

การตรวจสุขภาพที่แนะนำว่า "น่าจะทำ"

การตรวจสอบประวัติ

- อาการของวัณโรคปอด เช่น ไอ ไข้ต่ำๆ น้ำหนักลด
- โรคเลือดทางพันธุกรรม เช่น ธาลัสซีเมีย โดยประวัติของพ่อ แม่ หรือครอบครัว



การตรวจร่างกาย



- สำหรับผู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ (อายุระหว่าง 20 - 40 ปี) ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน แต่ถ้าอายุมากกว่า 40 ปี ควรให้แพทย์ตรวจเต้านมปีละครั้ง
- การตรวจทวารหนักด้วยนิ้วมือ เพื่อหามะเร็งลำไส้ใหญ่ และในผู้ชายควรคัดขนาด และลักษณะของต่อมลูกหมากร่วมด้วย ควรทำในชาย หญิงอายุมากกว่า 40 ปี ทุก 3 - 5 ปี
- การตรวจวัดสายตา ถ้าไม่มีอาการผิดปกติ ควรตรวจอย่างน้อยทุก 1 - 3 ปี ในผู้ที่อายุมากกว่า 40 ปี เพราะการมองเห็นจะเสื่อมลงได้ตามวัยที่สูงขึ้น

การตรวจทางห้องปฏิบัติการ (Lab Screening Test)

- Cholesterol ถ้าอายุมากกว่า 35 ปี ตรวจทุกๆ 3 - 5 ปี เพราะระดับ Cholesterol สูง อาจนำมาซึ่งโรคเส้นเลือดในสมองหรือหัวใจตีบได้
- ตรวจปัสสาวะ เพื่อคัดกรองโรคนิ่วในไต / โรคไต
- ตรวจอุจจาระในทุกวัน ทุก 1- 3ปี เพื่อค้นหาพยาธิ
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อค้นหาโรคเบาหวาน
- ตรวจ Anti - HIV เพื่อหาโรคเอดส์ ตามพฤติกรรมความเสี่ยงของแต่ละบุคคล



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