

อยากเช็คสุขภาพ....ทำอย่างไรดี ตอนที่ 1

รศ.นพ.วิทยา ธิฐาพันธ์
ภาควิชาสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

- คุณหมอคะ เพื่อนหนูเขาเป็นเนื้องอกมดลูกเพิ่งไปตัดมดลูกมา หนูก็เห็นเขาแข็งแรงดี
ทำไมถึงเป็นเล่าคะ หนูมีสิทธิเป็นอย่างเขาไหมคะ ถ้าหนูจะเช็คสุขภาพจะรู้ว่าเป็นโรคนี้หรือโรคอื่น
ไหมคะ

- หนูแต่งงานแล้วเตรียมตัวจะมีน้องคะ อยากทราบว่าควรเช็คสุขภาพก่อนไหมคะ แล้ว
แฟนหนูต้องตรวจด้วยไหมคะ

- จะต้องเช็คสุขภาพอย่างไรคะ จึงจะมั่นใจว่าไม่เป็นโรคอะไรแน่นอน
ในฐานะที่เป็นหมอรักษาคนไข้มายาวนานพอควร ผมเจอกับคำถามประเภทนี้เป็นประจำและเชื่อ
ว่าก็จะยังคงถูกถามอยู่ต่อไปตราบใดที่ยังคงรักษาคนไข้อยู่ คุณหมอมขอชวนคุยฉบับนี้จึงอยากจะให้
ข้อคิดเห็นและข้อแนะนำเกี่ยวกับการตรวจเช็คสุขภาพ เพื่อให้ท่านผู้อ่านนำไปเป็นข้อคิดในการ
พิจารณาตรวจเช็คร่างกายนะคะ

ทำไมถึงอยากตรวจเช็คสุขภาพ ?

สมัยก่อนคนเราจะไปหาหมอกันซักทีก็ต้องมีเหตุให้ต้องไปหา เช่นเจ็บไข้ได้ป่วยในลักษณะ
ต่างๆ ใ้ประเภทที่สุขภาพดีแต่เหงาอยากจะไปหาให้หมอตรวจมีไม่มากหรอกครับ บางคนขึ้นไป
บอกคุณหมอว่าสบายดีแต่อยากให้หมอตรวจเช็คสุขภาพให้หน่อย อาจจะถูกหมอมองด้วยสายตา
แปลกๆ ในทำนองสงสัยว่าไอ้คนนี่คงประสาทแหงๆ เลย เพราะถ้าฟังแค่คนไข้ที่ไม่สบายหมอก็
ตรวจไม่หวาดไม่ไหวอยู่แล้ว

ในปัจจุบันความคิดคนเราเปลี่ยนไปมากทั้งในหมู่ประชาชนและในกลุ่มของหมอเอง
พบว่าส่วนมาก เห็นด้วยกับการตรวจเช็คสุขภาพโดยที่ไม่ได้มีโรคภัยไข้เจ็บ และการมาหาหมอเพื่อ
เช็คสุขภาพก็เป็นเรื่องปกติไปแล้ว อย่างไรก็ตามเท่าที่สังเกตดู ผมคิดว่าการที่แต่ละคนอยาก
จะตรวจเช็คสุขภาพไม่ได้มาจากเหตุผลเดียวกันหรอกครับ แต่คนต่างก็มีเหตุผลของตัวเอง ซึ่งผม
พอจะแบ่งได้เป็น 3 กลุ่มครับ

- กลุ่มแรกคือพวกที่มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรหรอกครับ แต่เนื่องจากรู้มากและ
กลัวตายมากยิ่งขึ้นรู้มากยิ่งขึ้นกลัวตายมาก ทำให้อยากตรวจเช็คสุขภาพ พูดถึงความรู้ที่มี อาจจะมาได้
จากหลายแหล่ง เช่นจากนิตยสารทางการแพทย์และสุขภาพ ข่าวสารทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือจาก
โฆษณาทางด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ คนกลุ่มนี้บางทีมาหาหมอแทนที่จะให้หมอดัดสินใจว่าจะ

ตรวจเช็คอะไรให้บ้าง ก็สั่งหมอเสร็จเลยว่าการตรวจเน้นตรวจนี้เยอะแยะไปหมดเพราะเข้าใจเอาตามความรู้ที่มีว่ามันน่าจะมีประโยชน์

- กลุ่มที่สอง พวกนี้ก็มีความสุขดีและไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรเช่นกัน คนในกลุ่มนี้ปกติก็ไม่ได้สนใจที่ตรวจเช็คสุขภาพอะไรหรอกครับ แต่เผชิญคนที่ใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็นญาติสนิทหรือมิตรสหายเพิ่งตายจากเพราะเป็นโรคร้าย เช่น เป็นมะเร็ง หรือเพื่อนบางคนเมื่อวานยังคุยกันอยู่ดี ๆ วันนี้อยู่โรงพยาบาลหมอกลับบอกว่าเป็นมะเร็งปากมดลูกไปซะแล้ว เจอข่าวประเภทนี้เข้าไปหลายคนเลย โรคปอดรับประทาน กล่าวคือปอดแตกแล้วตายต้องรีบแน่นมาให้หมอเช็คสุขภาพให้ บางคนกลัวน้อยหน้อยหมอยากจะเช็คอะไรก็แล้วแต่คุณหมอจะกรุณาเถอะคะ แต่รายที่กลัวมากหน้อยก็อาจจะขอร้องแถมบังคับให้คุณหมอตรวจเช็คสารพัดไปหมด คำขอที่ผมมักได้รับก็เช่น “คุณหมอช่วยตรวจให้ละเอียดหมดทุกอย่างเลยนะคะ” ผมเป็นหมอมานานแล้วก็ยังไม่ค่อยแน่ใจเลยว่าที่จะให้ตรวจละเอียดทุกอย่างจะเอากันแค่ไหนดี ต้องตรวจละเอียดขนาดดูเส้นผมที่ละเส้นเลยหรือเปล่าก็ไม่รู้

- กลุ่มที่สาม พวกนี้พบมากที่สุด คือจะต้องมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นจึงไปหาหมอ เช่น รู้สึกผอมลง ปวดศีรษะบ่อยๆ เป็นต้น บางคนถึงมีอาการผิดปกติแต่ยังไม่ยอมมาหาหมอก็มีเหมือนกัน เช่นบางคนปวดท้องมาตั้งนานแล้วแต่ก็ไม่ยอมมาหาหมอ พอถามว่าทำไมถึงทนอยู่ได้ตั้งนานก็ตอบว่ากลัวหมอบอกว่าเป็นโรคร้ายแรงแล้วจะรับไม่ได้ แต่ที่ทนปวดอยู่นั้นรับได้ บางคนก็รีรอไม่มาหาหมอเพราะอายุก็มี ผมเจอคนไข้จำนวนไม่น้อยที่มีเลือดออกทางช่องคลอดมานานหลายเดือนจนซีดแหว่งแก้มถึงจะมาหาหมอ พอถามว่าทำไมถึงใจเย็นจัง พบว่าส่วนมากอยากมาตรวจเร็วๆกันทั้งนั้นเพราะก็รู้ที่อยู่ว่าเรื่องเลือดตกยางออกน่ากลัวน้อยเสียเมื่อไหร่ แต่ที่กลัวมากกว่าก็คือถ้ามาตรวจมีหวังถูกหมอบีบตรวจภายในแห้งเลย มันอายนะคะคุณหมอ แต่เมื่อทนมานานพอควรสงสัยเลือดไม่หยุดแน่แล้ว ความกลัวตายก็จะถูกปลุกขึ้นมาในความคิดจนมากกว่าความอาย และลงท้ายด้วยการมาหาหมอในที่ที่สุด

เช็คสุขภาพ...ตรวจอะไรบ้าง ?

ในการตรวจเช็คสุขภาพของคนเรา เอาเฉพาะทางการแพทย์ไม่รวมทางไสยศาสตร์ก็มีวิธีการตรวจมากมายนับร้อยนับพันวิธีอยู่แล้วยากที่จะระโนได้หมด อย่างไรก็ตามผมขอสรุปวิธีตรวจเช็คสุขภาพออกเป็น 3 ประเภทง่าย ๆ ดังนี้ครับ

- **ตรวจร่างกาย** คนที่เรียนเป็นแพทย์ทุกคนจะได้รับการสั่งสอนโดยครูบาอาจารย์ตั้งแต่เริ่มเป็นหมอดึกๆ แล้วว่า ก่อนจะนำคนไข้ไปตรวจด้วยเครื่องมือเครื่องมืออะไรที่วุ่นวายต้องเริ่มต้นด้วยการตรวจร่างกายของคนไข้ก่อน การตรวจที่สำคัญประกอบด้วยการตรวจหลักๆ เพียงไม่กี่

อย่าง ได้แก่ การตรวจโดย “ ดู คำ เคาะ ฟัง ”

คุณหมอมือที่ตรวจคนไข้มาเป็นเวลานาน บางครั้งแค่ดูรูปร่างลักษณะคนไข้ก็พอจะบอกโรคหรือความผิดปกติได้แล้วก็มี เช่น บางคนที่คุณหมอผมบาง ซีด หน้าผากโหนก จมูกแบน แค่นี้ก็พอจะบอกได้แล้วว่าเป็นโรคเลือดธาลัสซีเมีย ผู้หญิงบางคนที่คุณหมอผม ฟิวมัน สีผิวมาก ขนเยอะ พวกนี้มักมีปัญหาประจำเดือนมาไม่ปกติ บางรายพอแต่งงานก็มีลูกยากเพราะไข่ไม่ตก คนไข้บางคนดูเฉยๆ บอกไม่ได้ แต่คำที่คอบบว่าต่อมไทรอยด์โตก็มี บางคนไม่มีอาการอะไร พอตรวจภายในพบว่า เป็นเนื้องอกมดลูกก้อนบ่อเริ่มเลยก็มี บางคนมาตรวจเพราะแน่นท้อง พอหมอบีบให้บนอนลง และเคาะที่ท้องพบว่า มีน้ำเต็มท้องก็มี บางคนพอใช้หูฟังฟังที่ปอดพบมีเสียงผิดปกติที่เกิดจากโรคปอด สารพัดชนิดก็มี

การตรวจร่างกายที่ละเอียดลออบางครั้งไม่ต้องตรวจอะไรต่อก็พอบอกได้แล้วว่าคนไข้เป็นโรคอะไร หรือถ้าจำเป็นจะต้องตรวจด้วยเครื่องมืออะไรต่อ คุณหมอมือก็อาจจะเลือกใช้วิธีตรวจบางอย่างเพียงไม่กี่วิธีก็สามารถสรุปได้แล้วว่าคนไข้เป็นโรคอะไร

- **ตรวจเลือด** การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายคนเราไม่ว่าจะเป็น ตับ ไต หัวใจหรืออวัยวะอื่น ๆ จะมีการสร้างสารเคมีชนิดต่างๆ ออกมากันอย่างมากมาย สารเคมีเหล่านี้ส่วนมากจะล่องลอยปะปนกันอยู่ในกระแสเลือดของคนเรานั้นเองแหละครับ เมื่อเราอยากทราบว่าคุณอวัยวะใดของคนเรากำลังผิดปกติไปหรือเปล่าแทนที่จะต้องไปตรวจอวัยวะนั้นๆ โดยตรง ก็สามารถตรวจโดยดูปริมาณสารเคมีที่สร้างมาจากอวัยวะนั้นๆ แทนได้ เพราะการเจาะเลือดมาตรวจทำงานง่ายกว่าการตรวจอวัยวะต่างๆ เช่น ตับ ไต โดยตรง

การเจาะเลือดมาตรวจบางครั้ง ก็บอกได้เลยว่าคนไข้เป็นโรคอะไร แต่บางครั้งเจาะมาแล้วก็ยังบอกไม่ได้แน่ชัดว่าเป็นโรคอะไรเพียงแต่อาจจะบอกแนวโน้มว่าน่าจะเป็นโรคอะไร และคนไข้ต้องรับการตรวจด้วยวิธีที่ยุ่งยากมากขึ้นต่อไป เป็นไงครับแค่อ่านก็เหนื่อยแล้วใช่ไหมครับ

เกี่ยวกับการตรวจเลือดผมมีเรื่องที่คุณผู้อ่านเข้าใจซึ่กเล็กน้อยว่าไม่ยากให้จริงจังกับผลที่ได้มามากนักนะครับ เพราะค่าตัวเลขของสารเคมีในเลือดที่เจาะออกมาได้มีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา บางคนเจาะเลือดหาค่าสารเคมีตัวเดียวกันแต่คนละเวลากันค่ายังต่างกันได้เลย นอกจากนี้การแปลผลการตรวจเลือดบางครั้งก็ไม่ง่ายเลย ต้องอาศัยการประมวลข้อมูลหลายอย่างทั้งผลการตรวจร่างกายและการดูผลเลือดหลายๆ ตัวรวมกันจึงจะบอกได้ว่ามีความผิดปกติหรือไม่ คุณผู้อ่านบางคนที่ชอบตรวจเลือดเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์บางครั้งเจอผลผิดปกติก็อาจตกใจเกินกว่าเหตุก็ได้ ผมอยากเรียนว่าการดูผลเลือดแบบที่หลายๆ เป็นตัวๆ ไป บางครั้งอาจทำให้เข้าใจผิดได้ครับ

