

อยากเช็คสุขภาพ....ทำอย่างไรดี ตอนที่ 2

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

- ตรวจด้วยเครื่องมือหรือวิธีการพิเศษ มีมากมายหลายวิธี เช่น การฉายเอกซเรย์ปอด ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจด้วยเครื่องอัลตราซาวนด์ เครื่องเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า การฉีดสีเข้าไปในหลอดเลือด การส่องกล้องเข้าไปดูในช่องท้อง ในลำไส้ ฯลฯ เป็นต้น การตรวจด้วยวิธีเหล่านี้มักเป็นการตรวจเพื่อดูที่ตัวอวัยวะต่างๆโดยตรง เพื่อจะดูว่ามีก้อน มีแผล หรือสิ่งผิดปกติอื่นหรือไม่ ฟังดูก็แล้วน่าจะตรวจอวัยวะต่างๆด้วยวิธีนี้ไปซะเลยไม่ดีกว่ามั๊ยไปตรวจเลือดอยู่หรือเปล่า ขอเรียนว่าการตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษต่างๆ ไม่ใช่ทำกันง่ายๆหรอกครับ ส่วนมากต้องใช้หมอที่เรียนมาโดยเฉพาะสำหรับการตรวจแต่ละอย่าง การตรวจหลายวิธีต้องมีการเจาะต้องเป็นรูเพื่อเอาเครื่องมือส่องเข้าไป คนไข้จึงต้องเจ็บตัว บางวิธีการต้องดมยาสลบถึงจะตรวจได้ นอกจากประเด็นนี้แล้ว เรื่องของค่าใช้จ่ายในการตรวจก็เป็นเรื่องที่ต้องคิดด้วยเพราะการตรวจบางอย่างค่าใช้จ่ายสูงมาก โรคที่คุณเป็นอาจไม่ทำให้คุณตายแต่ค่าตรวจโรคบางวิธีอาจทำให้คุณตายได้นะครับเพราะแพงมาก

จะเลือกตรวจด้วยวิธีไหนดี ?

จากที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าวิธีการตรวจเช็คสุขภาพมีมากมายสารพัดวิธี ผมคิดว่าการจะใช้วิธีใดในการตรวจควรจะต้องมีการพิจารณาและคัดเลือกอย่างพิถีพิถันพอสมควร เนื่องจากเราคงไม่สามารถนำเลือดมาตรวจหาสารเคมีเป็นร้อยเป็นพันชนิดได้ รวมทั้งคงไม่สามารถนำการตรวจพิเศษวิธีต่างๆมาใช้ได้ทั้งหมด หรือถึงได้ก็ไม่น่าจะคุ้มค่าและอาจทำให้แปลผลผิดก็ได้อีกด้วย ผมคิดว่าตัวผมเองและคุณหมอต่านอื่นๆก็คงจะคิดคล้ายกันและครับว่า ถ้าจะนำวิธีการตรวจใดมาใช้สำหรับผู้ป่วยแต่ละคน วิธีการตรวจนั้นต้องเป็นวิธีที่ทำให้ได้ง่ายที่สุด ให้ผลแม่นยำที่สุด ค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ทราบผลเร็วที่สุด และเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยน้อยที่สุดด้วย มีคนไข้จำนวนไม่น้อยที่เชื่อเอาเองว่าต้องตรวจด้วยเครื่องมือบางอย่างเท่านั้นจึงจะเชื่อถือได้ บางคนแค่ปวดศีรษะเพียงเล็กน้อยก็ขอให้หมอตตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์สมองเลยก็มี ทั้งที่บางครั้งแค่ซักประวัติโดยยังไม่ต้องตรวจร่างกายด้วยซ้ำก็บอกโรคได้แล้วก็มี บางคนปวดท้องน้อยเรื้อรังเพราะทำงานหนักและวันหนึ่งๆ ต้องนั่งเป็นเวลานาน แค่ตรวจภายในคุณหมอก็บอกได้แล้วว่าอาการปวดมาจากกล้ามเนื้อหน้าท้องถูกกดจากการนั่งนาน แค่พักผ่อนให้พอก็น่าจะหายหรือดีขึ้น แต่คนไข้บางคนปักใจว่าต้อง

ใช้อัลตราซาวนด์ตรวจถึงจะบอกได้ บางคนมาถึงก็สั่งให้หมอตรวจเลยก็มี ความเชื่อเหล่านี้ ส่วนมากฟังมาจาก “เขาบอก” และอิทธิพลของการโฆษณา

โทษของการตรวจเช็คสุขภาพ

การตรวจเช็คสุขภาพมีประโยชน์ทำให้เราประเมินสุขภาพของเราได้ แต่โทษจากการตรวจเช็คสุขภาพก็มีนะครับ อย่างแรกเลยก็คือ เสียสตางค์ บางคนตรวจเช็คสุขภาพที่หนึ่งหมดเงินหลายหมื่นเลยก็มีเพียงเพื่อจะบอกว่าปกติ ทั้งๆที่ตรวจแค่ร่างกายและเจาะเลือดตรวจเล็กน้อยก็บอกได้แล้ว นอกจากเสียเงินแล้ว คนที่พอตรวจแล้วผลปกติก็อาจตกอยู่ในความประมาทเพราะคิดว่าสุขภาพยังดีอยู่ ผมอยากเรียนว่าผลการตรวจที่ปกติวันนี้รับประกันอนาคตไม่ได้หรอกครับ อีกเดือนหนึ่งอาจเป็นโรคร้ายก็ได้ เพราะจนกระทั่งปัจจุบันผมยังไม่เห็นวิธีการตรวจได้รับประกันอนาคตได้เลย ที่บอกได้ก็แค่วันที่ตรวจ และอาจจะตรวจผิดก็ได้

สรุป

การตรวจเช็คสุขภาพเป็นเรื่องดี แต่การจะเลือกตรวจอย่างไร มากน้อยแค่ไหน ควรขึ้นอยู่กับแต่ละคนที่แตกต่างกัน การตรวจเช็คสุขภาพหลายวิธีสิ้นเปลืองและอาจไม่ได้ประโยชน์คุ้มค่า การจะเลือกตรวจเช็คสุขภาพอย่างไรจึงควรจะได้ปรึกษาหารือกับคุณหมอมือดีแล้วให้เข้าใจเสียก่อนนะครับ

การตรวจเช็คร่างกายประจำปี สำหรับคนสุขภาพดีทั่วไป ที่ควรทำเป็นประจำทุกปี

- . ตรวจร่างกายโดยแพทย์
- . ตรวจจากรูปเลือด (ABO ,Rh) (ตรวจครั้งเดียวเมื่อยังไม่ทราบ)
- . ตรวจดูความเข้มข้น ปริมาณ และขนาดของเม็ดเลือดชนิดต่างๆ
- . ตรวจเลือดเพื่อดูว่ามีโรคที่ติดต่อผ่านทางเลือดหรือไม่ เช่น โรคซิฟิลิส โรคเอดส์ โรคตับ

อีกเสบ

- . ตรวจเลือดหาระดับสารเคมีต่างๆ เพื่อดูว่าเป็นโรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต โรค

เกาส์ หรือไม่

- . ตรวจเลือดเพื่อดูระดับไขมันในเลือด
- . ตรวจเอกซเรย์ปอด
- . ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ

ถ้าเป็นสตรีที่แต่งงานแล้ว ควรจะตรวจเช่นเดียวกับข้างบน และควรเพิ่มการตรวจดังนี้

- . ตรวจมะเร็งปากมดลูก
- . ตรวจเอกซเรย์เต้านม (Mammogram)

ถ้าเป็นสตรีวัยทอง ควรจะตรวจเช่นเดียวกับข้างบนและควรเพิ่มการตรวจดังนี้

. ตรวจความหนาแน่นของกระดูก

ถ้าเตรียมตัวจะตั้งครรภ์ ควรจะตรวจเช่นเดียวกับคนที่สุขภาพดีทั่วไป และควรเพิ่มการตรวจดังนี้

. ตรวจเลือดดูความเสี่ยงว่าเป็นโรคเลือดจางธาลัสซีเมียหรือไม่

. ตรวจเลือดดูภูมิคุ้มกันต่อโรคหัดเยอรมัน

วิธีการตรวจทั้งหมดที่ผมเขียนข้างต้นเป็นเพียงแค่ตัวอย่างนะครับ บางคนอาจจะตรวจหรือน้อยกว่านี้ได้ แล้วแต่การพิจารณาของคุณหมอที่ดูแลครับ สำหรับคนที่มีปัญหาสุขภาพ การจะตรวจเช็คสุขภาพว่าจะตรวจอะไรควรที่จะปรึกษากับคุณหมอที่ดูแลจะดีกว่าครับ เพราะบางคนต้องตรวจบางอย่างเพิ่มเติมจากคนปกติทั่วไป เช่นบางคนต้องตรวจดูปริมาณฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์ บางคนต้องส่องกล้องตรวจในช่องท้อง เป็นต้น