

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。

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

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。

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

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。

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。

維生素

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。

甲狀腺

甲狀腺促進素 TSH

由腦下垂體分泌，是監控甲狀腺功能最靈敏的「哨兵」

偏高

代表大腦偵測到甲狀腺素不夠用，正在強力催促甲狀腺工作。通常暗示**甲狀腺目前的製造效率可能有所下降**。

偏低

代表大腦發現體內的甲狀腺素已經過多，因此減少命令。通常暗示**甲狀腺可能正在自主過度分泌**。

游離四碘甲狀腺素 Free T4

評估實質甲狀腺功能最精準、最不受外界干擾的黃金標準

偏高

代表血液中真正可用的活性荷爾蒙過多。細胞代謝運轉過快，可能伴隨**心悸、手抖、體重減輕、怕熱、焦慮或失眠**等體內引擎過熱的代謝訊號。

偏低

代表血液中真正可用的活性荷爾蒙不足。細胞代謝速度減慢，可能伴隨**容易疲勞、怕冷、體重增加、水腫、記憶力變差**等體內引擎無力的代謝訊號。