

桥本氏病与健身：如何在应对甲减、疲劳、体重变化的同时进行锻炼并建立现实预期

桥本氏病（Hashimoto's disease）是一种免疫系统攻击甲状腺的自身免疫性疾病。随着时间的推移，这种炎症会损伤甲状腺，降低其产生充足甲状腺激素的能力。

桥本氏病（Hashimoto's disease）是一种免疫系统攻击甲状腺的自身免疫性疾病。随着时间的推移，这种炎症会损伤甲状腺，降低其产生足够甲状腺激素的能力。

在美国，桥本氏甲状腺炎是导致甲状腺功能减退（简称甲减）最常见的原因。

这对健身至关重要，因为甲状腺激素有助于调节许多与能量利用、体温以及大脑、心脏和肌肉正常功能相关的生理功能。

当甲状腺激素水平过低时，人们可能会感到疲劳、体重增加、对冷敏感、便秘、抑郁、肌肉酸痛以及运动困难。

但患有桥本氏病并不意味着禁止运动。

这意味着医疗状况和锻炼计划不应混为一谈。

首先：桥本氏病不是通过锻炼来诊断的

仅凭症状不足以诊断桥本氏病。

诊断过程可能包括病史询问、体格检查和血液检查，包括 TSH、甲状腺激素和甲状腺抗体。有些人的甲状腺抗体呈阳性，但甲状腺激素水平仍保持正常。另一些人则会发展为临床甲减，需要甲状腺激素替代治疗。

健身计划永远不应取代甲状腺检查或治疗。

运动不是甲状腺激素缺乏的治疗方法

这种区分可以保护人们免受许多错误建议的误导。

运动可以提高体能、力量、心血管健康、身体功能和整体福祉。

但当医学上指明需要甲状腺激素替代治疗时，它不能取代左旋甲状腺素（levothyroxine）。

根据美国甲状腺协会的说法，由桥本氏病引起的临床甲减患者通常接受甲状腺激素替代治疗（通常是左旋甲状腺素），并根据甲状腺水平调整剂量。

为什么运动耐受力可能会有所不同

甲减尚未得到良好控制的人可能会感到异常疲劳、肌肉酸痛、虚弱或运动耐受力降低。

这并不代表该人缺乏自律。

这也不意味着每一个疲惫的日子都是由甲状腺引起的。

睡眠、贫血、抑郁、热量摄入、药物、压力、其他自身免疫性疾病以及许多其他因素都会影响能量水平。

这正是为什么持续或严重的症状需要医疗评估，而不是网络诊断。

力量训练依然大有裨益

在病情稳定且能够安全运动的情况下，力量训练可以作为常规健身计划的一部分。

从你的实际能力开始。

如果你在长期疲劳后尝试重建体能，两次适度的全身训练可能比为期六天的健美拆分训练更合适。

选择你可以持续执行的动作：深蹲或起立坐下、髋铰链、推类动作、划船、踏步上篮、负重行走以及核心稳定性练习。

进度可能会很慢。

但慢速的进步依然是进步。

有氧运动不应变成惩罚

对体重变化感到沮丧的人有时会通过增加越来越多的有氧运动来应对。

如果疲劳感已经很高，这可能会适得其反。

散步、骑行、游泳或其他适度的有氧运动是有价值的。但最佳剂量是你能从中恢复的剂量。

公共卫生指南仍为成年人提供了一个长期目标，即每周大约 150-300 分钟的中等强度有氧活动和两天的力量练习，但明确鼓励缺乏运动的人从较少量开始并逐渐增加。

桥本氏病与减重

桥本氏病可导致甲减，而甲减与体重增加有关。

但甲状腺疾病并不意味着体重的每一次变化都是甲状腺问题。

体重反映了许多相互影响的因素。

正确治疗甲减是医疗首要任务。在此之后，营养、日常活动、运动、睡眠和行为的变化依然重要。

当健身营销承诺能够“治愈桥本氏病”、“重置你的甲状腺”或“重新开启你的新陈代谢”时，它就变得危险了。

VanityStrong 不应做出这些声明。

那高强度训练呢？

强度本身并不是坏事。

关键在于该人的身体状况是否稳定、是否适应了这种强度，以及是否得到了适当的恢复。

一个管理良好的桥本氏病训练者可能完全能够耐受剧烈运动。

而一个有明显未治疗甲减症状的人可能需要更缓慢的进度。

运动编程应该针对个人需求——而不是针对疾病标签。

一个实用的起始周计划

一个谨慎的初学者可能会进行两次全身力量训练，三次 20-30 分钟的散步，并在其他日子进行轻度灵活性练习。

几周后，运动时长或阻力可以逐渐增加。

经验更丰富的人可能每周举重三次，并进行两到三次有氧训练。

不存在所谓的“桥本运动计划”。

只有根据当前能力调整的智能训练。

何时应先咨询医疗建议

当出现以下情况时，请咨询医疗专业人员：症状是新发的、严重的或无法解释的；甲状腺治疗方案近期有变动；运动引起异常的心悸、昏厥、严重呼吸短促或胸部症状；涉及怀孕；或有其他影响运动安全的重大疾病。

慢性病患者通常可以安全地进行运动，但计划有时需要修改。

有意义的目标

桥本氏病可能会影响你的路线。

但它不必成为你的身份标签。

健身的目标仍然可以是变得更强壮、走得更远、感到更有能力、维持肌肉、改善体能或改变体态。

有用的态度既不是“你的身体状况没有任何影响”，也不是“你的甲状腺控制一切”。

而是：正确处理医疗状况，根据你当下的身体状况进行训练，并以此为基础逐步提升。

来源与延伸阅读

这些参考文献支持本文中的健康和身体活动陈述。没有任何来源为 VanityStrong、其产品或其计划背书。

美国甲状腺协会 - 桥本氏甲状腺炎 — <https://www.thyroid.org/hashimotos-thyroiditis/> NIDDK - 桥本氏病 — <https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease> 美国疾病预防与健康促进办公室 - 身体活动指南问答 —

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activity>

国家老龄化研究所 - 慢性病患者的锻炼 —

<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/exercising-chronic-conditions>

VanityStrong 下一步：使用 Fit Quiz 来确定合适的起点。如果疲劳或医疗状况影响了你的运动能力，请选择较温和的路径，并在需要时咨询你的医疗专业人员进行调整。

本指南中的链接

[在线阅读本指南（无障碍版本）](https://vanitystrong.com/zh-cn/articles/hashimotos-disease-and-fitness) —

<https://vanitystrong.com/zh-cn/articles/hashimotos-disease-and-fitness>

[浏览课程](https://vanitystrong.com/zh-cn/programs) — <https://vanitystrong.com/zh-cn/programs>

[帮助中心](https://vanitystrong.com/zh-cn/support) — <https://vanitystrong.com/zh-cn/support>

VanityStrong 提供健身和一般健康方面的教育，并非医学诊断或治疗。个人需求各不相同。必要时请咨询合格的医疗专业人员。