

## 常見問題集

### 1. 甚麼是神經遞質？

神經遞質是神經系統用來傳遞信息的一種化學物質。神經遞質能夠正常運作和發揮功效是維持健康的最大因素。神經遞質失衡會導致大腦和身體受到過度或不足的刺激，從而產生腦部或心理症狀。

---

### 2. 神經系統失調如何影響健康？

遺傳、環境、化學物質和營養不足都是可能影響神經遞質生產的因素。一旦神經遞質的生產和作用出現問題，神經系統就會嘗試作出修正和補救行動，這可能會引起腦部或心理症狀。

---

### 3. 荷爾蒙和神經遞質之間有甚麼關係？

在神經系統中，激素與神經遞質互相協同，影響彼此的製造過程、信號傳導和代謝。有鑑於他們兩者之間存在著複雜的相互關係，神經遞質測試不但針對神經遞質，並包含對荷爾蒙的檢測，比一般傳統測試提供更精準更優異的診斷和評估。

---

### 4. 神經遞質測試可以怎樣幫助我？

體內存在著數之不盡的神經遞質。通過針對興奮性和抑制性主要信使的測試，測試者可以更快找到導致神經遞質失衡的根源問題。

---

### 5. 甚麼人適合進行神經遞質測試？

長期面對焦慮、抑鬱、疲勞、衝動、失眠、經前綜合症 ( PMS ) 或經前煩躁症 ( PMDD ) 等慢性症狀的人士。

---

## 6. 測試會檢測哪些荷爾蒙？

**尿液樣本：**5-羥色胺 ( 5-HT )、5-HIAA、GABA、甘氨酸 ( Gly )、谷氨酸 ( Glu )、組胺 ( HIST )、PEA、多巴胺 ( DA )、DOPAC、HVA、去甲腎上腺素 ( NE )、去甲腎上腺素 ( NMN )、腎上腺素 ( Epi )、VMA、肌酐 ( Crtn )

---

## 7. 測試需要哪些身體樣本？我可以怎樣採集樣本？

所有檢測者需要在一天內的特定時段，收集合共四個尿液樣本。

- 第一個樣本：起床後
- 第二個樣本：睡醒 2 小時後
- 第三個樣本：晚餐前
- 第四個樣本：睡眠前

### 男性或非經期女性

在每月任何一天的上述時間，收集四個尿液樣本。

### 經期中的女士

根據下列情況，收集四個尿液樣本。

- 如果您有固定的月經週期，請在週期的第 19、20 或 21 天收集尿液
- 如果您的月經週期不規律，請在下次經期前 5 天收集尿液
- 如果您無法預測您的月經週期，請在非月經週期的其中一日收集尿液

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。
-

## 8. 進行測試前有甚麼需要注意嗎?

- 在每次收集尿液樣本前一小時，不要喝超過 8 盎司 ( 227ml ) 的水，以防樣本過於稀釋
- 在收集第二個樣本前，請勿飲食 ( 水除外 )、服用維生素、補充劑或服用藥物
- 女士避免在月經期間，或尿液樣本有機會被血液污染時，收集尿液樣本
- 避免在測試的前一天和第二天進食香蕉、菠蘿、堅果和堅果醬、酒精、尼古丁、蛋白粉和蛋白奶昔
- 可以照常每日服用碘或硒補充劑
- 測試前 3 天避免使用抗衰老或抗皺面霜，因為它們可能含有隱藏的荷爾蒙

---

## 9. 進行測試前需要停止服用荷爾蒙或其他藥物嗎?

- **外用或口服藥物：**
  - 只需在收集唾液樣本當天停止外用或口服處方的荷爾蒙或藥物，並確保測試前一天最後一次服藥的時間和第一個樣本收集時間相距至少 12 小時。( 例如您打算在早上八時起床並收集樣本，請在前一晚八點前服藥。 )
  - 在收集樣本前兩天，不要用手直接接觸或塗抹外用荷爾蒙藥物，可戴手套或使用其他工具。
  - 避免在面部、嘴部和頸部使用荷爾蒙藥物。
  - 樣本收集前一晚更換床單枕套和毛巾。
  - 避免接觸浴室的環境和用品，浴室環境可能有荷爾蒙物存在。
- **避孕貼、避孕藥和避孕針：**
  - 在兩次用藥之間進行測試。例如，在用每週一次的避孕貼後 3 天，或是注射每月一次的避孕針 2 個星期後，收集樣本。
- **7-酮 DHEA：**
  - 避免在收集前 3 天使用 7-酮 DHEA ( 不適用於常規 DHEA )
- **類固醇 ( 例如糖皮質激素、氫化可的松、潑尼松等 )**

---

## 10. 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，您可以在第二天同樣時段收集尿液樣本 ( 例：如果你忘記在晚餐前收集尿液樣本，可以在第二天晚餐前再次收集 )。

## 11. 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。

---

## 12. 我需要將樣本放在雪櫃或冰格儲存嗎？

您只需在提交樣本前把唾液樣本放雪櫃儲存即可。

---

## 13. 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，或是致電 (852) 2763 1488，聯絡我們安排速遞收件（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。

---

## 14. 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，免去了需要全天用水罐盛載尿液的麻煩。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。

---

## 15. 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通過測試：

- 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
-

## 16. 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 ) 。

---

## 17. 收到報告後，我可以怎麼做?

您可以經電郵 [info@hkbiotek.com](mailto: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。

---