การตรวจสุขภาพประจำปี (ตอนที่ 1)

รศ.นพ.ประเสริฐ อัสสันตชัย
ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ถาม การตรวจร่างกายจำเป็นหรือไม่ว่าจะต้องมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นมาก่อน

ตอบ สำหรับคำถามข้อแรกที่ถามว่าจำเป็นต้องให้เกิดโรคต่าง ๆ ก่อนแล้วค่อยมาพบแพทย์หรือไม่ จะเห็นว่าถ้ารอให้เกิดโรคต่าง ๆ ก่อน ก็มักจะสายเกินไปที่จะรักษาโรคนั้นให้หายขาดไปได้ เพราะฉะนั้นด้วยเหตุนี้เอง การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคก็จะมีบทบาทสำคัญยิ่งในปัจจุบัน ซึ่งค่ารักษาพยาบาลนับวันก็จะยิ่งแพงขึ้น ซึ่งการป้องกันโรควิธีหนึ่งก็คือการตรวจสุขภาพประจำปีนั้นเอง

ถาม การตรวจร่างกายประจำปี มีความสำคัญหรือจำเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ อย่างที่เรามักจะเจอกับตนเองว่าสมัยเด็ก ๆ สมัยหนุ่มสาวเรามักจะแข็งแรงดี บางทีอดหลับอดนอนหลาย ๆ วันก็ไม่เป็นอะไร แต่พอเริ่มมีอายุมากขึ้น ๆ ร่างกายก็จะเริ่มเสื่อมไปตามอายุ ความชราที่มากขึ้น ก็จะเกิดความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เพราะฉะนั้นในช่วงนี้ก็อาจจะมีโรคต่าง ๆ แทรกอยู่ ในช่วงระยะแรกก็จะแทรกอยู่โดยที่ตัวเองไม่รู้ เช่น ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งถ้ารอให้เกิดอาการจากโรคแทรกซ้อนแล้วก็อาจจะสายเกินไป เพราะฉะนั้น การตรวจร่างกายประจำปีก็จะเป็นกลไกอันหนึ่งของการแพทย์ที่จะใช้ตรวจพบตั้งแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่โรคจะเป็นมากแล้ว ที่จะเห็นว่าการทำอย่างนี้จะเป็นการป้องกันโรคอย่างหนึ่ง

การป้องกันโรคแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. แนะนำให้ออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ พักผ่อนให้เพียงพอ
2. การตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ตอนที่โรคยังเป็นไม่มากนัก
3. คนที่ป่วยเป็นโรคแล้วหรือมีความพิการเกิดขึ้นแล้ว เราก็ยังจะต้องป้องกันต่อไปเพื่อไม่ให้เป็นโรคแทรกซ้อน

ถาม ในแต่ละคนเราควรเริ่มตรวจร่างกายประจำปีตั้งแต่อายุเท่าใด

ตอบ คำถามนี้อาจจะตอบยากหน่อยนะครับ เพราะทางการแพทย์ยังไม่มีหลักฐานที่ว่าอายุเท่าใด ควรจะตรวจอะไร หรือว่าใครควรจะตรวจอะไร แค่ไหน เพราะแต่ละคนสุขภาพจะไม่เหมือนกัน โดยเฉลี่ยอายุประมาณ 40 ขึ้นไป ก็เริ่มจะแสดงความเสื่อมหลายอย่าง เช่น ไขมันเลือดจะสูงขึ้น มีภาวะอ้วนขึ้น หรือมีความดันโลหิตสูงมากขึ้นได้ เพราะฉะนั้นโดยทั่วไปก็จะแนะนำประมาณอายุ 40 ปี ขึ้นไป แต่บางคนก็ไม่จำเป็น เช่น อายุ 30 กว่า แต่เผอิญคนในครอบครัวพ่อแม่ พี่น้อง เป็นโรคเบาหวานหมด และตัวเองมักจะมีอาการอ่อนเพลียง่าย ปัสสาวะบ่อย ลักษณะอาการนี้ก็ไม่ต้องรอให้อายุ 40 ปี ก็ควรจะมาตรวจได้เลย เพราะอาการบางอย่างอาจจะซ่อนอยู่เพียงเล็กน้อย เรานึกว่าไม่ใช่อาการก็ต้องมั่นดูตัวเองว่า เรามีอาการผิดปกติหรือไม่ ที่ไม่เหมือนอาการที่เคยเป็นมา ก็ควรรีบมาตรวจตั้งแต่เนิ่น ๆ อย่ารอให้เป็นมาก

ถาม การตรวจร่างกายประจำปี หมายถึง การตรวจระบบใดบ้าง

ตอบ ก็คือ จะต้องตรวจทุก ๆ ระบบที่มันจะมีความเสื่อมเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าเรามองดูสาเหตุ 10 อันดับ ของการเสียชีวิตของคนไทย จะเห็นว่าคนสูงอายุ ก็จะมีโรคระบบไหลเวียนเป็นอันดับ 1 รองลงมาก็จะเป็นโรคของมะเร็งทุก ๆ ระบบ อันดับ 3 ได้แก่ โรคเบาหวาน อันดับ 4 โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง อันดับ 5 โรคระบบทางเดินอาหาร อันดับ 6 โรควัณโรค อันดับ 7 อุบัติเหตุ อันดับ 8 โรคระบบอวัยวะสืบพันธุ์ อันดับ 9 โรคติดเชื้อทางเดินหายใจส่วนล่าง ซึ่งจากสาเหตุต่าง ๆ ก็พอจะรู้ว่า ผู้ร้ายของพวกเราคืออะไร ก็คือ เรื่องของระบบไหลเวียนเลือดที่อยู่ในอันดับ 1 เราก็คงจะต้องมาตรวจว่า เรามีปัจจัยเสี่ยงของโรคระบบไหลเวียนเลือดหรือไม่ เช่น คุณหมอก็จะตรวจดูในเรื่องของ ไขมันในเลือด เบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน หรือ ปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เช่น บุหรี่ สุรา เป็นต้น

ถาม ในแต่ละช่วงอายุที่แตกต่างกันการตรวจแตกต่างกันหรือไม่

ตอบ ก็เห็นได้ง่าย ๆ เช่น ข้อกำหนดของกระทรวงการคลังที่จะให้ข้าราชการตรวจร่างกาย จะเห็นว่า อายุ 35 ปี ก็จะเบิกได้ไม่มาก ถ้าเกินกว่านั้นก็จะเบิกได้มากขึ้น เพราะโรคที่ต้องตรวจมันมีมากขึ้น ซึ่งจะขึ้นอยู่กับวัน อายุ แต่ก็ยังจะต้องขึ้นอยู่กับคนไข้เป็นหลักมากกว่าด้วย คือ คนนั้นมีปัจจัยเสี่ยงอะไรหรือไม่ เช่น อาจจะมีประวัติคนในครอบครัวที่เป็นโรคไตที่เป็นถุงน้ำในไตเป็นต้น แล้วตัวเองยังปกติอยู่ ก็อาจจะต้องตรวจปัสสาวะ ตรวจดูอัลตราซาวด์ของไต ทั้งที่คนอื่น ๆ อาจจะไม่ต้องตรวจก็ได้

ถาม การเตรียมตัวในการมาตรวจร่างกายควรทำอย่างไร จำเป็นจะต้องอดน้ำและอาหารมาก่อนหรือไม่

ตอบ แน่นอนครับ เพราะอย่างที่ได้เรียนข้างต้นแล้ว ว่าเราจะต้องมีการตรวจเลือดดูโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 3 เพราะฉะนั้นการตรวจดูก็จะต้องงดน้ำและอาหาร เป็นเวลา 6 ชม. ก่อนที่จะมาตรวจเลือด แต่ถ้าจะต้องตรวจไขมันในเลือดด้วย ก็อาจจะอดนานขึ้นเป็น 12 ชม. เพื่อดูระดับไขมันโตรกรีเซอลาย ซึ่งก็แนะนำว่าควรจะอดมาก่อนเพื่อจะได้ไม่ต้องมาตรวจใหม่อีกรอบ สำหรับคนที่รู้ตัวว่าอดน้ำอดอาหารไม่ได้นาน ก็ควรจะมาโรงพยาบาลตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะถ้ามาสายก็อาจจะเป็นลมได้ นอกจากนั้น ควรใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมเพื่อจะได้สะดวกในการตรวจ และสำหรับผู้หญิงที่มีประจำเดือนก็ไม่ควรตรวจปัสสาวะ เนื่องจากจะไม่สามารถแปรผลได้ เพราะจะมีเลือดแดงปนออกมาในปัสสาวะนั่นเอง

- **มีต่อตอนที่** 2-

.....