

甲状腺护理常识：健康生活 与疾病管理

邓云爻 著



澳門科學出版社
Macao Scientific Publishers

图书在版编目

甲状腺护理常识：健康生活与疾病管理 / 邓云爻 著. — 澳门：

澳门科学出版社，2024.10

ISBN 978-99981-16-12-2

I. ①甲... II. ①邓... III. ①甲状腺护理

IV. ①R473.6

甲状腺护理常识：健康生活与疾病管理

邓云爻 著

ISBN 978-99981-16-12-2

责任编辑：谢嘉深

责任校对：谢嘉深

装帧设计：吴惠华

出版发行：澳门科学出版社

地 址：澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编：999078

网 址：<https://www.mospbs.com>，<https://moaj.mospbs.com>

总 机：+853-62961666 反 馈：book@mospbs.com

印装公司：翰林出版集团有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16 印 张：8.5

字 数：201 千字 印 数：1 ~ 3000

版 次：2024 年 10 月第 1 版

印 次：2024 年 10 月第 1 次印刷

核准编号：2024101505

如有缺损质量问题，请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

作者简介



邓云爻，女，37岁，中共党员，主管护师，助教。就职于南方医科大学第三附属医院普通外科，先后担任护理组长、护理教学组长、科室秘书、普通外科临床试验办公室秘书，毕业于南昌大学护理学本科、江南大学行政管理学本科，在职硕士研究生。工作以来先后多次获得院级先进个人、优秀共产党员、新冠抗疫先进个人、优秀通讯员、优秀护理组长等荣誉。

目前担任广东省医疗器械管理学会医疗器械临床试验专业委员会专家、广东省护理学会临床研究护理专业委员会委员、广东省护士协会临床护理研究分会常务委员、广东省护士协会临床试验护理分会常务委员、广东省护士协会医疗装备及医疗耗材管理护士分会常务委员、广东省健康科普促进会大肠肛门病分会常务委员、广东省护士协会科研项目申报与管理委员会委员。

主持省级课题 1 项、校级课题 1 项，作为前三主要研究者参与省自然 1 项、省科技 1 项、市科技 1 项，著作 3 部，以第一作者或通讯作者发表论文 10 余篇（其中 SCI 2 篇），发明专利 14 项，作为 CRC 参与临床试验项目 2 项。

研究方向：AI 技术转化；甲状腺乳腺临床研究；肿瘤护理领域。

前言

甲状腺在我们的身体中发挥着重要作用，但很多人对它的健康管理并不够了解。本书旨在用简单明了的语言，帮助大家了解甲状腺及其常见疾病，掌握有效的预防和护理方法。

在书中，介绍甲状腺的基本知识和功能，帮助读者认识常见的甲状腺疾病及其症状。同时，提供了一系列易于执行的生活方式建议，以保持甲状腺健康，并针对不同甲状腺疾病提供了实用的健康科普指导。

本书的目的是让每个人都能了解和管理甲状腺健康，无论是预防疾病还是照顾患病的家人。希望帮助大家在日常生活中通过简单的知识普及和实用的护理建议，保持健康，提升生活质量。希望这本书能成为您了解甲状腺健康的好帮手，为您的生活带来积极的改变。

目 录

第一篇 了解甲状腺.....	1
第一章 甲状腺是什么	1
第一节 甲状腺的位置和功能.....	1
第二节 甲状腺激素的作用.....	5
第二章 常见的甲状腺疾病	12
第一节 甲状腺功能亢进（甲亢）.....	12
第二节 甲状腺功能减退（甲减）.....	16
第三节 甲状腺结节.....	20
第四节 甲状腺癌.....	25
第二篇 如何预防甲状腺疾病.....	30
第一章 保持健康的生活方式	30
第一节 健康饮食.....	30
第二节 适量运动预防甲状腺疾病.....	35
第三节 减少压力.....	40
第二章 日常护理与健康监测	44
第一节 甲状腺健康的小贴士.....	44
第二节 定期体检对预防甲状腺疾病的重要性.....	47
第三篇 甲状腺疾病的常见护理.....	51
第一章 甲状腺功能亢进的护理	51
第一节 药物治疗与护理.....	51
第二节 甲状腺疾病饮食注意事项.....	57
第二章 甲状腺功能减退的护理	63
第一节 如何服用甲状腺药物.....	63
第二节 甲状腺疾病患者改善生活方式的建议.....	65
第三章 甲状腺结节与癌症的护理	69
第一节 甲状腺结节的观察与管理.....	69
第二节 甲状腺癌症的治疗与日常生活调整.....	71
第四篇 甲状腺疾病患者的生活支持.....	75
第一章 甲状腺疾病患者家庭护理与情感支持	75
第一节 甲状腺疾病患者家庭护理技巧.....	75
第二节 情感支持的重要性.....	82
第二章 社会支持与互助	91
第一节 在线资源与帮助.....	91
第二节 甲状腺疾病患者团体交流.....	96
第五篇 甲状腺健康的知识普及.....	101
第一章 破除甲状腺疾病的误解	101
第一节 甲状腺疾病常见误区与科学真相.....	101
第二节 正确认识甲状腺疾病.....	103
第二章 甲状腺健康的科普宣传	108
第一节 如何正确传播甲状腺知识.....	108

第二节	简单易懂的健康小常识	112
第三节	优甲乐的正确服用方法及注意事项	115
第四节	甲状腺癌术后对女性的孕育影响	118
参考文献	123

第一篇 了解甲状腺

第一章 甲状腺是什么

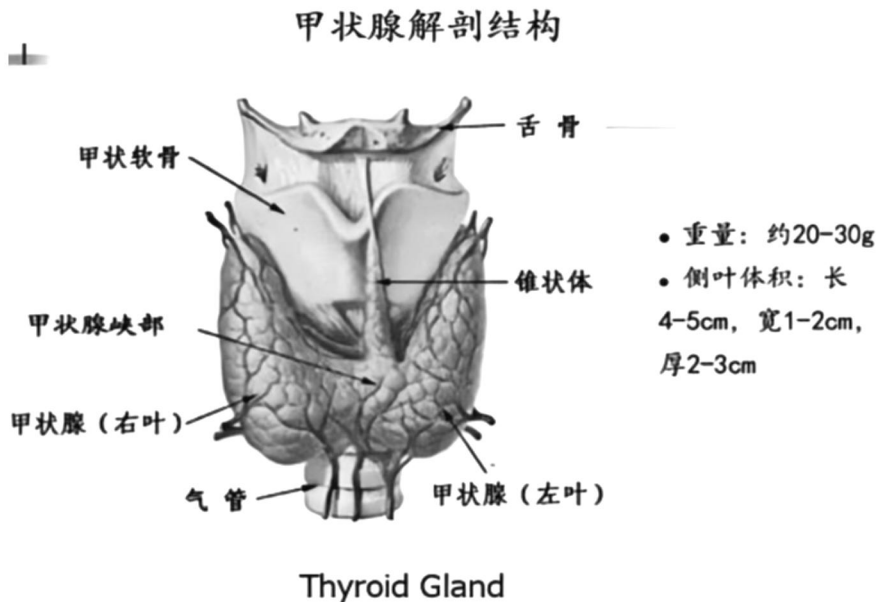
第一节 甲状腺的位置和功能

一、甲状腺的解剖位置

甲状腺是人体最大的内分泌腺之一，位于颈部甲状软骨下方，气管两旁。它的形状类似于蝴蝶，由左右两个侧叶和连接两叶的中间峡部组成。甲状腺的重量通常在 20~30 克之间，但其大小和重量会因个体差异、年龄、生理状态以及某些疾病而有所不同。

从更详细的解剖结构来看，甲状腺被一层薄薄的结缔组织包裹，称为甲状腺被膜。这层被膜深入甲状腺内部，将其分成许多小叶，每个小叶内含有 20~40 个滤泡。滤泡是甲状腺的基本结构和功能单位，由单层上皮细胞围成，内部充满了胶状物质，即甲状腺球蛋白。

甲状腺的血液供应非常丰富，主要由双侧的甲状腺上动脉和甲状腺下动脉提供。这些动脉分支形成毛细血管网，为甲状腺滤泡和滤泡旁细胞提供充足的氧气和营养物质，同时带走代谢产物。甲状腺的静脉血通过甲状腺上、中、下静脉回流至颈内静脉。



甲状腺周围还有许多重要的结构和器官。例如，在甲状腺的后方，有甲状旁腺，它们

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

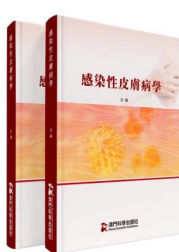


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



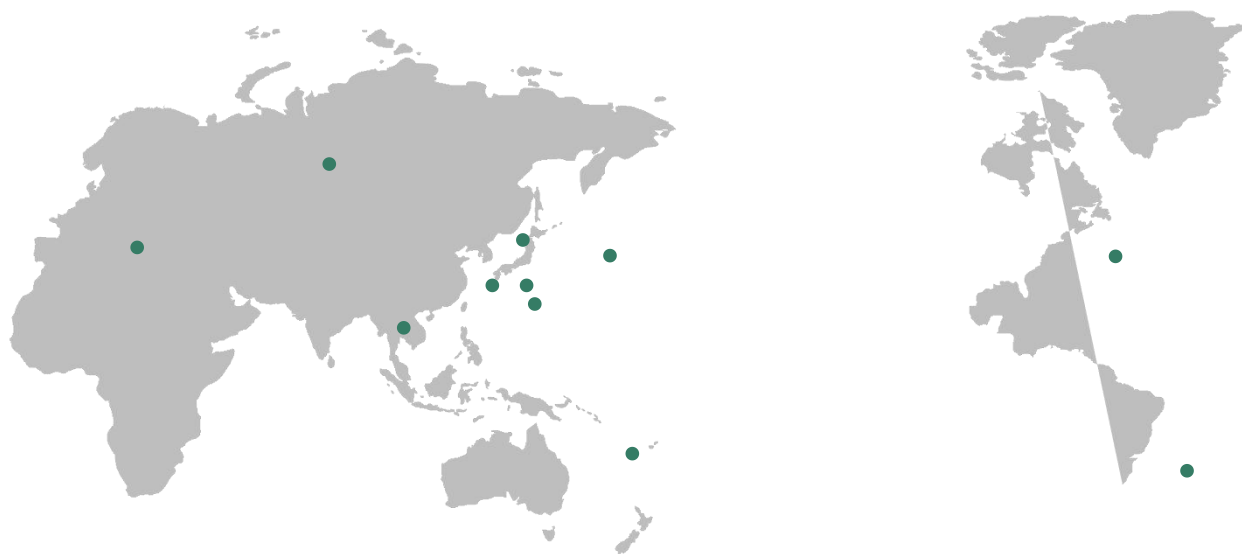
馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。