

## 常見問題集

### 1. 荷爾蒙和體重之間有甚麼關係?

荷爾蒙對調節體重、新陳代謝、血糖、胰島素，以及脂肪儲存相當重要。不過隨年紀漸大，長期壓力、錯誤飲食觀念、缺乏運動等因素使荷爾蒙失調，出現各種健康問題，包括肥胖。

### 2. 體重荷爾蒙測試可以怎樣幫助我?

測試可以檢定荷爾蒙失衡情況，以找出荷爾蒙和體重增加或肥胖的關係，包括一些慢性疾病的症狀，例如胰島素抗性、代謝綜合症和糖尿病。更重要的是，測試結果可幫助醫護人員為您制定治療方法，糾正荷爾蒙失衡，以有效控制體重升跌和減低心血管疾病和糖尿病的相關風險。

### 3. 甚麼人適合進行體重荷爾蒙測試?

體重無故增加、肥胖、有大量腹部脂肪、高 BMI 或代謝不足的停經後女性或更年期男性都適合測試。另外，肌肉萎縮、食慾不振、嗜糖成癮、有慢性壓力或甲狀腺功能低下的人都應該可以進行測試。

### 4. 測試會檢測哪些荷爾蒙?

**唾液：**雌激素 (E2)、孕酮 (Pg)、睪酮 (T)、脫氫表雄酮 (DHEA)、皮質醇 (C)

**血點：**促甲狀腺激素 (TSH)、維生素 D (D2 & D3)、空腹胰島素 (In) 和血紅蛋白 A1c (HbA1c)

### 5. 我可以怎樣採集唾液樣本?

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。
- 

## 6. 我可以怎樣採集血點樣本？

### 男性或非經期女性

在每月任何一天醒來後 1 小時內，收集滿 **1 張血點卡（12 個乾血點）**。

### 經期中的女士

在以下指定日期和時間起床後 1 小時內，總共收集 **1 張血點卡（12 個乾血點）**。

- 如果您有固定的月經週期，請在週期的第 19、20 或 21 天睡醒後一小時內收集血點（第 1 天 = 經血出現的第一天）
- 如果您的週期長短不規律，請在下次經期開始前 5 天收集血點
- 如果您無法預測週期何時開始，請在非月經週期的其中一日收集血點

採血過程：<https://www.youtube.com/watch?v=FETopPm8XG0&t=99s>

- 確保每個血點僅充滿一滴血液，在室溫下乾燥至少 3 小時或直到完全乾燥。
- 

## 7. 進行測試前有甚麼需要注意嗎？

- 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。
  - 在收集早上收集樣本前，空腹 10-12 小時。
-

## 8. 進行測試前需要停止服用荷爾蒙或其他藥物嗎？

- **外用、口服藥物、口含錠或舌下療法：**
    - 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用荷爾蒙藥物，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。
  - **避孕貼、陰道環、避孕藥或避孕針：**
    - 在兩次用藥之間進行測試。例如，在用每週一次的避孕貼後 3 天，或是注射每月一次的避孕針 2 個星期後，收集樣本。
  - **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，然後倒去污水再風乾，可再次試用。

---

## 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，而血點卡可置於室溫。

---

## 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. 收集唾液樣本和乾血點有甚麼好處？

唾液：

- 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。

乾血點：

- 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。
  - 血清和血點檢測結果相近
- 

## 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](mailto: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，無需額外收費。