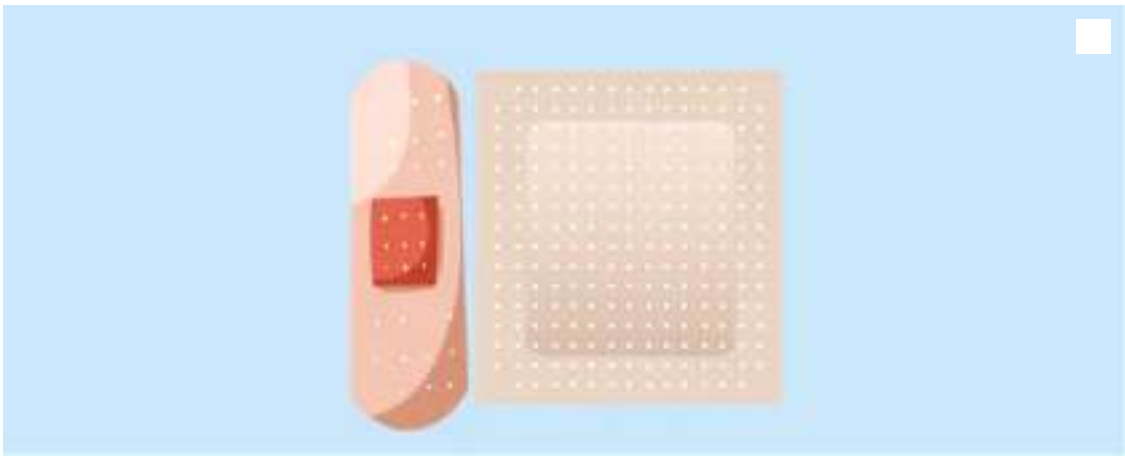
作者 | 内分泌科 王子涛

## 往期回顾

➤ **直接确诊脓毒血症！  
年轻小伙说病就病竟因为.....**



➤ **贴创口贴、止痛膏后皮肤发红发痒？  
原因在这里**



▶ **膝盖总“咔咔响”？**  
**别慌，是否需要治疗关键看这里**



市立科普 · 目录

[上一篇 · 贴创口贴、止痛膏后皮肤发红发痒？原因在这里](#)