

## การตรวจสุขภาพประจำปี (ตอนที่ 2)

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

**ถาม** การเตรียมตัวในการมาตรวจร่างกายควรทำอย่างไร จำเป็นจะต้องอดน้ำและอาหารมาก่อนหรือไม่

**ตอบ** แน่นนอนครับ เพราะอย่างที่เรียนข้างต้นแล้ว ว่าเราจะต้องมีการตรวจเลือดดูโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 3 เพราะฉะนั้นการตรวจดูก็ต้องอดน้ำและอาหาร เป็นเวลา 6 ชม. ก่อนที่จะมาตรวจเลือด แต่ถ้าจะต้องตรวจไขมันในเลือดด้วย ก็อาจจะอดนานขึ้นเป็น 12 ชม. เพื่อดูระดับไขมันไตรกลีเซอไลด์ ซึ่งก็แนะนำว่าควรจะอดมาก่อนเพื่อจะได้ไม่ต้องมาตรวจใหม่อีกรอบ สำหรับคนที่รู้ตัวว่าอดน้ำอดอาหารไม่ได้นาน ก็ควรจะมาโรงพยาบาลตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะถ้ามาสายก็อาจจะเป็นลมได้ นอกจากนั้น ควรใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมเพื่อจะได้สะดวกในการตรวจ และสำหรับผู้หญิงที่มีประจำเดือนก็ไม่ควรตรวจปัสสาวะ เนื่องจากจะไม่สามารถแปรผลได้ เพราะจะมีเลือดแดงปนออกมาในปัสสาวะนั้นเอง

**ถาม** ในปัจจุบันยังมีการตรวจพิเศษอื่น เช่น MRI อัลตราซาวด์ แมมโมแกรม มีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหนในแต่ละคน การตรวจจำเป็นจะต้องให้แพทย์สั่งก่อนหรือไม่

**ตอบ** เราจะเห็นได้ว่าการตรวจพิเศษ หรือเจาะจงนั้น จะต้องให้แพทย์ตรวจร่างกายดูก่อนว่า ตรวจด้วยวิธีพิเศษแล้วจะมีโอกาสพบหรือไม่ ถ้ามีโอกาสน้อยมาก ไม่คุ้มที่จะทำเพราะค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง หรือแม้แต่การส่งตรวจเอกซเรย์ปอด ซึ่งจะเห็นว่าราคาไม่แพง 200-300 บาท แต่ถ้าเราสูมตรวจพบว่าเพริอเกินไปก็อาจสิ้นเปลืองโดยใช้เหตุ

**ถาม** ทราบผลทันทีหรือไม่

**ตอบ** โดยทั่วไปปัจจุบันนี้ รพ.ทั่วประเทศได้มีการปรับตัวอย่างรวดเร็วในยุคที่มีการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล ส่วนใหญ่จะได้ผลในวันนั้นเลย อาจจะยกเว้นการตรวจบางอย่างที่จะต้องมีการเตรียมตัวเป็นพิเศษอาจจะต้องใช้เวลาเล็กน้อย

**ถาม** ค่าใช้จ่ายในการตรวจ

**ตอบ** โดยทั่วไป ถ้าเป็นการตรวจพื้นฐาน เช่น ตรวจดูความเข้มข้นของเลือด ตรวจดูระดับน้ำตาล ตรวจภาวะไขมัน ตรวจปัสสาวะ เอกซเรย์ปอด ก็จะประมาณ 1,000-2,000 บาท แล้วแต่โรงพยาบาล

**ถาม** จากที่ได้พูดคุยข้างต้นจะเห็นว่าโรคบางชนิดจะเป็นเฉพาะผู้หญิง บางโรคก็จะเป็นเฉพาะผู้ชาย จำเป็นในการตรวจร่างกายจะมีความแตกต่างกันอย่างไร

**ตอบ** แน่นนอนครับ จะเห็นว่าการเสียชีวิตอันดับ 1 และ 2 ของคนไทยจะมีในทุก ๆ ระบบ ซึ่งผู้หญิงและผู้ชายแตกต่างกัน ในแง่ของโรค เช่น สาเหตุของมะเร็งอันดับ 1 ในผู้หญิงไทยจะเป็นโรคมะเร็งปากมดลูก ซึ่งก็จะต้องมีการตรวจแป็บชีเมีย (หามะเร็งปากมดลูกในระยะเริ่มแรกทุก ๆ ปี เป็นเวลาติดต่อกัน 3 ปี ถ้าเกิดตรวจแล้วปกติอยู่ ความถี่ก็จะห่างออกไปคืออย่างน้อย 3 ปี เป็นต้น ซึ่งผู้ชายก็ไม่จำเป็นต้องตรวจในจุดนี้ นอกจากนั้นเรื่องของเต้านม ปัจจุบัน

จะมีการตรวจด้วยเครื่องแมมโมแกรม ซึ่งคนที่ม่ประวัติในครอบครัว หรือคลำได้ก้อนที่ไม่แน่ใจที่เต้านม ก็ควรที่จะต้องตรวจเพิ่มเติม ส่วนในผู้ชายก็จะแตกต่างไปจากผู้หญิงในเรื่องของต่อมลูกหมาก ซึ่งเป็นโรคดีของคนไทยว่าในคนไทยพบน้อยมาก ยกเว้นในคนที่อายุมาก ๆ ซึ่งจะต้องอาศัยการตรวจทางทวารหนักด้วยนี้วก่อนว่ามีลักษณะอย่างไร หรือเจาะเลือดหาในระยะเริ่มแรกได้ เป็นต้น

**ถาม** ระยะเวลาในการมาตรวจที่เหมาะสม

**ตอบ** ถ้าร่างกายปกติ สบายดี หรือไม่มีปัญหาอะไรก็ไม่จำเป็นต้องมาตีกว่าอาจจะเป็นปีละหน หรือน้อยที่สุดที่เป็นการตรวจที่คุ้มค่าที่สุด และได้ประโยชน์ที่สุดก็คือ การวัดความดันโลหิต เพราะความดันโลหิตของคนเรานั้นจะสูงขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น และเวลาเป็นก็จะเป็นช้า ๆ โดยไม่รู้ตัว ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้จะมีผลทำให้หัวใจโต เป็นอัมพาต เป็นโรคไต ซึ่งกว่าจะถึงเวลานั้นมันก็จะสายเกินไป ซึ่งการตรวจวัดความดันนั้น ไม่มีค่าใช้จ่ายเลย

**ถาม** ข้อแนะนำช่วงทำย

**ตอบ** สำหรับแง่ของการดูแลสุขภาพป้องกันโรคจะเป็นคำตอบสุดท้าย สำหรับคนไทยในยุคนี้ว่าอย่ารอให้เจ็บป่วยเกิดขึ้น ซึ่งนี่ไม่พ้นในแต่ละวัน คือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัดหรืออาหารที่ไม่สะอาด เป็นต้น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงอบายมุขต่าง ๆ เช่น บุหรี่ สุรา สำหรับผู้ชาย ก็ควรระวังโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ นับว่าเป็นคนไทย พรใดก็จะไม่สำคัญเท่ากับอโรคยา ปรมา ลาภา คือ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐจริง ๆ

.....