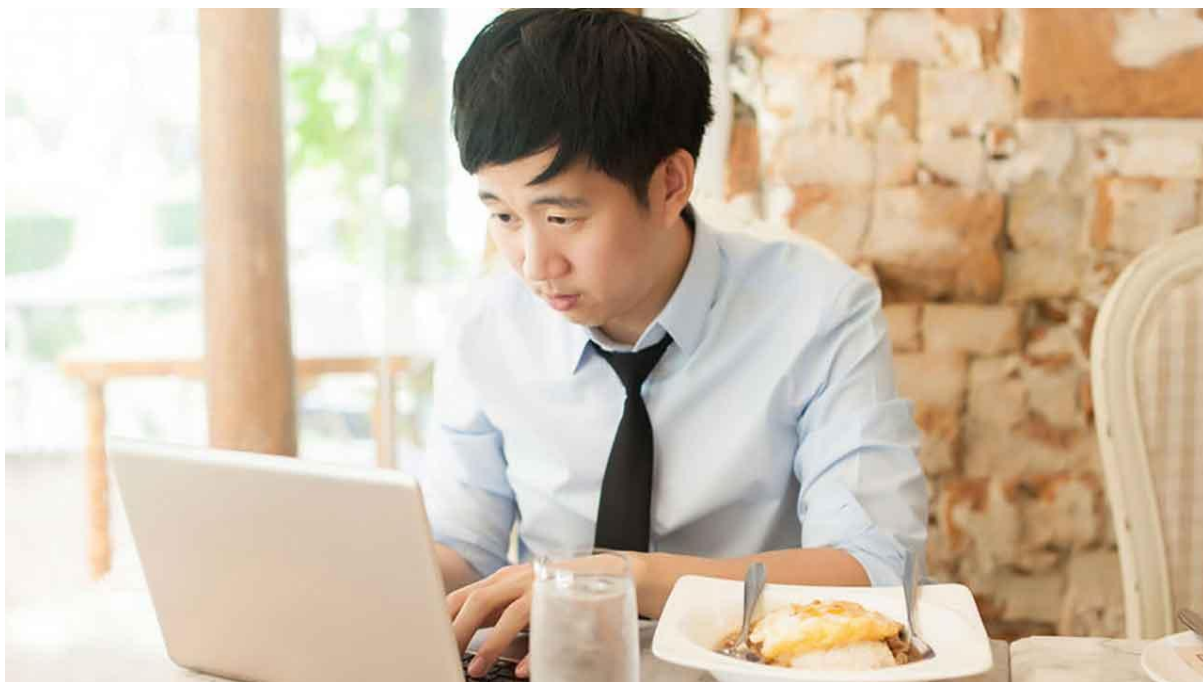


ตรวจสอบสุขภาพคนวัยทำงาน ภายนอกดูดี บางที..อาจมีภัยเงียบแฝงอยู่

ปัจจุบัน ทุกประเทศทั่วโลกกำลังรับมือกับกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ ชื่อภาษาไทยเรียกว่า "กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง" เป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค ไม่ติดต่อผ่านการสัมผัส คลุกคลี ตัวนำโรค หรือสารคัดหลั่งต่าง ๆ หากแต่เกิดจากวิถีการใช้ชีวิตของคนสมัยใหม่ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย กินอาหารหวานมันเค็มจัด มีภาวะอ้วนลงพุง และที่สำคัญคือ ใช้ชีวิตด้วยความเครียดเป็นประจำ ซึ่งปัจจุบันมีคนป่วยและเสียชีวิต เพราะโรคนี้อีกเกือบ 40 ล้านคน



พูดง่าย ๆ ว่าเป็นคือ "โรคทำตัวเอง" แทบทั้งนั้น โดยเฉพาะเป็นภัยเงียบที่คุกคามคนวัยทำงาน (อายุระหว่าง 18-60 ปี) เป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูงสุดของการมีปัญหาสุขภาพ เพราะมักมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล ทั้งการกิน นอน พักผ่อน ออกกำลังกาย และการทำงาน ดังนั้นการตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำในคนวัยนี้ จึงเป็นอีกหนึ่งช่องทางที่จะทำให้คนกลุ่มนี้สามารถตรวจคัดกรองและค้นหาความผิดปกติที่ซ่อนอยู่ในตัว ก่อนที่จะลุกลามจนแสดงอาการและนำไปสู่การสูญเสีย ทั้งทางด้านสุขภาพกายและด้านเศรษฐกิจ



รายการตรวจของคนวัยนี้ จะครอบคลุมตั้งแต่เรื่องของการตรวจร่างกายทั่วไป ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อประเมินว่าเป็นโรคอ้วนหรือไม่ วัดความดันโลหิต เพื่อตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง และตรวจร่างกายทั่วไป รวมถึงการซักประวัติเพื่อค้นหาความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน โดยเฉพาะในชายอายุน้อยกว่า 55 ปี และหญิงอายุน้อยกว่า 65 ปี หรือมีสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคดังกล่าว

นอกจากนี้ยังมีการตรวจการทำงานระบบต่าง ๆ เช่น ตรวจสุขภาพช่องปาก ตรวจการได้ยิน ตรวจการมองเห็น รวมทั้ง มีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด เพื่อคัดกรองภาวะโลหิตจาง การตรวจระดับไขมันในเลือด เพื่อช่วยประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด การตรวจระดับน้ำตาล เพื่อคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวาน แต่ในกรณีของเพศหญิง ถ้าเป็นผู้ที่มีอายุเกิน 30 ปีขึ้นไป แม้ว่าจะเคยหรือไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ก็ตาม ก็ต้องได้รับการตรวจเต้านม และตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก



อย่าลืมว่าการตรวจสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญกับทุกคน โดยเฉพาะในวัยทำงานที่เป็นกำลังหลักด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ที่ควรได้รับการตรวจที่เหมาะสมกับช่วงวัย ผู้ที่พบภาวะผิดปกติควรได้รับการตรวจวินิจฉัยและดูแลรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรก เพื่อป้องกันและชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง ในผู้ที่พบความเสี่ยงด้านสุขภาพควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม จะช่วยให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงอย่างยั่งยืน โดยสามารถติดต่อใช้บริการได้ที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขของรัฐทุกแห่ง หรือสามารถใช้บริการตรวจสุขภาพด้วยตัวเองได้ที่ www.healthcheckup.in.th