

常見問題集

1. 甚麼因素會增加腎上腺壓力?

壓力多數由外部因素引起，可以分為情緒壓力源（如學習和工作）或是生理壓力源（如失眠和疼痛）。長期的壓力會干擾腎上腺的水平，更甚可導致亢奮、不育等症狀和疾病。

2. 為何要維持正常的腎上腺水平?

當腎上腺分泌平衡時，身體可產生足夠分量的皮質醇和 DHEA（一種荷爾蒙，可平衡皮質醇過高時的負面影響），支持一整天的能量需要，同時亦可消除過多的壓力。身體中每個部分都受到腎上腺影響，包括能量供應、免疫系統、細胞運作以及復修。

3. 腎上腺壓力測試可以怎樣幫助我?

腎上腺分泌失衡可影響多個身體機能，為您帶來巨大生理和心理壓力。腎上腺壓力測試能有效幫您找出身體的荷爾蒙會否過多或過少，而引起腎上腺失衡。

4. 甚麼人適合做腎上腺壓力測試?

若您長期受到暗瘡、莫名的疼痛、睡眠障礙、長期易怒焦慮、腰間脂肪積聚、抑鬱、容易疲勞、嗜甜或高糖食物、經常生病、糖尿病、有糖尿病前期症狀、缺乏性慾等問題困擾，應儘早進行測試，找出發病根源。

5. 測試會檢測哪些荷爾蒙?

測試會採取唾液樣本，檢測 DHEA 和皮質醇。

6. 測試需要哪些身體樣本？我可以怎樣採集樣本？

所有檢測者需要在一天內不同時段，收集合共四個唾液樣本。

- 第一個樣本：起床後（大試管）
- 第二個樣本：午膳前（小試管）
- 第三個樣本：晚餐前（小試管）
- 第四個樣本：睡眠前（小試管）

唾液樣本收集過程：<https://www.youtube.com/watch?v=D3z5Q0fSTYQ&t=161s>

- 起床後，不要進食（除了水）或刷牙，直接收集第一個唾液樣本。
- 收集第二、三和四個樣本前兩個小時，不要進食（除了水）或刷牙。
- 收集樣本前，請先用清水漱口五分鐘。唾液水平（不計泡沫部分）需至少到試管的一半高度。

7. 進行測試前有甚麼需要注意嗎？

在進行測試前三天，避免使用抗衰老或抗皺紋的臉部護膚產品，因為這些產品很可能含有荷爾蒙成份。

8. 進行測試前需要停止服用荷爾蒙或其他藥物嗎？

- 外用或口服藥物
 - 只需在收集唾液樣本當天停止外用或口服處方的荷爾蒙或藥物，並確保測試前一天最後一次服藥的時間和第一個樣本收集時間相距至少 12 小時。（例如您打算在早上八時起床並收集樣本，請在前一晚八點前服藥。）
 - 在收集樣本前兩天，不要用手直接接觸或塗抹外服荷爾蒙藥物，可戴上手套或使用其他工具。
 - 避免在面部、嘴部和頸部使用荷爾蒙藥物。
 - 樣本收集前一晚更換床單枕套和毛巾。
 - 避免接觸浴室的環境和用品，浴室環境可能有荷爾蒙物存在。
- 藥物或舌下療法
 - 測試前 36 小時請勿口服 DHEA 補充劑
 - 如在使用其他外服或口服補充劑，請按產品指引服藥。

- 7-酮 DHEA
 - 避免在收集前 3 天使用 7-酮 DHEA (不適用於常規 DHEA)
 - 類固醇 (例如糖皮質激素、氫化可的松、潑尼松等)
-

9. 如果我的唾液量比較少，可以怎麼做？

您可以在進行測試前先聞一些食物、嘗試打哈欠或是用舌尖緊壓著牙齒，以刺激唾液分泌。

10. 如果我未能成功收集唾液樣本，該如何處理？

用溫水 (不要加梘液或其他清潔劑) 清洗試管，倒去後再風乾，可再次使用。

11. 如果我未能在 24 小時內提交樣本，應該怎麼做？

您只需在提交樣本前把唾液樣本放雪櫃儲存即可。

12. 我該如何提交樣本？

您可以將樣本親身交回或郵寄至我們炮台山的辦公室，或是致電 (852) 2763 1488，聯絡我們安排速遞收件 (偏遠地區可能會徵收額外運費)。樣本將會再轉寄至美國 ZRT 實驗室進行分析。

13. 收集唾液樣本有甚麼好處？

- 非常方便，在家中便可完成樣本收集
 - 樣本速遞過程簡單，更快送達美國實驗室
 - 樣本在室溫環境下非常穩定，可儲存數週。
-

14. 我甚麼時候會收到報告?

報告需時 2-3 星期 (包括樣本運送和檢測過程)。

15. 收到報告後，我可以怎麼做?

您可以經電郵 info@hkbiotek.com 或致電 (852) 2763 1488，預約營養師講解報告。您可選擇親臨本公司炮台山辦公室或是電話講解，費用全免。