

姓名：範本

性別：☑女 ☐男

採檢日期：2020年10月06日

生日：

年齡：

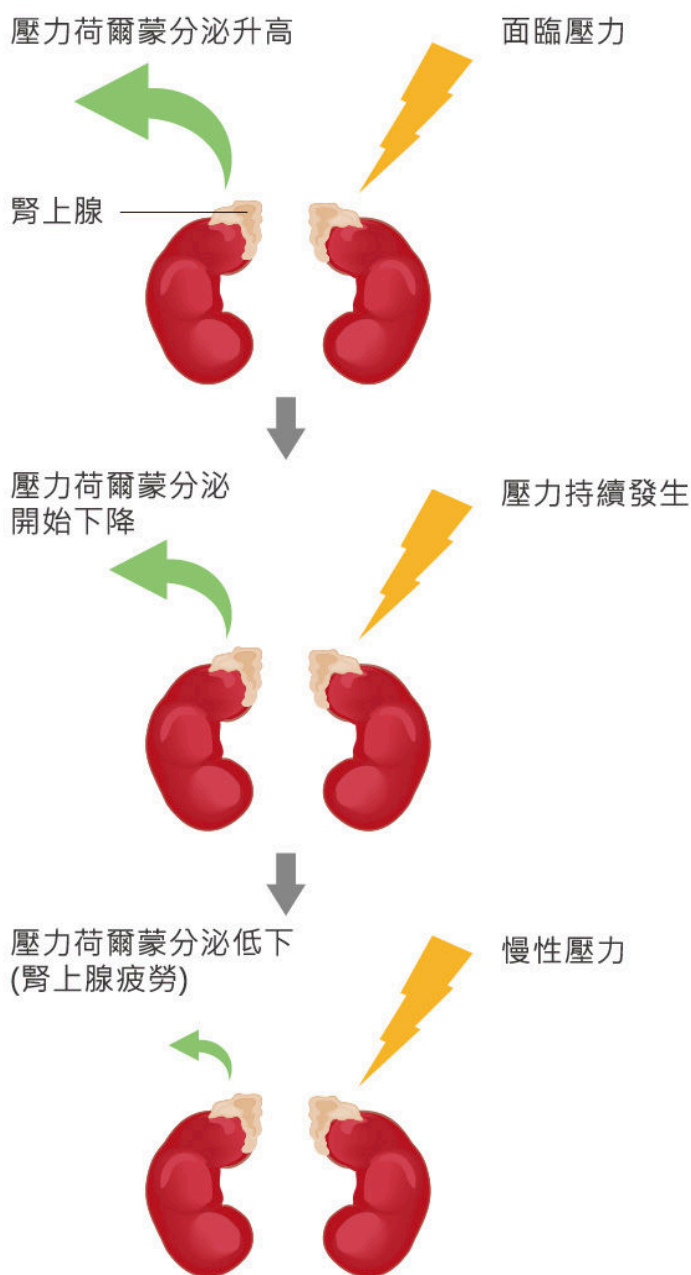
報告日期：2020年10月06日

病歷號碼：22200001

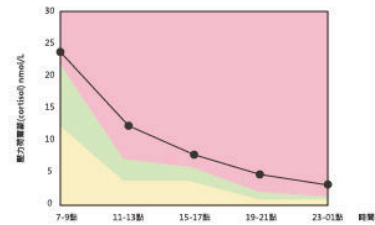
送檢單位：安生診所

失眠壓力荷爾蒙檢測

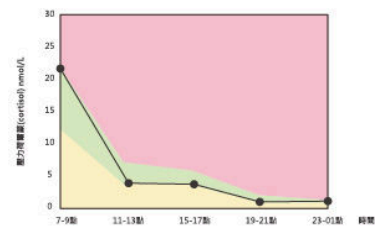
壓力荷爾蒙節律



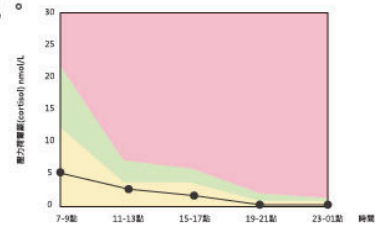
第一階段：
全天壓力荷爾蒙濃度均比正常分泌量高，顯示正處於壓力狀態。



第二階段：
早晨壓力荷爾蒙濃度處於正常偏高值，但之後迅速下降，顯示腎上腺功能開始低下。



第三階段：
早晨壓力荷爾蒙濃度偏低，且整天濃度均處於低下狀況，顯示腎上腺疲勞的狀況已出現。

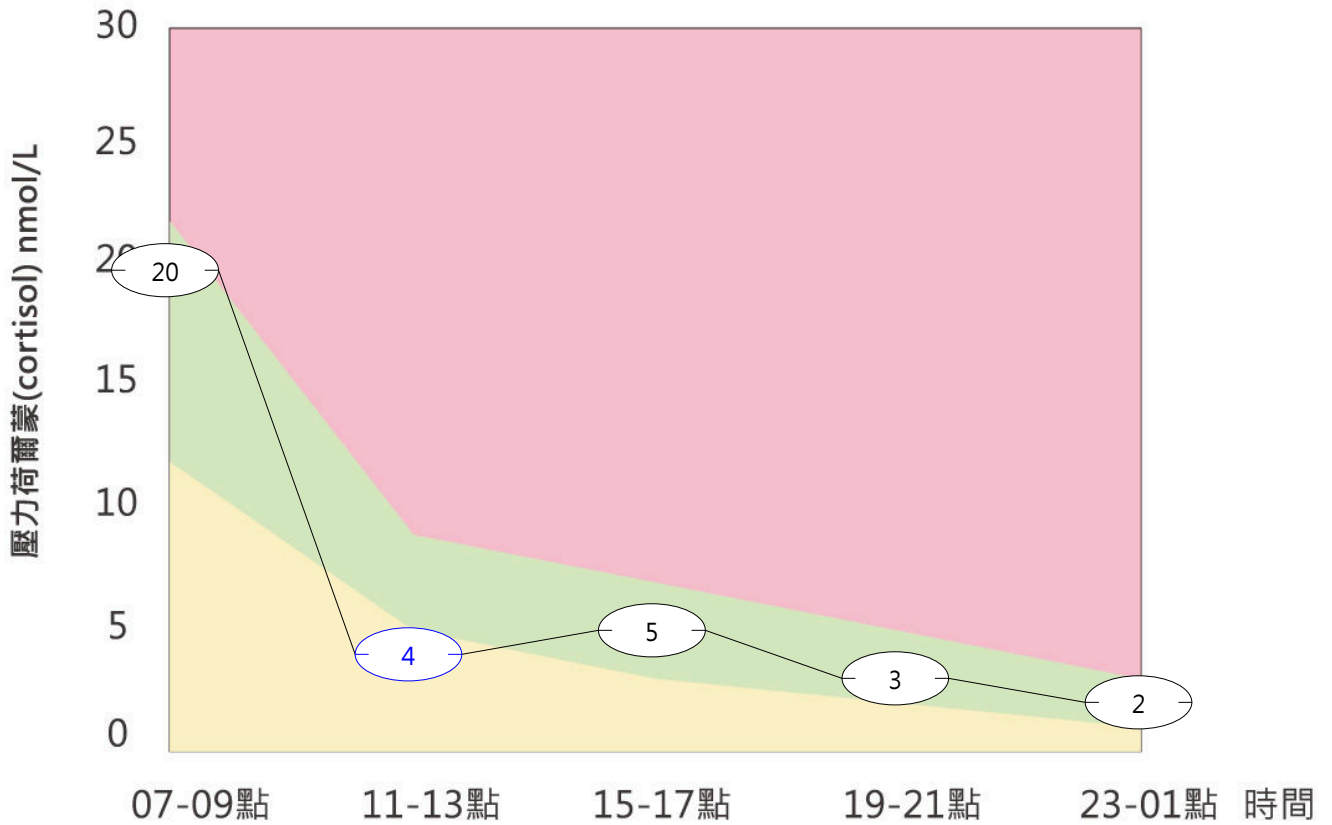


姓名：範本

性別：☑女 ☐男

採檢日期：2020年10月06日

失眠壓力荷爾蒙檢測



壓力荷爾蒙(cortisol)		(單位：nmol/L)				
採檢時間區間	07:00-09:00	11:00-13:00	15:00-17:00	19:00-21:00	23:00-01:00	
高值參考	22.0	9.0	7.0	5.0	3.0	
低值參考	12.0	5.0	3.0	2.0	1.0	
檢測值	20	4	5	3	2	
判讀	正常	過低	正常	正常	正常	

失眠壓力荷爾蒙檢測報告解說

壓力荷爾蒙失調常見症狀

1. 衰弱、疲憊
2. 睡眠障礙 (淺眠、容易半夜醒來，不容易放鬆)
3. 新陳代謝疾病 (血糖不易控制、血脂高以及血壓問題，壓力荷爾蒙會刺激脂肪之儲存)
4. 記憶力與學習能力下降
5. 缺乏性慾
6. 腸胃疾病 (潰瘍問題)
7. 免疫系統低下，容易發生感染，癌症發生風險增加
8. 肌肉與關節不適，皮膚老化粗糙 (壓力荷爾蒙會讓身體自行修復與再生能力變差)
9. 女性經期問題

失眠壓力荷爾蒙檢測是一個精確的非侵入性檢查，分析身體重要的壓力荷爾蒙 - 腎上腺皮質醇 (cortisol) 的24小時分泌節律。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，**壓力荷爾蒙的分泌節律就會開始混亂，最終導致睡眠障礙**。此外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。

正常情況下，腎上腺所分泌的壓力荷爾蒙在早上8點分泌量最高，隨後慢慢下降，在半夜到凌晨4點分泌量最低。所以若半夜至凌晨的壓力荷爾蒙呈現失調時，就會影響睡眠品質。外在壓力容易造成腎上腺過度分泌壓力荷爾蒙，由於其具有中樞神經興奮作用，**會使身體處於亢奮狀態，導致入眠困難**。此種類型的睡眠障礙可以藉由釋放壓力的活動，像是呼吸調息、伸展、靜坐、瑜珈、泡澡、生活工作上的作息調整，都能對壓力荷爾蒙的調節有所幫助。在生活上還要注意，晚上避免過度激烈運動，在睡前做一些放鬆的活動，都能有助於讓腎上腺功能緩和下來，降低壓力荷爾蒙之分泌，以達到容易入眠的狀態。

姓名：範本

性別：女 男

採檢日期：2020年10月06日

當壓力持續累積時，例如情緒性壓力（婚姻、財務和職業問題）或生理性壓力（睡眠不足、咖啡因攝取過量、疼痛和過度運動），會讓腎上腺持續過度作用，此時如果沒有足夠的時間休息恢復，往往會使壓力荷爾蒙失調，最終導致疾病發生，例如焦慮症、不孕、新陳代謝失調、免疫功能下降等。雖然大多數人自覺都能夠應付暫時性壓力，但長期累積下來，腎上腺皮質功能仍然可能因此受損，這種情形也被稱為“腎上腺疲勞”（adrenal fatigue），此階段常會出現慢性疲勞、過敏發作、感冒很難痊癒等症狀。

長期腎上腺疲乏會導致壓力荷爾蒙的分泌量降低，此時將衍生出另一個導致失眠的原因-低血糖，因為壓力荷爾蒙其中一項重要的生理功能在於維持血糖恆定，若腎上腺疲乏時，血糖恆定的機制就會出現問題。當血糖過低時，身體會發出警訊讓身體醒來，用意是為了讓人去覓食以提高血糖濃度，所以在這個階段常見的症狀是半夜驚醒、恐慌、焦慮或是做惡夢。因此讓腎上腺有足夠的休息與復原，不只對保持身體健康有幫助，長期下來也能夠改善睡眠品質。在這一個階段，建議在睡前的飲食要攝取足夠的蛋白質，就可改善此問題，但要注意避免於睡前食用大量的高糖份食物，因為高糖食物會打亂半夜的血糖平衡，進而加重睡眠障礙問題。對於腎上腺疲乏與壓力荷爾蒙分泌量過低的人，睡前做適量溫和的運動則有助於提高半夜的壓力荷爾蒙濃度，改善低血糖問題，間接促進睡眠品質。

值得注意的是，長期睡眠不足也是造成腎上腺疲乏的另一個主因。每當身體的晝夜節律改變時（熬夜、大小夜輪班、飛行時差），身體通常需要幾天到數週的時間來適應與調整，因此睡眠時間日夜顛倒的人也是腎上腺疲勞的高危險族群。長期睡眠不足是一個對健康有害的重大因子，會導致免疫力下降、血糖恆定機制混亂、嗜吃澱粉或高糖食物、體重增加、持續疲勞感、體內雌激素升高（婦科癌症危險因子）、荷爾蒙失調、傷口難癒合及專注力下降。研究顯示平均每人每天至少要有8小時的睡眠時間，然而對於處於腎上腺疲勞階段的人，初期可能需要多於8個小時的睡眠才會足夠，因此充足睡眠是修復腎上腺功能最好的良藥。

姓名：範本

性別：女 男

採檢日期：2020年10月06日

在臨床上，當腎上腺功能極度異常時，少數人會患有艾迪生氏病(腎上腺皮質低下)或庫欣氏病(腎上腺皮質亢進)。如果檢測出唾液腎上腺皮質醇濃度為極端過高或極端過低，則需鑑別診斷艾迪生氏病或庫欣氏病之可能性。

對於**停經後婦女**，由於停經後體內荷爾蒙會大幅改變，進而影響睡眠品質，因此在檢視壓力荷爾蒙對睡眠影響的同時，建議需要**同時調整體內性荷爾蒙的平衡**，雙管齊下進行調整，在改善睡眠品質上會有事半功倍的效果。

修復腎上腺功能的建議方針

1. 避免咖啡因或刺激性飲品之攝取，因為它們會加速腎上腺功能的耗損
2. 飲食中攝取足夠的優質蛋白質（魚肉、瘦肉、雞肉等為主）
3. 保持血糖穩定
4. 睡眠充足，作息規律，避免熬夜
5. 適量運動
6. 定期紓壓
7. 依照個人體質設計的營養治療方案：磷脂醯絲胺酸(PS)、 γ -氨基丁酸(GABA)、南非醉茄萃取物、活性B群、野山芋萃取物、鈣、鎂、鉻等天然營養素都有助於健康的維護。

—以上報告內容，僅供醫師參考—