

常見問題集

1. 維持荷爾蒙水平正常有多重要？

有證據指出荷爾蒙失調可能是許多慢性健康問題的根源，而這些疾病將會影響女性的月經週期。

2. 甚麼是月經週期追蹤測試？

測試針對整個月經週期中各性荷爾蒙和促黃體生成素（LH）的升跌模式作出一個全面評估，以幫助找出與荷爾蒙有關的月經症狀、不規則週期、無月經或不孕症的成因。

3. 月經週期追蹤測試可以怎樣幫助我？

測試覆蓋女性整個月經週期中各種不同荷爾蒙的轉變，更可以精確地找出排卵的時間，以便找出解決荷爾蒙失調的方法。

4. 甚麼人適合進行月經週期追蹤測試？

月經週期追蹤測試適合一般女士，尤其是有不規則週期、與荷爾蒙相關的疾病症狀、經前綜合症（PMS）、經前煩躁症（PMDD）、頭痛、不育或黃體期缺陷的婦女。其他症狀包括偏頭痛、情緒波動、大量出血或嚴重經痛。

5. 測試會檢測哪些荷爾蒙？

尿液樣本：雌激素（E1G）、促黃體生成素（LH）、孕酮（P）和肌酸（Crtn）。

6. 測試需要哪些身體樣本？我可以怎樣採集樣本？

從您的週期的第 7 天（第 1 天=出現經血的第一天）開始，您需要每隔一天收集 1 個尿液樣本，直到下一個週期開始或直到用盡採集卡為止。每個工具包提供 15 張收集卡，普遍女性會使用 11 至 12 張。週期較長的女性有機會需要全部 15 張收集卡。

例子：

- 第 1 個樣本 - 第 7 天
- 第 2 個樣本 - 第 9 天
- 第 3 個樣本 - 第 11 天
- 第 4 個樣本 - 第 13 天，如此類推。

尿液樣本收集過程：<https://www.youtube.com/watch?v=MGCxd3K92UY&t=3s>

- 起床後，不要進食（除了水），直接收集第一個尿液樣本。
- 將尿液收集卡黑色虛線的部分完全浸入尿液中，然後拿出。在室溫下讓收集卡完全乾燥至少 6 小時。

7. 進行測試前有甚麼需要注意嗎？

- 收集第一個尿液樣本前，不要進食（除了水）或。
- 在收集樣本的整個週期，避免服用維他命或補健品，直至四個樣本收集完畢。
- 在收集尿液前的一小時，不要喝多過 8 盎司（227 毫升）的液體。

8. 進行測試前需要停止服用荷爾蒙或其他藥物嗎？

是的，我們建議在開始測試之前完成所有相關藥物的服用療程，例如避孕藥、顆粒或含孕酮的宮內節育器，雌二醇或孕酮補充劑，或是絕經後的藥物療程。

9. 如果我錯過了樣本收集的時間，應該怎麼辦？我需要重新收集所有樣本嗎？

不用擔心，您可以在同一天收集第二個尿液樣本，或是第二天重新收集，並把收集日期和時間清楚寫在收集卡上，然後恢復原來的樣本收集時間表。

10. 如果我遺失了所提供的粉色膠袋，應該怎麼辦？

您可以將收集卡放在一個可密封的膠袋內，再交回給我們。

11. 我需要將樣本放在雪櫃或冰格儲存嗎？

不用，尿液樣本完全風乾後，在室溫下相對穩定。

12. 我該如何提交樣本？

您可以將樣本親身交回或郵寄至我們炮台山的辦公室，或通過 (852) 2763 1488，聯絡我們安排快遞收取樣本（偏遠地區可能會徵收額外運費）。樣本將會再轉寄至美國 ZRT 實驗室進行分析。

13. 收集風乾的尿液樣本有甚麼好處？

這是一種方便安全的家庭測試方法，免去了需要測試當天隨身攜帶液體尿液樣本的麻煩。荷爾蒙在風乾後的尿液中十分穩定，可以在室溫下儲存數月，並且易於運回實驗室進行分析。

14. 在甚麼情況下，我的樣本有機會不能進行檢測？

如出現以下情況，尿液樣本有機會不能進行測試：

- 收集卡依然濕潤，未能完全風乾
 - 載著樣本的膠袋未完全密封
 - 尿液樣本過於稀釋（例如在收集前飲用過多飲料或水份）
 - 樣本已收集超過 30 天
-

15. 我甚麼時候會收到報告？

報告需時 2-3 星期（包括樣本運送和檢測過程）。

16. 收到報告後，我可以怎麼做？

您可以經電郵 info@hkbiotek.com 或致電 (852) 2763 1488，預約營養師講解報告。您可選擇親臨本公司炮台山辦公室或是電話講解，費用全免。