

患者自我管理指导问与答

问题 1：甲减患者饮食上需要注意什么？

答：甲减患者饮食要注意营养均衡。可以多吃富含蛋白质的食物，像瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等；多吃新鲜的蔬菜和水果，补充维生素和膳食纤维，预防便秘。如果是因为碘缺乏引起的甲减，可以适当吃些含碘的食物，比如海带、紫菜，但如果是自身免疫性甲状腺炎导致的甲减，就不要吃太多高碘食物。还要少吃高脂肪、高胆固醇的食物，像动物内脏、油炸食品等，因为甲减患者血脂容易升高。

问题 2：甲减患者可以怀孕吗？

答：甲减患者在病情控制稳定的情况下可以怀孕。但在备孕前一定要告知医生自己的病情，医生会调整甲状腺激素替代治疗的剂量，使甲状腺功能达到适合怀孕的状态，一般要求 TSH 控制在 2.5mIU/L 以下。怀孕后也要密切监测甲状腺功能，因为孕期甲状腺激素的需求会发生变化，需要根据检查结果及时调整药物剂量，以保证胎儿的正常生长发育，减少孕期并发症的发生。

问题 3：甲减患者如何进行运动锻炼？

答：甲减患者可以选择一些比较温和的运动，像散步、瑜伽、太极拳等。运动要循序渐进，刚开始运动量不要太大，根据自己的身体状况逐渐增加运动强度和时间。运动能促进胃肠蠕动，改善便秘，还

能增强体质、提高免疫力。运动时间最好选择在饭后 1~2 小时，避免空腹运动，运动过程中如果出现心慌、头晕等不适症状，要立即停止运动并休息。

问题 4：甲减患者冬季如何应对身体更怕冷的情况？

答：甲减患者由于基础代谢率低，冬季会更怕冷。首先要注意保暖，根据天气及时增添衣物，尤其要注意头部、颈部、脚部等部位的保暖，可以佩戴帽子、围巾、手套。室内温度可保持在 22~24℃，使用取暖设备时要注意安全，避免烫伤。在饮食上，适当多吃一些温热滋补的食物，如羊肉、牛肉等，但也要注意控制量，避免血脂升高。日常可以进行一些适合自己的运动，如室内瑜伽、慢走等，运动能促进血液循环，增加产热，提高身体的耐寒能力。不过运动要适度，避免过度劳累。如果感觉怕冷症状严重，或伴有其他不适，要及时就医，可能需要调整甲状腺激素替代治疗的剂量。

问题 5：长期服用左甲状腺素钠片的甲减患者，能和其他药物一起吃吗？

答：左甲状腺素钠片最好不要和其他药物一起吃，因为它可能会与多种药物发生相互作用，影响药效或增加不良反应的发生风险。比如，与钙剂、铁剂同服，会影响左甲状腺素钠片的吸收，所以要间隔至少 2~4 小时。如果正在服用降压药、降糖药等，也可能和左甲状腺素钠片相互影响。因此，在服用其他药物前，一定要告知医生自

已正在服用左甲状腺素钠片，医生会根据具体情况判断是否可以同时服用，以及如何调整用药时间和剂量。不要自行随意搭配药物服用，以免影响治疗效果和身体健康。