ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง ระบบของร่างกายมนุษย์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 21-23 เรื่อง การดูแลระบบอวัยวะของร่างกาย
รายวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว22101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

การตรวจสุขภาพประจำปี คือ การคัดกรองโรคเบื้องต้นและเป็นการหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค หากตรวจพบในระยะเริ่มต้นจะได้รีบรักษาดูแล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ห่างไกลโรคต่าง ๆ การตรวจสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์ทั้งต่อตัวผู้รับการตรวจและแพทย์ เพราะช่วยให้มีโอกาสป้องกันและรักษาก่อนที่โรคจะพัฒนาไปมากขึ้น โดยการตรวจสุขภาพโดยรวมเบื้องต้นสำหรับทั้งเพศหญิงและเพศชาย ประกอบไปด้วย

1. การตรวจร่างกายทั่วไป โดยแพทย์จะสอบถามประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคบางชนิดของคนในครอบครัว ประวัติอาการต่าง ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ประวัติการใช้ยา รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพ ร่วมกับการตรวจเบื้องต้น เช่น การตรวจวัดความดันโลหิต ตรวจหาดัชนีมวลกาย ประกอบกับการตรวจร่างกายเบื้องต้นโดยแพทย์ ซึ่งจะช่วยให้สามารถแยกโรคได้ในระดับหนึ่ง

2. ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) เพื่อหาความผิดปกติของส่วนประกอบของเลือด ได้แก่ เม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด ประเมินความเข้มข้นของเลือด ซึ่งอาจบอกถึงสภาวะผิดปกติ เช่น ภาวะโลหิตจาง ภาวะที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย จำนวนเกล็ดเลือด รวมถึงโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาว

3. ตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด (FPG) เพื่อประเมินความเสี่ยง และคัดกรองโรคเบาหวาน

4. ตรวจวัดระดับไขมันในเลือด เพื่อดูระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ รวมถึงคอเลสเตอรอลชนิดดีและคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพื่อประเมินความเสี่ยงของโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง

5. ตรวจระดับกรดยูริก เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเก๊าท์

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

7. ตรวจการทำงานของตับ เป็นการตรวจดูความผิดปกติของตับและทางเดินน้ำดี โดยตรวจหาเอนไซม์และสารต่าง ๆ ในเลือดเพื่อหาภาวะตับอักเสบ ตับเสื่อมสภาพ ภาวะดีซ่าน

8. ตรวจปัสสาวะ ช่วยในการวินิจฉัยโรคในระบบทางเดินปัสสาวะเบื้องต้น รวมถึงโรคอื่น ๆ ที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น โรคเบาหวาน

9. ตรวจอุจจาระ ช่วยในการวินิจฉัยโรคในระบบทางเดินอาหารเบื้องต้น เช่น ภาวะการอักเสบติดเชื้อในลำไส้ พยาธิ รวมถึงตรวจหาภาวะเลือดปนในอุจจาระ ซึ่งอาจเกิดจากแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ ริดสีดวงทวาร มะเร็งทางเดินอาหาร

<u>คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนตรวจสุขภาพ</u>

1. ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนรับการตรวจสุขภาพ หากอดนอนจะทำให้ผลการตรวจผิดปกติ โดยเฉพาะความดันโลหิต การเต้นของหัวใจ อุณหภูมิของร่างกาย อาจทำให้แพทย์ไม่สามารถประเมินได้ว่ามีความผิดปกติจริงหรือไม่

2. กรุณางดอาหารและเครื่องดื่ม อย่างน้อย 8 - 10 ชั่วโมงก่อนตรวจ (สามารถจิบน้ำเปล่าได้เล็กน้อย) เพราะอาหารและสารจากเครื่องดื่มต่างๆ ที่เรารับประทานเข้าไปนั้นย่อมเข้าสู่กระแสเลือด และอาจทำให้ผลเลือดมีความแปรปรวนจากความเป็นจริงได้

3. กรุณางดดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนตรวจสุขภาพ เนื่องจากยาและแอลกอฮอล์อาจมีผลต่อการตรวจบางอย่าง ควรแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบก่อนตรวจ

4. หากท่านกำลังรับประทานยาเพื่อควบคุมความดันโลหิต ท่านสามารถรับประทานต่อได้ตามที่แพทย์แนะนำ

5. หากท่านมีโรคประจำตัวหรือประวัติสุขภาพอื่น ๆ กรุณานำผลการตรวจหรือรายงานจากแพทย์มาด้วยเพื่อประกอบการวินิจฉัย

6. ควรสวมเสื้อผ้าที่สะดวกต่อการเจาะเลือดที่ข้อพับแขน

7. สำหรับสุภาพสตรี ไม่ควรอยู่ในช่วงก่อนและหลังมีประจำเดือน 7 วัน หากมีประจำเดือนให้งดตรวจปัสสาวะ เพราะเลือดจะปนเปื้อนในปัสสาวะ มีผลต่อการแปลผลการตรวจ

แหล่งที่มาของข้อมูล โรงพยาบาลกรุงเทพพัทยา