

ความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปี คือ การคัดกรองโรคเบื้องต้น และเป็นการหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รับรักษาดูแล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่าง ๆ การตรวจสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้รับการตรวจและแพทย์เพราะช่วยให้มีโอกาสป้องกันและรักษาก่อนที่โรคจะพัฒนาไปมากขึ้น การเลือกตรวจสุขภาพประจำปีให้เหมาะสม คนส่วนหนึ่งจะเลือกตรวจคัดกรองสุขภาพทุกชนิด โดยไม่รู้ตัวเลยว่า การตรวจคัดกรองสุขภาพบางอย่างเป็นผลเสียต่อร่างกาย การตรวจสุขภาพให้เหมาะสมควรพิจารณาจาก เพศ อายุ และพิจารณาจากโรคที่คนไทยมักเป็นกัน นอกจากนี้เรื่องความเสี่ยง เช่น พันธุกรรม และพฤติกรรม ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งสำหรับการเลือกตรวจคัดกรอง เช่น บุคคลที่มีประวัติครอบครัวสายตรงเป็นโรคเบาหวาน ควรเริ่มตรวจคัดกรองเร็วกว่าปกติ ผู้ที่ชอบดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ควรคัดกรองการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี การตรวจสุขภาพทำอย่างไรบ้าง การตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นมักเป็นการซักถามหรือตรวจอย่างเป็นระบบในเบื้องต้น เพื่อค้นหาความเสี่ยงของโรคในบุคคลที่ไม่เคยทราบเลยว่าตนเองมีความเสี่ยงหรือเป็นโรคนั้นแล้ว ถ้าพบความผิดปกติใด ๆ จะได้ทำการตรวจเพิ่มเติมและวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการ เพื่อส่งต่อแพทย์เฉพาะทางเพื่อทำการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

ตรวจสุขภาพเบื้องต้น สำหรับทุกคนและทุกวัย

การตรวจสุขภาพโดยรวมเบื้องต้น สำหรับทั้งเพศหญิงและเพศชาย ประกอบไปด้วย

การตรวจร่างกายทั่วไป โดยแพทย์จะสอบถามประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคบางชนิดของคนในครอบครัว ประวัติอาการต่างๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ประวัติการใช้ยา รวมถึงพฤติกรรมต่างๆที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ ร่วมกับการตรวจเบื้องต้น เช่น การตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจหาดัชนีมวลกาย ประกอบกับการตรวจร่างกายเบื้องต้นโดยแพทย์ ซึ่งจะช่วยให้สามารถแยกโรคได้ในระดับหนึ่ง

ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) เพื่อหาความผิดปกติของส่วนประกอบของเลือด ได้แก่ เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด ประเมินความเข้มข้นของเลือด ซึ่งอาจบ่งชี้ถึงสภาวะผิดปกติเช่น ภาวะโลหิตจาง ภาวะที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย จำนวนเกล็ดเลือด รวมถึงโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว

ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) เพื่อประเมินความเสี่ยง และคัดกรองโรคเบาหวาน

ตรวจวัดระดับไขมันในเลือด เพื่อดูระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ รวมถึงไขมันคอเลสเตอรอลชนิดดีและคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพื่อประเมินความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

ตรวจระดับกรดยูริก เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเก๊าท์

ตรวจการทำงานของไต เป็นการตรวจเลือดเพื่อดูระดับค่าครีเอตินิน (creatinine) ซึ่งเป็นของเสียที่เกิดขึ้นจากกล้ามเนื้อ และ ค่า BUN (Blood Urea Nitrogen) ซึ่งเป็นค่าของเสียจากการย่อยสลายโปรตีน เพื่อประเมินความสามารถในการขับของเสียของไต

ตรวจการทำงานของตับ เป็นการตรวจดูความผิดปกติของตับและทางเดินน้ำดี โดยตรวจหาเอ็นไซม์และสารต่างๆ ในเลือดเพื่อหาภาวะตับอักเสบ ตับเสื่อมสภาพ ภาวะดีซ่าน

ตรวจปัสสาวะ ช่วยในการวินิจฉัยโรคในระบบทางเดินปัสสาวะเบื้องต้น รวมถึงโรคอื่นๆ ที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินปัสสาวะเช่น โรคเบาหวาน

ตรวจอุจจาระ ช่วยในการวินิจฉัยโรคในระบบทางเดินอาหารเบื้องต้น เช่น ภาวะการอักเสบติดเชื้อในลำไส้ พยาธิ รวมถึงตรวจหาภาวะเลือดปนในอุจจาระซึ่งอาจเกิดจากแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ริดสีดวงทวาร มะเร็งทางเดินอาหาร

ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) เป็นการประเมินการทำงานของหัวใจในขณะที่พัก เพื่อดูความผิดปกติเช่น ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ การนำไฟฟ้าที่ผิดปกติของกล้ามเนื้อหัวใจ หรือภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

เอกซเรย์ปอด เพื่อดูความผิดปกติในช่องทรวงอก เช่น ขนาดของหัวใจ วัณโรคและโรคต่างๆของปอด

ตรวจเพิ่มเติม แฉพาะของสตรี

ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก การตรวจมะเร็งปากมดลูกระยะเริ่มแรก ด้วยการตรวจแปปสเมียร์ (Pap Smear หรือ Pap Test) ซึ่งแพทย์จะเก็บเซลล์จากปากมดลูกแล้วนำส่งตรวจเพื่อหาเซลล์ผิดปกติที่อาจพัฒนาไปเป็นมะเร็งได้

คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนรับการตรวจสุขภาพ หากอดนอนจะทำให้ผลการตรวจผิดปกติ โดยเฉพาะความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ อุณหภูมิของร่างกาย อาจทำให้แพทย์ไม่สามารถประเมินได้ว่ามีความผิดปกติจริงหรือไม่
2. กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงก่อนตรวจ (สามารถจิบน้ำเปล่าได้เล็กน้อย)
3. กรุณางดดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนตรวจสุขภาพ เนื่องจากยาและแอลกอฮอล์ อาจมีผลต่อการตรวจบางอย่าง ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบก่อนตรวจ
4. หากท่านกำลังรับประทานยาเพื่อควบคุมความดันโลหิต ท่านสามารถรับประทานต่อได้ตามที่แพทย์แนะนำ
5. หากท่านมีโรคประจำตัวหรือประวัติสุขภาพอื่นๆ กรุณานำผลการตรวจหรือรายงานจากแพทย์มาด้วยเพื่อประกอบการวินิจฉัย
6. ควรสวมเสื้อผ้าที่สะดวกต่อการเจาะเลือดที่ข้อพับแขน
7. สำหรับสุขภาพสตรี ไม่ควรอยู่ในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน หากมีประจำเดือนให้งดตรวจปัสสาวะ เพราะเลือดจะปนเปื้อนในปัสสาวะ มีผลต่อการแปลผลการตรวจ

เอกสารอ้างอิง

1. ตรวจสุขภาพประจำปี ที่แท้จริงหมายถึงอะไร ตรวจไปเพื่ออะไร สืบค้นจาก <https://www.hitap.net/167211> เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564
2. ตรวจสุขภาพเบื้องต้น สำหรับทุกคนและทุกวัย สืบค้นจาก <https://www.bumrungrad.com/th/health-blog/march-2018/health-check-up-list-benefits> เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564
3. คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ สืบค้นจาก <https://www.bangkokpattayahospital.com/th/healthcare-services-th/health-promotion-center-checkup-th/item/1848-instructions-for-preparation-for-health-check-up-th.html> เมื่อวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564