

姓名：王小明

性別：♀女 □男

採檢日期：2022年00月00日 00時00分

生日：1900年00月00日

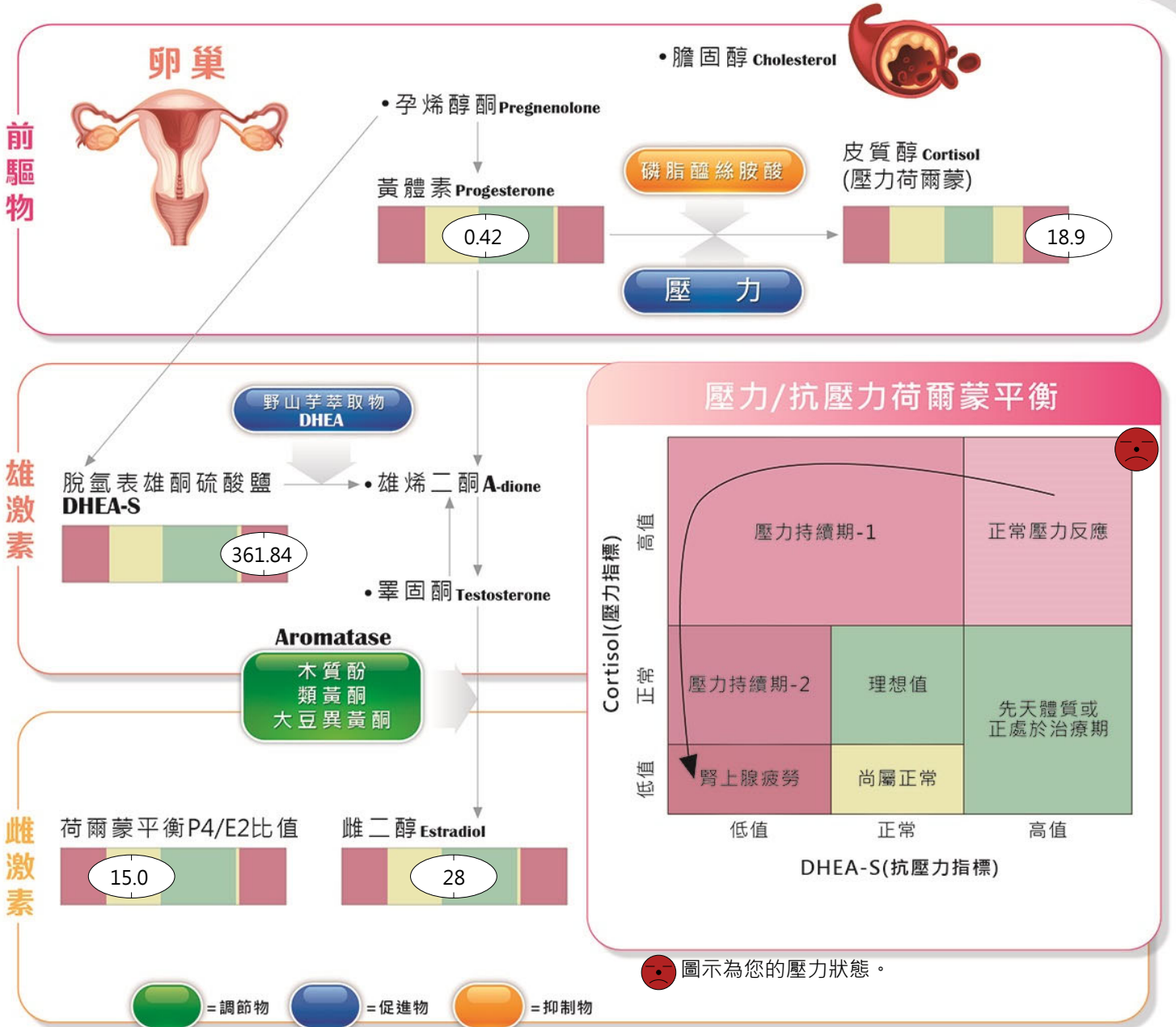
年齡：00

報告日期：2022年00月00日

病歷號碼：

單位：基育生技

最後月經日期：



參考區間  
檢驗值

檢驗結果判讀說明：

綠色區塊為抗衰老預防醫學之最佳理想值；黃色區塊為參考區間內之正常值；而紅色區塊為異常值，需臨床醫師配合實際狀況進行介入改善。參考值範圍是依據實驗室統計分析制定；因每一受檢者均為獨特個體，故須由醫師綜合判斷後，量身製訂治療方針。

報告範本

姓名：王小明

性別：☑女 ☐男

採檢日期：2022年00月00日

檢驗項目	判讀	檢驗數據	參考值	單位	
<b>雌激素</b>					
Estradiol	雌二醇(E2)	28	20-40	pg/mL	
Progesterone	黃體酮(P4)	0.42	0.08-0.78	ng/mL	
<b>荷爾蒙平衡比較值</b>					
P4/E2	比值	參考區間 內但偏低	15.0	5-61	ratio
<b>壓力/抗壓力荷爾蒙指標</b>					
Cortisol	皮質醇 PM4-8	過高	18.9	2.3-11.9	ug/dL
DHEA-S	脫氫表雄酮硫酸鹽	過高	361.84	4.6-285	ug/dL

#### DHEA-S參考值

年齡	20-24歲	25-34歲	35-44歲	45-54歲	55-64歲	65-74歲	>75歲
女性	148-407	98.8-340	60.9-337	35.4-256	18.9-205	9.40-246	12.0-154

#### 雌二醇Estradiol (E2)

存在女性體內的天然雌激素有雌酮(estrone, E1)、雌二醇(estradiol, E2)、雌三醇(estriol, E3)，在循環系統分別佔有10-20%、10-30%、60-80%的比例。雖然雌三醇是含量最豐富的，但卻是作用最弱的雌激素，而雌二醇的效力約是雌三醇的80倍。對於處在月經初潮到更年期前這段期間的未懷孕女性，雌二醇是最重要的雌激素。雌二醇常用來評估卵巢是否提早衰弱、月經不協調與停經後婦女是否需要補充荷爾蒙的重要依據。

您的Estradiol值在理想範圍內。

#### 黃體酮Progesterone (P4)

黃體酮(Progesterone)又稱助孕酮，在女性體內含量於排卵前較低，而排卵後開始增加。當其達到一定濃度時，會刺激下視丘的體溫調節中樞，造成女性基礎體溫的升高，並使子宮內膜增厚有利於受精卵著床。期間若沒有懷孕，則黃體酮濃度會逐漸下降，子宮內壁剝落形成月經。黃體酮有助於穩定子宮內膜與以利懷孕，同時也是維持妊娠的必要荷爾蒙。相反的，黃體酮若不足的話，子宮內膜會不穩定，容易早期流產或月經前出現斷續小量出血。此外黃體酮還能夠減緩經痛、提升性慾、舒緩水腫、調節免疫、保護骨質、抑制過多膽固醇合成和降低子宮內膜癌風險。黃體酮更是天然的抗憂鬱劑，能緩解壓力和助眠。黃體酮不足會產生

姓名：王小明

性別：女 男

採檢日期：2022年00月00日

月經不規則、不易受孕、經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞、腹脹、水腫、乳房疼痛、頭痛等症狀。

**您的Progesterone值在理想範圍內。**

### P4 / E2比值(Progesterone / Estradiol)

當一個女性從年輕逐漸邁入更年期的過程中，雌激素(E2)會逐漸下降，且黃體酮(P4)同時會急劇下降，當沒有足夠的黃體酮來抵銷女性體內雌激素時，這種狀態被稱為「雌激素相對優勢」(estrogen dominance)。雌激素占優勢並不是指黃體酮完全缺乏，而是雌激素相對過多或黃體酮相對不足。由於黃體酮對女性具有保護作用，所以當P4 / E2的比值過小時，雌激素相對優勢會造成許多婦女的健康問題，例如經期不正常、經期前症候群、心情起伏、水腫、以及乳房纖維性囊腫、子宮肌瘤、子宮頸癌、巧克力囊腫、子宮內膜癌、卵巢癌、乳癌等各種婦科疾病。所以雌激素相對優勢會是造成婦女健康問題的一個重要原因。

**您的P4/E2比值在參考區間內但偏低。**

### 皮質醇Cortisol

皮質醇(cortisol)是一種由腎上腺分泌的荷爾蒙，在應付壓力中扮演重要角色，故又被稱為「壓力荷爾蒙」。當身體面臨生理或心理情緒等不同的壓力時，腎上腺皮質會分泌壓力荷爾蒙來應付外在壓力，但當壓力持續不斷累積，一直沒有解除時，壓力荷爾蒙的分泌就會開始漸漸低下。壓力荷爾蒙對於醣類、蛋白質及脂質的代謝，以及免疫反應、甲狀腺功能、身體抗發炎能力、心血管健康、體重控制與抗壓能力都會有所影響。

**您的Cortisol值為過高。**

### 脫氫表雄酮硫酸鹽DHEA-S

DHEA-S 主要由腎上腺皮質分泌，卵巢也會少量分泌。DHEA是人體最多量的固醇類荷爾蒙，而DHEA會轉化成硫酸鹽形式，即DHEA-S。DHEA在血液中半衰期短，約30分鐘，而DHEA-S半衰期長，約20小時。DHEA-S有「性荷爾蒙之母」之稱，因為是身體性荷爾蒙如睪固酮(testosterone)、雌二醇(E2)的前驅物質。DHEA-S在20至30歲間分泌量達到高峰，之後每年以約2%的速度下降，到45歲約只剩一半，70歲時更只剩顛峰期的20%。當經歷長期壓力後，DHEA-S儲存量被大量消耗，會導致整體性荷爾蒙濃度低下。研究顯示DHEA-S具有抗衰老、抗壓、維持心血管健康、調節血脂、調節血壓、調節免疫系統、增強骨骼、使皮膚光滑細緻、改善記憶力、穩定情緒及增加認知功能等益處。將DHEA-S保持在年輕時期的分泌量高值，對於抗衰老與維持健康活力是非常重要的。

**您的DHEA-S值為過高。**

報告範本

姓名：王小明

性別：女 男

採檢日期：2022年00月00日

## 壓力狀態

評估顯示您正處在<正常壓力反應>的壓力狀態。您現在正處在壓力下，身體目前是以正常方式來反應，並尚有餘力來應付壓力，此時您可能還不會有過多不適的症狀，但過高的壓力賀爾蒙其實正在對身體造成慢性傷害。如果壓力長期持續，將會漸漸進入到“腎上腺疲勞”的階段。(備註：腎上腺疲勞時，身體將呈現嚴重慢性疲勞，可能會伴隨出現免疫系統低下、過敏、男性/女性荷爾蒙失調、失眠、老化、失去活力、憂鬱等不適情況。)

## 平衡女性荷爾蒙的建議方針

1. 避免咖啡因或碳酸飲品之攝取，因為這會增加骨質流失的速度與荷爾蒙代謝異常
2. 避免高糖份、精緻化飲食，因為這會讓雌激素相對優勢的情況更嚴重
3. 避免環境中接觸到環境荷爾蒙類的化合物(殺蟲劑、除草劑、塑化劑、有機溶劑等)
4. 維持良好睡眠品質，充足運動，避免壓力過大，這都有助於健康抗老
5. 保持腸道排泄順暢與肝臟代謝功能良好，使荷爾蒙順利排出體外，以利雌激素代謝
6. 避免食用被注射人工生長激素或荷爾蒙之家禽類
7. 依照個人體質量身制定的營養治療方案：

南非醉茄萃取物、活性B群、野山藥萃取物、大豆萃取物、Omega-3油脂、花椰菜萃取物、聖潔莓、鈣、鎂、礦物質、益生菌、五味子、朝鮮薊、穀胱甘肽、牛磺酸、乙醯半胱胺酸、甜菜根、維生素D等天然營養素都有助於抗老化及女性健康的維護。

### 相關建議檢驗：

1. 睡眠困擾：失眠壓力荷爾蒙檢測套組
2. 想了解雌激素代謝是否正常，以預防婦科癌症：雌激素代謝檢測套組
3. 抗老化及女性健康的維護: 抗氧化抗老檢測套組
4. 女性心血管健康的維護：心血管檢測套組
5. 想了解身體代謝是否正常：全套代謝檢測套組
6. 懷疑在環境中有接觸到環境荷爾蒙類的化合物：塑化劑檢測套組

—本報告內容，僅供醫師參考用—

報告範本