

常見問題集

1. 甚麼是皮質醇？

皮質醇是在腎上腺分泌的類固醇，又稱「壓力荷爾蒙」，因為當我們承受壓力時，身體會釋出皮質醇去應對。皮質醇的分泌通常有特定模式，任何干擾都可能影響身體機能。

2. 為甚麼使用唾液測試皮質醇？

根據研究，游離皮質醇存在於唾液中，而不存在於血清或尿液中。此外，唾液皮質醇在室溫可維持穩定 7 天。同時，取樣亦應在無壓力的情況下收集，因此用唾液不會影響測試結果。

3. 測試需要多少唾液？

測試需要七個唾液樣本，每個大約 2-3ml。它們需要在一天內從醒來至就寢中不同的時間收集，以追蹤皮質醇一整日的分泌模式。

4. 收集唾液樣本須立即儲存在冰箱或雪櫃中嗎？

不需要。研究表示，唾液皮質醇在室溫下可維持穩定 7 天。由於運輸需時，建議完成測試後及早送回我們公司，以免影響測試結果。

5. 唾液如何反映我的壓力狀態？

腎上腺每時每刻都會在分泌皮質醇，而且會形成特定的模式。如果您的分泌模式出現任何異常偏差，壓力可能干擾到正常分泌模式，這代表您是時候改變生活方式。

6. 測試的流程是怎樣？

購買測試後，我們會安排寄送測試盒至府上。您可以依盒上指示收集您的唾液樣本。取樣後，將樣本放回測試盒，並交回到我們公司。及後我們會將樣本送到德國分析。

7. 取樣前有甚麼需要留意？

- 樣本收集前 24 小時內不可以進行荷爾蒙治療或使用含有荷爾蒙的護膚霜；
 - 醒來後收集第一個唾液樣本前不可以刷牙；
 - 整天都不能使用漱口水或者其他口腔清潔劑，以及不能夠吃口香糖；
 - 如果有牙齦疾病或牙齦出血，不可以進行唾液收集；
 - 每次收集樣本前 30 分鐘不能飲食或吸煙，以免影響結果；
 - 樣本收集前一晚不能夠吃或喝含有酒精的飲品和食物。
-

8. 這個測試有多準確？

所有樣本將送往德國的 DST Diagnostics 進行分析。DST 是德國一所醫療科技製造商。早年更獲得由德國萊茵 (TÜV Rheinland) 頒授的 ISO 9001 認證，品質方面早已達到國際水平。DST 對於品質的追求從未止步，為證明其檢測方法可行有效，不斷實施一連串的內部監控，並定期進行環形比對試驗，力臻完美。

9. 這項測試有沒有年齡限制？

沒有，成人和小孩都可進行這項測試。

10. 報告需時多久？

一般約 2-3 週，包括樣本運輸和分析的時間。

11. 測試後會有甚麼跟進呢？

您將會收到一份 13 頁長的報告。當報告準備好時，請與我們安排時間會見營養師。我們的營養師將會講解報告，並為您提供有關改善建議。