



# 桥本甲状腺炎：西医说“观察”，中医能做什么？

作者：张译文

“医生，我甲功化验单上写着‘正常’，可为什么总是累得不行、怕冷、记性差？西医说不吃药，我能不能试试中医？”在我的门诊里，经常有人问这些问题。咱们现在把这事儿说清楚——中医到底能帮什么忙，又有哪些事儿它真办不到。

## 一、桥本甲状腺炎是什么病？

桥本甲状腺炎（以下简称“桥本”）就是免疫系统“认错了人”——把自家的甲状腺当成了敌人来攻击。甲状腺被打伤，功能就可能下降，变成“甲减”。

很多人是体检时意外发现的：B超报“甲状腺弥漫性病变”，两个抗体TPOAb和TgAb指标高得吓人。可问题是，不少患者甲状腺功能正常，就是浑身不舒服。这时候，西医常常说“每半年复查一次，目前不用吃药”。于是，大家把目光投向了中医。

## 二、中医能做什么？改善症状为主

中华中医药学会发布的《桥本甲状腺炎中西医结合诊疗指南》指出：中医药在改善疲劳、怕冷、情绪低落这些症状上，确实有独到之处。

中医怎么看这个病？

中医把桥本这类慢性、消耗性的病症，多归为“癭病”范畴，认为它的发生和发展，与咱们身体里的肝、脾、肾三个脏器的功能失调密切相关。当肝气不舒、

脾肾亏虚时，体内的水液和代谢废物就容易聚集成“痰”，气机运行不畅就成了“郁”。痰、气郁结在甲状腺这个位置，就形成了中医所说的“癭病”。

（一）分型调理，对号入座

中医不看“病名”，看“证型”。同样是桥本，不同的人体质不同，用药也不同。常见的有三大类。

肝郁气滞型：爱发脾气、爱生闷气，总觉得喉咙里有个东西堵着。常用逍遥散、柴胡疏肝散。

脾肾阳虚型：特别怕冷，腰酸腿软，夜里老跑厕所。常用金匱肾气丸、右归丸。

气阴两虚型：又累又燥，口干咽干，怕冷的同时又有点怕热。常用生脉散等。

当然，很多人是几种类型混在一起的。具体怎么调理，一定要找中医师当面看，别自己对照买药。

（二）针灸艾灸，辅助调理

针灸和艾灸是辅助手段，不能替代药物。如果想尝试，请在专业医师指导下进行。常用的

穴位和作用如下。

针灸足三里（健脾益气）、三阴交（调节内分泌）、太冲（疏肝理气），有助于改善疲劳、焦虑、睡眠不好。

艾灸关元、气海、肾俞（温阳补气），有助于改善怕冷、腰酸、夜尿多。

注意：艾灸时注意避免烫伤；糖尿病、皮肤感觉异常或妊娠期女性，慎用艾灸，最好由医师评估后操作。

## 三、几个问题一次说清楚

（一）中医能根治桥本吗？

不能。目前，无论是中医还是西医，都无法根治桥本。病根在于免疫系统“认错了人”，这种紊乱无法彻底逆转。任何声称“包治断根”的宣传，都是不可信的。中医的价值在于：帮助你改善症状、延缓进展、提高生活质量。

（二）中药能延缓进入甲减的进程吗？

有积极的提示，但证据还不够强。目前尚无大规模随机对照试验证实中药能明确延缓甲减进展，现有研究多为小样本或

短期观察。对于甲状腺功能尚未完全丧失、处于“亚临床甲减”阶段的患者，部分研究提示中药配合规律作息、情绪管理，可能有助于减缓甲状腺功能进一步衰退的速度。不能夸大其效果。

（三）中药能降低对甲状腺的免疫攻击吗？

能，而且有研究数据支持。多项临床研究发现，经过一段时间的中药调理（通常3个月至6个月），不少患者的甲状腺抗体水平会明显下降。抗体是免疫系统攻击甲状腺的“武器”，抗体下降，意味着攻击减弱。效果因人而异，尤其对抗体轻度升高的患者效果更明显；对于抗体水平极高的患者，效果有限，且需要更长疗程（通常6个月以上）。

（四）中药能代替优甲乐吗？

绝对不能。一旦确诊为临床“甲减”（甲状腺功能明显不足），优甲乐是必须吃的基础治疗。因为临床甲减意味着甲状腺自身已经无法生产足够的激素，优甲乐的作用是直接补充身体缺少的那部分激素，这叫“替代治疗”。中药无法替代这个“补充”功能，只能作为辅助手段，用来改善那些即使吃了优甲乐仍然存在的疲劳、怕冷等症状。

## 四、中西医如何协作？各司其职，1+1>2

已经在吃优甲乐的患者：继续吃优甲乐，加上中药改善疲劳、怕冷等残留症状。两者各司其职，互不冲突。

甲功正常、尚不急需用药的患者：可以用中药调理作为主要干预方式，同时每半年至一年复查一次“甲功”。

## 五、在日常生活中，自己还能做些什么？

不管用不用中医，下面这几件事都同等重要。

睡够7小时至8小时。

均衡饮食，食用加碘盐但每日少于5克，避免海带、紫菜等高碘食物。

每周运动3次至5次（快走、慢跑即可）。

每天花10分钟做腹式呼吸或冥想，管理压力。

适当补充硒（如每日1颗至2颗巴西坚果），部分研究显示可能有助于降低抗体。

最后想说：桥本是一种慢性病状态，而非急症。你不必在中医和西医之间“二选一”。用优甲乐稳住身体的基本盘，用中药和生活调理去提升生活质量，两者各司其职，完全可以和平共处。

张译文，五邑大学医务所内科主治医师

# 急诊医生揭秘“黄体破裂”的防与治

作者：赖成志 曾瑞峰

在广东省中医院大德路总院急诊科，每天都在上演着与时间赛跑的故事。近日，一位24岁年轻女性因突发腹痛就诊，经诊断为“黄体破裂”。医生提醒：在女性月经来潮前一周，黄体处于“吹弹可破”的脆弱期，此时若腹部受力过大，极易引发这个问题。结合中医急诊特色，专家给出了应对方案。

## 一、警钟：月经前一周的“难言之隐”

什么是黄体破裂？广东省中医院急诊科赖成志医生解释，这并非罕见病，而是育龄女性常见的急腹症。

生理机制：每次排卵后，卵巢会形成一个充满血管的“黄体”，如同一个装满血液的“气球”。

高危时刻：在下次月经来潮前的一周左右（即月经周期的第20天至26天），这个“气球”壁薄如纸，且血管丰富，处于最脆弱

的状态。

诱发因素：此时若腹部受到外力挤压——如剧烈运动、用力排便、剧烈咳嗽，或性生活动作幅度过大，都可能导致这个“气球”破裂，引发内出血。

## 二、决策：开刀还是保守？

（一）黄体破裂如何处理

面对确诊黄体破裂，患者最常问的问题是：“要开刀吗？会影响生育吗？”

赖成志医生表示，黄体破裂的治疗并非只有手术一条路，关键在于精准评估。

保守治疗：若出血量不大，生命体征平稳，无需开刀。通过住院观察、止血药物，身体可自行吸收积血，通常不影响未来的生育能力。

手术干预：仅在出血量巨大、出现休克症状时才需急诊手术。

## （二）中医调理

在广东省中医院，急诊团队将中西医结合融入治疗细节。除了西医的严密监测，中医的“三分治，七分养”能加速康复。

急性期推荐方案：三七粉。

止血不留瘀。既能帮助破裂血管闭合，又能散瘀止痛，是“金不换”的良药。

恢复期推荐方案：陈皮。行气消胀。煮粥煲汤时加入陈皮，可缓解因卧床导致的气滞腹胀，气顺则痛减。

补益期推荐方案：桂圆红枣汤。养血安神。注意：必须在确认不出血后食用，以免“火上浇油”加重出血。

## 三、攻略：女性如何守护健康

中医认为“湿性重浊”，易阻滞气机。在此季节，女性更应注意防范。

（一）牢记“黄金时间窗”

高危期：下次月经前的1周。行动指南：此时应避免剧烈跑跳、蹦迪，性生活需温柔，避免腹部受压。

## （二）识别“求救信号”

若在高危期出现以下症状，请立即就医，切勿因“害羞”延误。

症状一：突发一侧下腹痛（隐痛或剧痛）。

症状二：肛门坠胀感（想大便的感觉）。

症状三：伴随头晕、心慌、出冷汗（提示出血量较多）。

## （三）饮食调理建议

防便秘：剧烈咳嗽和用力排便都是诱因。广州湿热，建议多食冬瓜、赤小豆等祛湿通便之品，保持大便通畅，减少腹压。

对于女性而言，了解自己的身体周期，就是在为生命筑起一道防线。若在月经前一周突感腹痛，尤其是有过相关诱因，请务必第一时间寻求专业医生的帮助。

赖成志，广东省中医院急诊科住院医师；曾瑞峰，广东省中医院急诊科副主任医师。