

## การตรวจสุขภาพที่ "ควรทำ" ทุกเพศทุกวัย (ทุกๆ 1- 3 ปี)

### 1. การซักถามประวัติต่างๆ

- พฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ ความเสี่ยงนี้อาจนำมาซึ่งโรคติดต่อทางเพศ เช่น เอชไอ (AIDS) ซิฟิลิส ( Syphilis ) เป็นต้น
- การเจ็บป่วยที่เคยเป็นในอดีต หรือการได้รับวัคซีนป้องกันโรค เช่น ไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B )
- การใช้ยา สารเสพติด การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เบียร์ มลพิษ เช่น น้ำมัน สารตะกั่ว จากควันรถ พฤติกรรมการรับประทานปลาดิบ หอยลวก ผักลวก ผักสด ซึ่งอาจมาจากแหล่งวัตถุดิบที่ไม่สะอาดพอ



### 2. การตรวจร่างกาย



- วัดความดันโลหิต เพื่อหาโรคความดันโลหิตสูงที่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจ โรคไตวาย หรือโรค หลอดเลือดสมอง
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณ BMI ( Body Mass Index ) เพื่อบ่งชี้โรคอ้วน ความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน
- ตรวจสอบรอยโรคมะเร็งเบื้องต้น เช่น ต่อมาน้ำเหลืองโต หรือ มีก้อนผิดปกติในที่ต่างๆ
- ตรวจร่างกายทั่วไป เพื่อหาโรคที่ป้องกันและแก้ไขได้ตั้งแต่เนิ่นๆ เช่น ฟังเสียงหัวใจเพื่อหาโรคหัวใจแต่กำเนิดคลำขนาดตับ และม้าม ว่าโตกว่าปกติหรือไม่ซึ่งอาจบ่งชี้โรคเลือดที่ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ เช่น ธาลัสซีเมีย ( Thalassemia ) เป็นต้น
- สำหรับผู้หญิงควรตรวจภายใน และเต้านมโดยสูตินรีแพทย์

### 3. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- Pap Smear ในเพศหญิง โดยอย่างยิ่งในวัยเจริญพันธุ์ เพื่อตรวจหาโรคปากมดลูก ควรทำทุกปี ถ้าผลจากการตรวจติดต่อกัน 3 ปี ในเวลาต่อมา
- การตรวจห้องปฏิบัติการเพิ่มเติม ขึ้นอยู่กับประวัติ และการตรวจร่างกายโดยอายุรแพทย์ว่าจะต้องตรวจอะไรเพิ่ม แต่



เท่าที่จำเป็น เช่น พบว่า ซีด ( Anemia ) อาจจะต้องตรวจหา  
ความเข้มข้นของเลือด ( Hb,Hct ) และหาสาเหตุของโลหิต  
จาง เป็นต้น

(ที่มา: หนังสือคู่มือ "ดูแลสุขภาพ" โรงพยาบาลกรุงเทพ <http://www.bangkokhospital.com/>)