

## 評估您有否受環境毒素及新陳代謝減緩的影響

這是一個確定您體內有否環境毒素指引。大多數健康人士能夠從體內清除大部分環境毒素。吸收太多或身體系統運作不正常，都會導致體內毒素的積聚。此清單可幫助您評估潛在風險。

\* 此評估不能取代適當的醫學檢測。只供合格醫療專業人員參考，不適用於治療、診斷或減輕任何疾病或身體狀況。

**\* 若你想查看自己是否有有機酸代謝問題, 只需進行第一部分**

請依您最近三個月的情況，就以下範疇評分:

### 第一部分: 醫療症狀評分 (沒有問題 = 0, 嚴重 = 5)

症狀	0 分	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分
1.頭痛						
2.多種化學敏感性						
3.失眠						
4.咳嗽或有痰						
5.皮疹或濕疹						
6.疲勞						
7.健忘						
8.關節疼痛						
9.噁心、腹瀉或嘔吐						
10.意識模糊						
11.焦慮						
12.肌肉無力或痙攣						
13.平衡力不佳						
14.暈眩						
15.情緒低落或抑鬱						
第一部分得分= / 75						

**第二部分: 食物、藥物或其他物質 (沒有接觸 = 0, 頻繁接觸 = 5)**

食物	0分	1分	2分	3分	4分	5分
1. 乳製品						
2. 加工食品或煙熏肉類						
3. 罐頭食品						
4. 汽水						
5. 有機食材						
6. 外出進食						
7. 高糖分或含人造甜味劑食品						
8. 尼古丁或二手煙						
9. 含酒精或咖啡因飲料						
10. 一般成藥或需處方藥物						
<b>第二部分得分= / 50</b>						

**第三部分: 其他因素 (不適用 = 0, 適用 = 1)**

其他因素	0分	1分
1. 您曾於家中或工作地方接觸過含有毒物質的物件或用品? 如處理過的木材、含鉛油漆或油漆碎屑等。		
2. 您曾於家或工作地方接觸過化學用品? 如清潔化學品、消毒劑、洗手液、空氣清新劑、香薰蠟燭、殺蟲劑或除草劑等。		
3. 您曾於環境污染源頭附近居住或工作? 如工廠、焚化爐、加油站或發電廠等		
4. 您有牙科植入物嗎? 如牙齒根管、銀色補牙物、牙齒冠、牙科密封劑、假牙、固定器、牙套或護齒器等。		
5. 您是否長期處於壓力下?		
6. 您對個人護理產品有敏感反應嗎? 如乳液、保濕霜、爽膚水、洗髮水、護髮素、剃鬚膏或肥皂。		
7. 您經常使用塑膠用具嗎? 如塑膠飲管或外賣餐具等。		
<b>第三部分得分= / 7</b>		

## 數據分析

您的分數是：\_\_\_\_分

基本上來說，分數越高，表示新陳代謝出現警號，身體受著環境毒素影響的風險越高。你可能需要做有機酸代謝及環境污染物測試。

44 分或以下	體內環境毒素風險較低
45 - 65 分	體內具有中度環境毒素風險，建議進行測試
59- 80 分	體內環境毒素的風險很高，建議進行測試
81 分或以上	體內具有非常高的環境毒素風險，建議進行測試

\* 參考來源:

Toxicity Survey, Life Health Science

Toxin Exposure Questionnaire, The Institute for Functional Medicine