

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。

尿液

尿液常規檢查 UR

檢驗尿液物理(顏色、濁度)、生化試紙檢查

異常

代表尿液外觀（如變得混濁）或化學成分（如尿蛋白、尿糖、酸鹼值或潛血反應）超出基礎範圍。易受採檢前喝水量、飲食或劇烈運動等短暫因素干擾。

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。

尿酸 UA

體內嘌呤代謝後的最終廢棄物

偏高

代表體內尿酸生產速度超過腎臟的排泄負荷。常與攝取**高嘌呤飲食（如海鮮、內臟、啤酒、手搖飲）**有關。

尿微量白蛋白 M-ALB

偵測腎臟過濾網是否出現「極早期微小破洞」的敏感指標

偏高

代表**腎臟開始出現微小滲漏**，使得原本不該漏出的微量白蛋白跑到尿液中。通常是血管壓力過大（如血壓、血糖長期偏高）對腎臟微血管造成負荷的早期訊號。

血管

高敏度C反應蛋白 hs-CRP

偵測全身與血管內皮微量「慢性發炎反應」的敏感指標

偏高

提示體內血管壁或其他組織可能正處於**隱藏性慢性發炎狀態**。會使血液中的脂肪更容易黏附在血管壁上，是評估未來**心血管硬化風險**的參考依據。

同半胱胺酸 Homocysteine

蛋白質代謝的中間產物，醫學界俗稱的「血管壁毒素」

偏高

代表體內清除效率變慢，高濃度的同半胱胺酸容易刺激血管內皮、增加血管壁受損風險。常見於體內**缺乏維生素B12或葉酸**等代謝原料，或特定的體質遺傳。

血糖

飯前血糖 AC-Sugar (mg/dL)

反映身體空腹狀態下，基礎血糖與胰島素分泌的平衡點

≥126

提示血糖調控系統（**胰島素**）已出現**顯著的阻抗或分泌不足**，細胞無法有效利用血糖。

100-125

代表血糖調控能力已開始亮黃燈，細胞工作效率變差。

<70

提示體內能量暫時性不足。