

血液

血液常規檢查 CBC+DC

反映身體造血功能、免疫防禦與凝血機制的基礎地圖

偏高

通常暗示身體可能正處於**水分相對不足（血液濃縮）**、體內有**發炎或感染反應（免疫細胞動員）**，或造血器官正處於過度活躍的狀態。

偏低

代表體內某些血球的數量不足。可能出現**頭暈疲勞（紅血球不足）**、**抵抗力變差（白血球不足）**，或**皮膚容易瘀青、不易止血（血小板不足）**等訊號。

肝膽

麩胺酸丙酮酸轉氨酶 ALT (GPT)

評估肝細胞損傷最具「專一性」的關鍵指標

偏高

肝細胞目前正受到**刺激、處於發炎或受損狀態**，常見原因如飲食作息不當、脂肪堆積、特定藥物影響或體內發炎反應。

偏高

相關組織細胞（如肝臟、心臟或肌肉）正處於**受損發炎或過度負荷狀態**。因其分布廣泛，通常需與ALT(GPT)數值合併觀察。

麩胺酸草醯乙酸轉氨酶 AST (GOT)

廣泛存在於肝臟、心肌及肌肉細胞中的代謝指標

偏高

膽道系統的**排泄負荷增加**、或肝臟受到外來物質（如酒精、長期特定藥物或不當飲食）的慢性刺激。

γ- 麩胺醯轉移酶 γ-GT

對酒精及藥物高度敏感的膽道與肝臟酵素

腎臟

肌酸酐 Creatinine

肌肉代謝產生的廢棄物，評估腎臟過濾功能的黃金指標

偏高

腎臟**排泄廢物效率可能有所下降**，造成體內廢物累積；**嚴重脫水、短時間內水分攝取過少或劇烈運動**，也可能造成暫時性上升。

偏低

通常與**長期肌肉量較少、高齡造成的肌肉流失或長期缺乏運動**有關。

尿素氮 BUN

蛋白質代謝後的最終產物，高度受到飲食與體液影響

偏高

腎臟**排除含氮廢物的負擔加重**。近期**高蛋白飲食、身體處於脫水狀態、或服用特定調理藥物**，皆會使數值顯著上升。

偏低

提示體內蛋白質來源或合成可能不足，常見於**長期營養不良、極端低蛋白飲食，或肝臟合成代謝功能減退**的狀態。

貧血

鐵蛋白 Ferritin

代表體內「鐵質儲存的總倉庫」

偏高

代表體內**鐵質儲存過剩**，常見於頻繁接受輸血或體內有鐵質沉積

偏低

代表體內**鐵質庫存不足**，通常暗示身體缺乏足夠的鐵來製造紅血球，容易引發疲勞、頭暈、臉色蒼白等氣血不足的現象。

血清鐵 Serum Iron

測量此時此刻血液中正與轉鐵蛋白結合、游離的鐵離子

偏高

代表血液中有大量鐵質流通。除了**近期服用高劑量鐵劑或頻繁接受輸血**外，也可能暗示體內紅血球遭破壞，或造血工廠因特定原因暫停運轉，導致原料在血液中堆積。

偏低

代表血液中流通的鐵質原料不足。常見於**飲食攝取不夠、身體有隱性慢性失血（如女性生理期）**，或體內正處於發炎狀態。

總鐵結合能力 TIBC

測量血液中所有轉鐵蛋白能與鐵結合的最大容量

偏高

代表體內的**鐵質倉庫原料匱乏**，身體只好製造更多轉鐵蛋白出來載鐵。懷孕後期，因胎兒需求增加，空車數量也會代償性上升。

偏低

代表體內負責運鐵的**轉鐵蛋白總產能下降**。通常暗示缺乏製造蛋白的原料（如長期營養不良），或負責製造的肝臟代謝負荷過重。

維生素

維生素B12 Vitamin B12

參與紅血球DNA合成與維持神經系統穩定的核心維生素

偏高

代表血液中維生素B12含量豐富。可能與**近期高劑量補充B群營養品**有關，有時也暗示體內負責儲存與代謝維生素B12的**肝臟或血液造血細胞正處於高度負荷或不正常活躍狀態**。

偏低

代表體內的維生素B12原料不足。常見於**長期純素食、胃腸吸收效率不佳者**。

葉酸 Folate

與 B12 協同參與核酸與胺基酸代謝

偏高

代表血液中葉酸含量豐富，常見於**近期高劑量補充葉酸**。在特定代謝狀態下，若體內極度缺乏維生素B12，也可能導致葉酸無法被細胞利用。

偏低

代表體內的葉酸原料不足。常見於**長期飲食缺乏深綠色蔬菜、過量飲酒干擾吸收**，或是**孕期細胞分裂旺盛而需求大增**。