

壓力荷爾蒙檢測

姓名：範例

性別：男

年齡：

病歷號碼：

採檢日期：

年

月

日

送檢單位：瀚仕功能醫學研究中心

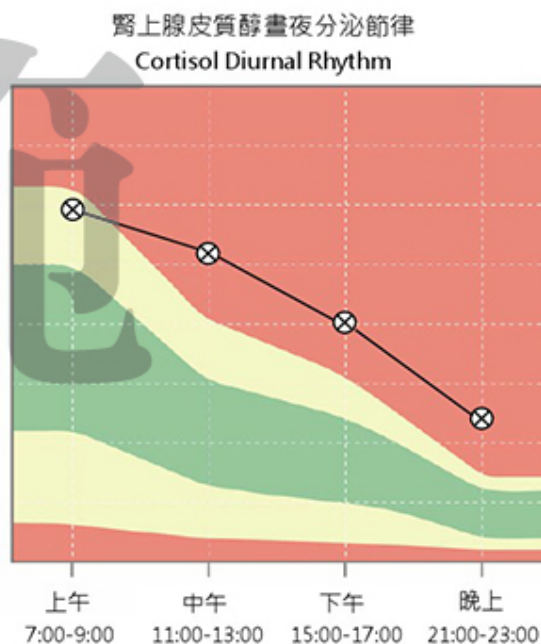
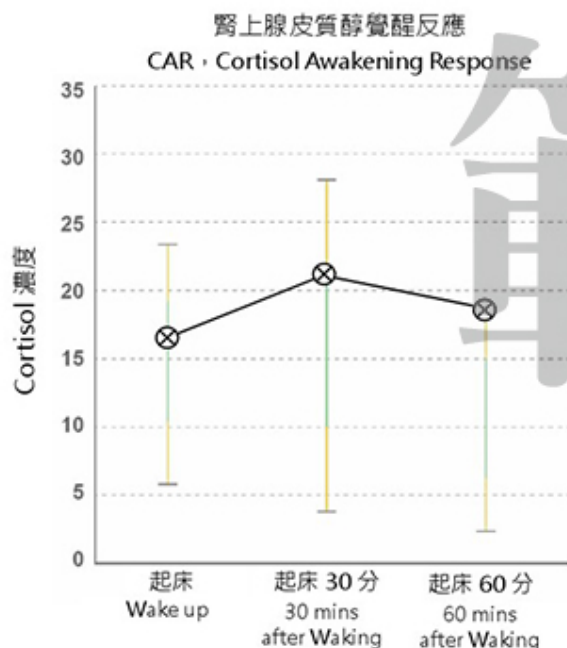
報告日期：

年

月

日

壓力荷爾蒙節律與覺醒反應分析



您在一天內六次不同時間點腎上腺皮質醇(cortisol)濃度和醒來 30 分鐘的覺醒反應(CAR)

皮質醇 Cortisol	起床 0 分鐘 Waking (W)	起床 30 分鐘 W+30min.	起床 30 分鐘 增減%	起床 60 分鐘 7:00-9:00	中午 11:00-13:00	下午 15:00-17:00	晚上 21:00-23:00
檢測結果	16.3	20.9	28% ↓	18.0	15.8 ↑	12.2 ↑	7.83 ↑
參考值	5.71-23.6	3.91-28.1	35-75%	2.11-19.3	1.78-12.1	1.53-9.73	1.07-4.71
採樣時間	07:50	08:20	-	08:50	12:30	16:30	22:30

在一天的皮質醇節律中，任何異常升高、降低，或失去有特徵性早晨峰值和傍晚突然驟降等現象，都可能是下視丘-腦下垂體-腎上腺功能障礙。

Cortisol 總平均分泌量

Cortisol	皮質醇	11.5						4.93-13.5
----------	-----	------	--	--	--	--	--	-----------

【為一天當中所測量的皮質醇總平均分泌量，可用來評估體內的皮質醇儲備量。】

單位：nmol/L

DHEA 總平均分泌量

DHEA	脫氫表雄酮	0.89						0.2-1.86
------	-------	------	--	--	--	--	--	----------

【為一天當中所測量的 DHEA 總平均分泌量，可以用來判斷一整天身體對抗或適應壓力的能力。】

單位：nmol/L

壓力荷爾蒙檢測

姓 名：範例

性 別：男

年齡：

病歷號碼：

採檢日期：

年 月 日

送檢單位：瀚仕功能醫學研究中心

報告日期：

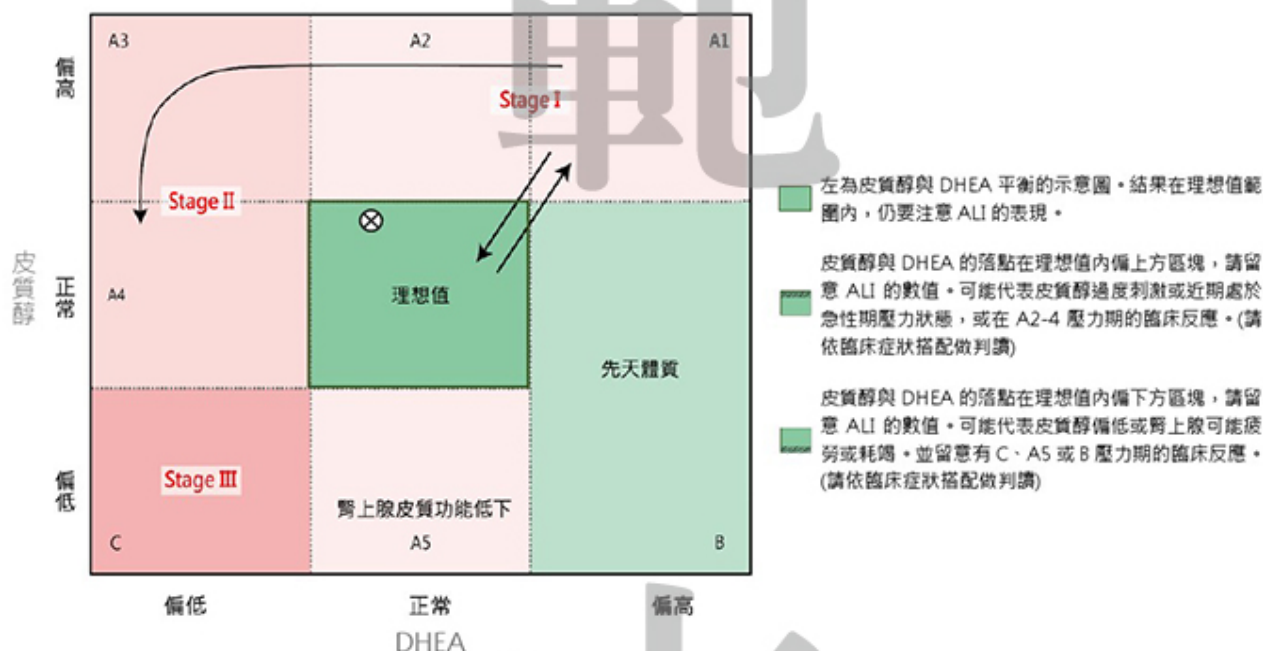
年 月 日

壓力荷爾蒙節律與覺醒反應分析

身體調適負荷指數(ALI, allostatic load index)

Cortisol / DHEA ratio	12.9		2.55-17.1
-----------------------	------	---	-----------

【了解身體因長期暴露在外在壓力源所累積的生理性負荷，可利用一整天的皮質醇總平均與 DHEA 總平均的比值變化來評估。】



身體對壓力適應方式

1. 第一階段(A1-A2 區)稱為警訊期(alarm phase)，臨床分期屬於早期腎上腺疲勞(通常客戶會自行代償不會有症狀)

身體受到壓力源時，腎上腺皮質會分泌大量的皮質醇和 DHEA 來克服壓力源，產生積極的抗壓力反應來降低壓力。早期腎上腺疲勞不易察覺症狀，雖然有倦怠感但不會影響正常生活，多數人會藉由喝咖啡來掩蓋腎上腺過度分泌的早期跡象，胰島素的功能雖會受影響但也可藉由補充高糖碳酸飲料、甜食做到暫時修復，如果長期處於此階段，會對腎上腺功能造成傷害。

2. 第二階段(A3-A4 區)稱為抗性期(resistance phase)，臨床分期屬於中期腎上腺疲勞

在長期或嚴重的壓力下，腎上腺無法跟上身體對皮質醇的需求。雖然可以進行正常的日常功能，但在每天結束時會出現明顯的疲勞感，身體必須比平時休息更久才能恢復。儘管休息一整晚，精神依舊不好，導致焦慮、煩躁出現，失眠跟醒來的次數也越頻繁，感染反覆發作、經前症候群(PMS)、月經不規則等現象開始出現。這個階段甲狀腺通常已經受到影響，即使想透過運動和飲食的方式改善，還是會出現行動遲緩、容易覺得冷、新陳代謝緩慢和體重增加等類似甲狀腺功能低下的症狀出現。