

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中如何预防甲亢？

答：预防甲亢主要从以下几个方面着手：保持心情舒畅，避免长期精神紧张、焦虑、压力过大等不良情绪；合理饮食，控制碘的摄入量，避免过量食用含碘丰富的食物，但也不要过度限制碘摄入；规律作息，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累；积极预防和治疗感染性疾病，减少感染诱发甲亢的风险；有甲亢家族史的人群，应定期进行甲状腺功能检查，以便早期发现和干预。

问题 2：甲亢患者服药期间需要注意什么？

答：甲亢患者服药期间需严格遵医嘱按时按量服药，不可自行增减药量或停药；定期复查甲状腺功能、血常规、肝功能等，一般开始治疗时每 1~2 周复查血常规，每 4~6 周复查甲状腺功能和肝功能，根据检查结果调整药物剂量；注意观察药物不良反应，如出现发热、咽痛、乏力等可能提示粒细胞减少，皮肤瘙痒、皮疹可能是过敏反应，如有这些情况应及时就医；服药期间避免服用含碘药物或保健品，以免影响治疗效果。

问题 3：甲亢患者在进行放射性碘治疗后需要注意哪些事项？

答：甲亢患者接受放射性碘治疗后，要注意休息，避免剧烈运动和过度劳累，让身体有足够时间恢复。在饮食方面，短时间内仍需保

持低碘饮食，减少海带、紫菜等含碘丰富食物的摄入。由于放射性碘具有一定放射性，治疗后一段时间内要注意与他人保持适当距离，尤其是孕妇和儿童，一般建议治疗后1~2周内与他人保持1~2米的距离。同时，要密切关注自身症状变化，如出现心慌、乏力、水肿等情况，可能是治疗后甲状腺功能减退的表现，应及时就医检查甲状腺功能。此外，治疗后3~6个月是评估疗效的关键时期，务必按照医生要求定期复查甲状腺功能、血常规等指标，以便医生根据恢复情况调整后续治疗方案。

问题4：甲亢治疗期间，如何应对体重变化？

答：甲亢治疗期间体重变化较为常见。治疗初期，随着甲状腺激素水平逐渐控制，代谢率下降，体重可能会增加。此时不要过度节食，应保持均衡饮食，增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维食物的摄入，控制高热量、高脂肪食物，如油炸食品、糕点等。但也不能因担心体重增加而自行减少药量，需遵循医嘱规范治疗。如果体重持续异常增加或减少，应及时告知医生，排查是否治疗方案需要调整或存在其他健康问题。

问题5：甲亢患者可以怀孕吗？如果可以，孕期要注意什么？

答：甲亢患者可以怀孕，但需在病情控制稳定后。一般建议在甲亢治疗1~2年后，甲状腺功能正常且药物剂量较小的情况下备孕。孕期要密切监测甲状腺功能，通常每2~4周检查一次，因为孕期甲

甲状腺激素需求会发生变化，需根据检查结果及时调整药物剂量，以保证胎儿正常发育。用药方面，优先选择丙硫氧嘧啶，孕中期后可在医生评估下考虑换成甲巯咪唑。同时，要注意休息，保证充足睡眠，避免劳累和精神刺激。饮食上，依然保持低碘饮食，多吃富含蛋白质、维生素的食物。还要定期产检，关注胎儿发育情况。