

包含健康基石

血糖

糖化血色素 HbA1C (%)

呈現過去2-3個月內，體內血糖平均控制的「長期表現」

≥ 6.5

提示**長期血糖調控系统面臨失衡**，建議盡速至「內分泌新陳代謝科」門診，由專科醫師結合臨床症狀進行綜合診斷與照護指導。

5.7-6.4

代表血糖控制已開始亮黃燈，暗示調控能力變差。

心臟/肌肉

肌酸磷化酶 CPK

主要存在於骨骼肌與心肌中，反映肌肉細胞是否受損的「能量酵素」

偏高

代表體內的**肌肉細胞目前正受到外部刺激或破壞**，導致細胞內的酵素大量釋放到血液中，常見原因包括**劇烈重訓、過度運動、肌炎**。

偏低

通常暗示體內的**總肌肉量較少**，常見於高齡者**肌肉流失**、長期缺乏運動、或是體質消瘦、肌力不足的狀態。

乳酸脫氫酶 LDH

廣泛存於全身細胞中，反映組織新陳代謝與細胞汰換的「長效指標」

偏高

當體內任何**組織細胞正經歷較大範圍的汰舊換新、發炎刺激、局部缺氧破壞**時，此酵素就會釋出到血液中。

內分泌

抗壓青春素 DHEA-S

由腎上腺皮質分泌的弱雄性素，全身固醇類荷爾蒙的原物料

偏高

代表體內的荷爾蒙原料供應過剩，通常暗示**腎上腺皮質正處於高亢活躍狀態**，可能影響體內其他荷爾蒙平衡。

偏低

代表體內荷爾蒙原料庫存不足，身體可能正經歷**長期慢性壓力**、高壓工作或過勞，對抗壓力的防護力減弱。

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**。

維生素D Vitamin D

直接參與免疫調節、骨骼代謝與協助生殖系統恆定的重要核心成分

偏高

代表體內維生素D存量極為充裕，常見於近期有**補充高劑量維生素D**。也可能暗示體內吸收鈣質的系統過度活躍，導致血鈣濃度偏高。

偏低

代表體內維生素D存量不足。常見於**日曬少、飲食攝取不足**。缺乏此原料容易影響免疫系統、骨骼，且對卵子健全度或子宮內膜環境也可能造成影響。

微量元素

鎂 Mg

參與ATP能量代謝、DNA合成、神經放鬆

偏高

代表體內的鎂儲存過剩，常見原因如近期**服用過量含鎂胃藥**或特定營養品；**腎臟排泄效率變慢**時，也容易造成數值上升。

偏低

代表體內的鎂原料不足。常見於**長期過量飲酒干擾腸道吸收、慢性腹瀉**導致營養流失，或使用**特定利尿劑**。原料缺乏時，神經肌肉容易處於過度興奮的狀態。

胰臟

飯前胰島素 Insulin(AC)

觀察體內調控血糖「關鍵鑰匙」的分泌與耐受狀況

偏高

代表身體細胞對胰島素的敏感度變差（**胰島素阻抗**）。

偏低

代表體內製造**胰島素不足**，無法分泌足夠來幫忙調控血糖，導致體內的糖分無法被有效利用。