

“总想躺平”可能是脖子决定的

总是睡不醒、情绪低落、减肥困难?很多人以为这是“亚健康”，但真正的“幕后操控者”，可能就藏在你的脖子里!

轻轻摸一摸你脖子正中间，有没有感觉到一个蝴蝶形状的小器官?它就是甲状腺，堪称我们身体的“代谢发动机”。一旦它开始闹情绪——医学上称为“桥本氏甲状腺炎”，你可能就会陷入一种“想努力却提不起劲，想休息又心有不甘”的纠结状态。

一、名字的由来：一位日本医生的发现

这病名字听起来有点怪——“桥本”，既不是一座桥，也不是一本书。其实，它来自一位日本医生桥本策的姓氏。早在1912年，他首次发现并描述了这种疾病，医学界为了纪念他的贡献，就用他的名字命名了。

二、发病机制：自己人打自己人

那这病到底是怎么回事呢?打个比方你就明白了。

想象一下，我们的免疫系统就像是身体的“国防部队”，负责识别和攻击外来入侵者，比如细菌和病毒。但得了桥本的人，这支“部队”突然眼神不好、昏了头，竟把自己人的甲状腺当成了敌人，持续发动攻击。

这种“自己人打自己人”的局面，医学上称为“自身免疫性疾病”。部队发动攻击时用的“子弹”，就是常说的甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb)和甲状腺球蛋白抗体(TgAb)。抽血检查时，这

两个抗体指标越高，说明体内的“内战”打得越激烈。

三、疾病阶段：从“电力过载”到“电力不足”

这场“内战”对甲状腺的破坏是缓慢而持续的，整个过程就像你家的电路系统：

1. 初期——偶尔电力过载(一过性甲亢期)：甲状腺细胞被破坏后，里面储存的甲状腺激素会大量泄漏，导致身体短时间内“电力过载”，出现心慌、手抖、怕热、易怒等现象。

2. 中期——电路不稳(功能代偿期)：免疫攻击时断时续。甲状腺功能有时正常，但抗体一直偏高，整个人状态时好时坏，就像电压不稳的灯泡。

3. 后期——永久性停电(永久性甲减期)：这是最常见的结果。甲状腺这个“发电站”被彻底破坏，无法生产足够的激素，身体彻底“停电”了。你会像树懒一样整天疲劳想睡、记忆力变差、怕冷、体重增加、情绪低落——这时候身体逼你“躺平”，想努力都难。

四、如何判断患上了桥本氏甲状腺炎?得了桥本需要治疗吗?

桥本氏甲状腺炎的诊断其实很简单，只需要看两点，一个是抽血的一项指标，一个是甲状腺彩超。如果抽血发现甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb)明显升高，同时甲状腺彩超提示有弥漫性回声不均，就可以诊断为桥本氏甲状腺炎。治疗上，多数没症状只需定期复查。如果出现甲减，只需每天补充甲状腺素片这个小药丸就可以了。

平时注意要适碘饮食，要少吃海带、紫菜这些“高碘”的海鲜，放平心态、保证睡眠，就是最好的

保养。记住，定期复查是关键!

五、守护甲状腺的“四大护卫”

有四位“超级英雄”级别的营养素，堪称守护甲状腺的“四大护卫”，它们就是：硒、维生素D3、锌、镁!患上桥本多半是因为它们在身体内的缺席。

第一位：“消防队长”硒

桥本的本质是免疫系统在攻击甲状腺，就像家里起了“小火”。硒，就是专业的“消防队长”!它能组建强大的“灭火队”(谷胱甘肽过氧化物酶)，扑灭甲状腺的炎症之火。补充硒，就像请来一支专业消防队!

哪里找它?巴西坚果是它的“大本营”，吃一两颗就够。金枪鱼、沙丁鱼、鸡蛋和蘑菇里也有它的身影。

第二位：“总指挥”维生素D3

许多桥本患者的体内都缺乏维生素D3，积极补充尤为关键。最自然的方式是晒太阳;饮食上

可多选择三文鱼、动物肝脏、蛋黄等富含D3的食物。如果仍不足，直接补充维生素D3制剂则是高效可靠的选择。

第三位：“工厂总监”锌

甲状腺是生产激素的工厂，锌，就是负责最终组装和质检的“生产总监”!它负责把初级产品(T4激素)转化为能提供能量的活性产品(T3激素)。锌在哪里?牡蛎是它的“豪华办公室”，含量最高。红肉、南瓜籽、坚果也是它常驻的地方。

第四位：“维稳将军”镁

镁能舒缓神经、放松肌肉、降低压力激素，为身体创造安宁的内部环境，间接帮助甲状腺减负。如何补充?深绿色蔬菜(比如菠菜)、坚果、豆类和黑巧克力，都是它的“联络点”。

在补充之前一定要咨询医生，检查自己是否真的缺乏。适量是关键，过量反而有害。把这“四大护卫”纳入日常饮食，就是我们守护甲状腺健康的最好方式!

通讯员张梦石 譙玲玲

【专家简介】



阮剑，副主任医师，武汉市第一医院甲乳外科副主任。2005年毕业于华中科技大学同济医学院普外科腔镜专业，获硕士学位，主攻方向为甲状

腺乳腺疾病的规范化诊疗和微创美容手术治疗。2025年，作为首席专家的《“无痛无痕”口腔联合入路全腔镜甲状腺癌根治术》入选为“武汉市首批核心医疗技术”。擅长甲状腺肿瘤的腔镜手术及机器人手术，甲状腺癌及乳腺癌的规范化诊治。亚专业：甲状腺、甲状旁腺疾病的诊治及甲状腺微创、美容手术。

【门诊时间】

武汉市第一医院利济路院区：每周三全天
武汉市第一医院盘龙城院区：每周二全天

名医坐诊

武汉市中心医院引入全球新一代手术机器人

武汉晚报讯“达芬奇很忙!”在武汉市中心医院，医生的经验智慧与机器人的精准灵巧深度融合，这种全新的“人机协同”模式正不断拓展外科手术边界。近日，武汉市中心医院全面启用全球领先的胸腹腔内窥镜手术控制系统——达芬奇手术机器人第四代手术系统。只要符合手术指征，且患者有相关意愿，就可以“尝鲜”达芬奇机器人。

这套系统由医生控制台、患者手术平台和影像处理平台组成，配备了多项先进器械及技术以辅助复杂手术，包括放大10倍以上的裸眼3D高清成像系统、540度自由旋转的机械臂，机械臂有7种活动模式可在狭窄空间精细操作，同时自动滤除人手细微的生理性震颤。

在南京路院区，泌尿外科主任郭永连团队启用达芬奇机器人手术系统，为一名65岁男子完

整剥离前列腺癌，在放大10倍的三维高清视野下，以“绣花针”般的高精度完成操作。

胰十二指肠切除术被誉为普外科的“珠穆朗玛峰”手术，后湖院区肝胆胰外科副主任张日新紧盯系统传来的实时画面，胰腺、胆总管、门静脉与肠系膜血管如丝线交错，肿瘤隐匿其中。他调度机械臂在患者腹腔内精准定位，完整切除胰腺癌，全程几乎零出血。

70岁的刘爷爷患有超低位直肠癌，如何“保肛又保命”成为巨大的挑战。胃肠外科副主任医师姜毅楠主刀，与“智能搭档”达芬奇密切协作，保住了老人的性命与尊严。

目前，武汉市中心医院打造微创化、精准化、智能化外科诊疗新范式，将手术机器人广泛应用于泌尿外科、妇科、肝胆胰外科、胸外科、胃肠外科等外科领域，使复杂外科手术的精准度提升至亚毫米级，实现“除病灶、低创伤、保功能”一体化诊治，为患者全面康复按下“加速键”。