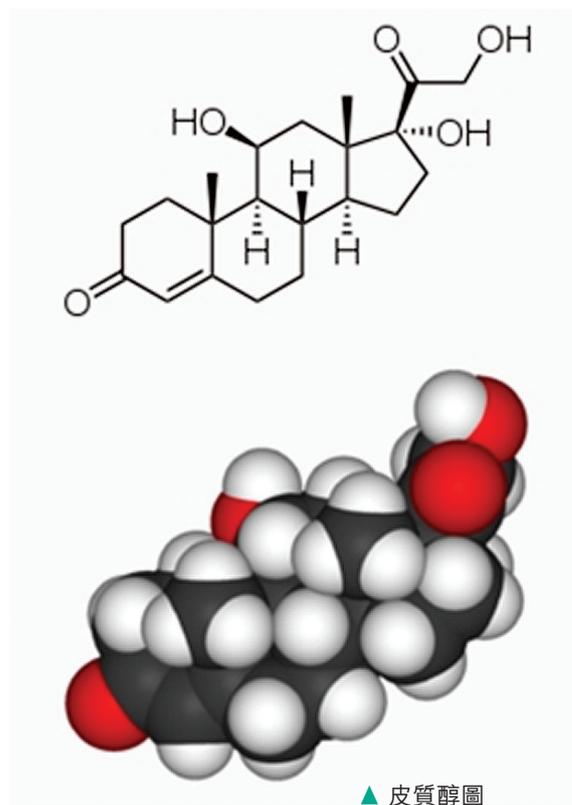


簡志瀚 Kan Chi Hon

# 皮質醇與健康

「皮質醇」是產自人體腎上腺皮質的一種激素（荷爾蒙），故全稱應是腎上腺皮質醇。它最大的「亮點」也許是，當人遇到緊急狀況時，總能臨危受命，「斗然而來」，使人體轉危為安！故享有「壓力性荷爾蒙」的美譽。但一旦危機過去，分泌即會「戛然而止」，絕不戀棧多留，回復到一個適當水平，維持著一種動態平衡。因為，皮質醇適當的水平，才是平常人體健康所必需。它能促進人體血液循環、提高血壓和血糖水平、增加身體能量。一旦平衡破壞，分泌不足，則會導致衰弱、疲勞。患上一種叫做「艾迪生病」。但若分泌過多，則易致緊張和肥胖。如高居不下，則會患上「庫欣氏症候群」。此外，皮質醇過多，還會使免疫功能受到抑制、增加心血管疾病、骨質疏鬆等疾病。因此，注意悉心維護皮質醇在體內的動態平衡，提高對皮質醇的保健意識，乃是保持身體健康的重要環節。



腎上腺皮質激素屬於類固醇（甾體）激素，其基本結構為環戊烷多氫菲。腎上腺皮質分泌的皮質激素分為三類：鹽皮質激素、糖皮質激素和性激素。束狀細胞分泌糖皮質激素，主要是皮質醇。又名可的索（Cortisol）或氫化可的松hydrocortisone。皮質醇入血後，75-80%與血中「皮質類固醇結合球蛋白」結合，15%與血漿白蛋白結合，5-10%遊離存在。在血漿中半衰期為70-90分鐘。在尿中的代謝產物為17-醛類固醇。美國生理學家Hench與瑞士化學家T. Reichstein因先後合成很多腎上腺皮質激素，於1950年共同被授予諾貝爾生理學或醫學。

## 壓力性荷爾蒙

皮質醇被稱為壓力性荷爾蒙，是因為當人遇上緊急的情況時，如受到災難性意外、恐怖襲擊、突然驚恐，身體要立即作出「還擊」或「逃跑」時，體內便會

大量分泌皮質醇，因此，皮質醇又可稱之為「應急荷爾蒙」。使機體能急其所急，緩其所緩。皮質醇導致血糖上升、胰島素隨著也升高。血壓上升，加壓血液，確保送到末梢血管。分解庫存養分，作積極的後勤性支援，刺激胃液分泌，胃口變好。提升肝臟解毒功能。另一方面，卻抑制骨質形成、關閉生殖功能和抑制免疫系統等，做到急緩有致，先後有序。

## 調節代謝的多面手

皮質醇雖又稱為糖皮質激素，以與鹽皮質激素相區別。但它對代謝的調節遠遠不限於糖類，而遍及脂肪、蛋白質和水鹽代謝，是名符其實的調節代謝的多面手。皮質醇對物質代謝的影響，可用「升糖、解蛋、移脂」六個字概括。升糖：即促進肝臟中糖的異生，對糖的利用減少；解蛋：即促進肝外組織蛋白質分解成氨基酸；移脂：即使脂肪分解，並在體內重新