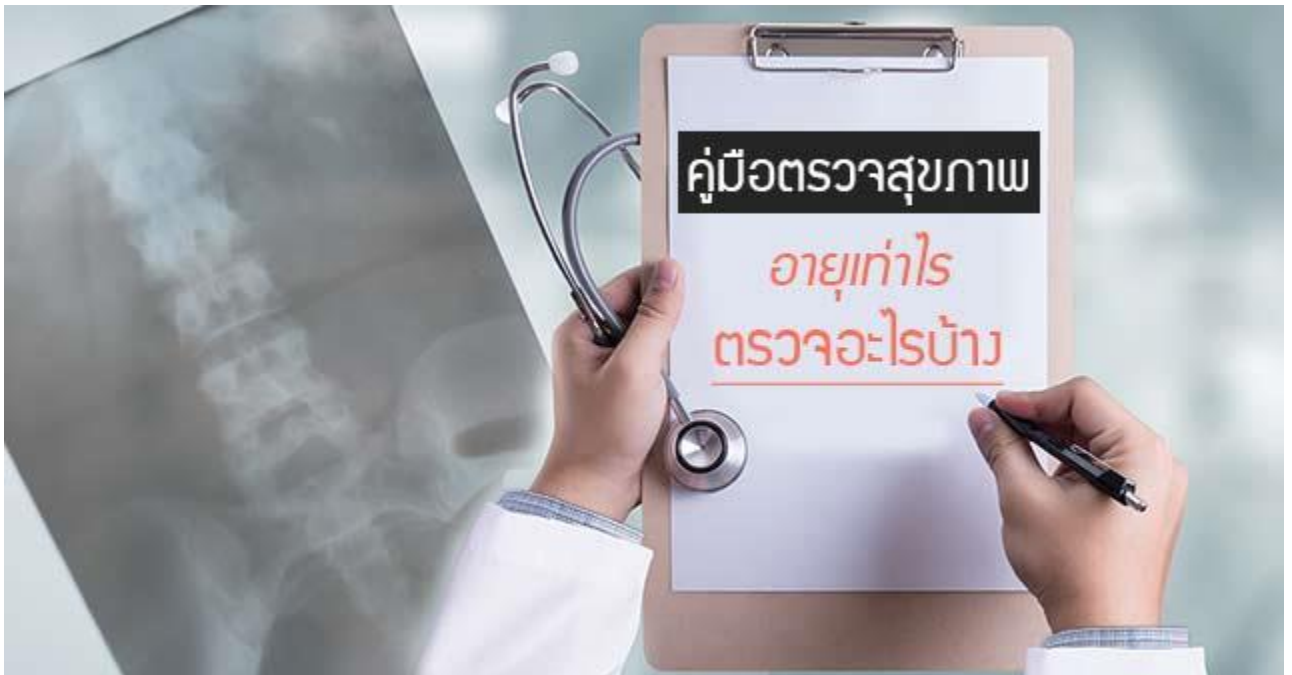


การตรวจสุขภาพประจำปี สุขภาพแต่ละช่วงวัย อายุเท่าไร ควรตรวจอะไรบ้าง



การตรวจสุขภาพจำเป็นใหม่ที่ต้องตรวจตามโปรแกรมตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลจัดตารางมาให้แล้วจริง ๆ ช่วงอายุเท่าไร ควรตรวจสุขภาพอะไรบ้างถึงจะเหมาะสม มาหาคำตอบกันค่ะ

การตรวจสุขภาพ คือ การตรวจร่างกายในภาวะที่เราเป็นปกติ ไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ เนื่องจากการตรวจร่างกายมีจุดประสงค์เพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง และภาวะผิดปกติ ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางป้องกันการเกิดโรค เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น หรือช่วยยับยั้งความรุนแรงของ “ภัยเงียบ” ที่ซ่อนอยู่ในร่างกายเรา โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก ซึ่งหากตรวจพบโรคในระยะแรก ๆ ความรุนแรงหรือการลุกลามของโรคก็จะลดน้อยลง รวมทั้งการตรวจสุขภาพยังจะช่วยลดโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อน และบางโรคยังอาจเพิ่มโอกาสในการรักษาโรคให้หายขาดได้อีกด้วย

ดังนั้นการตรวจสุขภาพจึงเป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพที่หลายคนให้ความสนใจเข้ารับการตรวจสุขภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ ทว่าพอเห็นโปรแกรมตรวจสุขภาพหรือแพ็คเกจตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลรัฐหรือโรงพยาบาลเอกชนจัดมาให้ บางทีเราก็แอบคิดในใจเหมือนกันนะค่ะว่า จำเป็นไหมที่ต้องตรวจตามรายการที่เห็นทั้งหมด หรือบางคนอาจเอะใจว่าทำไมเราไม่ได้รับการตรวจตามโปรแกรมทุกรายการ ฉะนั้นกระปุกดอทคอมเลยนำแนวทางการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชนทั่วไปมาไขข้อสงสัยกันค่ะ

การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมคืออะไร

การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชนทั่วไป เป็นการตรวจสุขภาพตามหลักวิชาการโดยแพทย์และบุคลากรสาธารณสุข ซึ่งจะเน้นซักถามประวัติสุขภาพและการตรวจร่างกายเป็นหลัก ส่วนการตรวจทางห้องปฏิบัติการหรือการตรวจแล็บจะตรวจเฉพาะในรายที่มีข้อมูลหลักฐานบ่งชี้ว่ามีความจำเป็นเท่านั้น ดังนั้นการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมก็ไม่จำเป็นต้องมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการเสมอไป

ใครบ้างที่ควรตรวจสุขภาพ

หลักเกณฑ์การตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมเขามีการตั้งคณะกรรมการเพื่อกำหนดแนวทางการตรวจสุขภาพที่ชัดเจนกันเลยทีเดียวคะ โดยคณะกรรมการพัฒนาการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน กระทรวงสาธารณสุข ก็ได้แบ่งช่วงอายุของประชาชนที่ควรได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีไว้ 4 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มเด็กและวัยรุ่น (อายุ 0-18 ปี)
2. กลุ่มวัยทำงาน (อายุ 18-60 ปี)
3. กลุ่มวัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)
4. กลุ่มหญิงมีครรภ์

ทั้งนี้แนวทางการตรวจสุขภาพของแต่ละกลุ่มช่วงวัยก็มีความแตกต่างกัน ตามรายละเอียดด้านล่างนี้คะ

ตรวจสุขภาพครั้งใหญ่ อายุเท่าไร ควรตรวจอะไรบ้าง



การตรวจสุขภาพในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น (อายุ 0-18 ปี)

สำหรับการตรวจสุขภาพในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นจะมุ่งเน้นไปที่การตรวจร่างกายทั่วไป (ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง) เพื่อค้นหาความผิดปกติ ประเมินการเจริญเติบโตตามวัย และเฝ้าระวังด้านพัฒนาการเป็นระยะ รวมไปถึงการให้วัคซีนต่าง ๆ ตามกำหนดเวลาเพื่อป้องกันการเกิดโรค โดยรายละเอียดการตรวจสุขภาพสำหรับเด็กและวัยรุ่นจะมีดังนี้

* อายุแรกเกิด-7 วัน

ในกรณีที่คลอดที่โรงพยาบาล นอกจากการตรวจร่างกายทั่วไปแล้ว แพทย์จะประเมินภาวะตัวเหลือง เจาะเลือดตรวจคัดกรองภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ ให้วัคซีนป้องกันวัณโรค และทำการฉีดวัคซีนป้องกันไวรัส

ตัวอักษรสีเขียว รวมไปถึงการให้คำแนะนำคุณแม่เกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตร การกินนมแม่ และการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดกับทารกแรกเกิดได้

*** อายุ 0-6 เดือน**

ควรได้รับการตรวจประเมินการได้ยิน 1 ครั้ง

*** อายุ 6-12 เดือน**

- ควรได้รับการตรวจทางทันตกรรม 1 ครั้ง (กรณีที่ยังไม่ได้ตรวจ แนะนำให้ตรวจภายในช่วง 1-2 ปี)

- ตรวจคัดกรองภาวะตาเหล่ ตาเข ภาวะข้อสะโพกหลุด และความผิดปกติของอวัยวะเพศ

- ตรวจวัดระดับความเข้มข้นของเลือด (ฮีมาโทคริต/ฮีโมโกลบิน) เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็ก อย่างน้อย 1 ครั้ง

เหล็ก อย่างน้อย 1 ครั้ง

*** อายุ 2-4 ปี**

ควรได้รับการตรวจคัดกรองพัฒนาการ 1 ครั้ง

*** อายุ 3-6 ปี**

ควรได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตและวัดสายตา 1 ครั้ง และควรได้รับการตรวจวัดระดับความเข้มข้นของเลือด (ฮีมาโทคริต/ฮีโมโกลบิน) เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กอีก 1 ครั้ง

*** อายุ 8, 10 ปี และช่วงอายุ 11-14, 15-18 ปี**

ควรได้รับการตรวจวัดความดันโลหิตและวัดสายตาช่วงอายุละ 1 ครั้ง

*** อายุ 11-18 ปี (สำหรับผู้หญิง)**

ควรได้รับการตรวจความเข้มข้นของเลือด (ฮีมาโทคริต/ฮีโมโกลบิน) เพื่อคัดกรองภาวะซีดจากการขาดธาตุเหล็กอีก 1 ครั้ง

*** วัยเรียน**

ควรได้รับการประเมินและคำแนะนำด้านการเรียน ความรับผิดชอบ การเล่น การใช้เวลาว่าง รวมไปถึงการปรับตัวในโรงเรียน

*** วัยรุ่น**

ควรได้รับการประเมินพฤติกรรมเสี่ยง (เพศ บุหรี่ สุรา ยาเสพติด) และคำแนะนำเรื่องเพศศึกษา ความปลอดภัยในการเดินทาง และสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อ แม่ และวัยรุ่น



การตรวจสุขภาพขั้นพื้นฐานในกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 18-60 ปี)

* การซักประวัติ

บุคลากรทางการแพทย์จะซักประวัติเพื่อค้นหาความเสี่ยงของโรค โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ครอบครัวมีประวัติป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน โดยเฉพาะเกิดในชายอายุน้อยกว่า 55 ปี และหญิงอายุน้อยกว่า 65 ปี หรือมีสมาชิกหลายคนในครอบครัวเป็นโรคดังกล่าว หรือมีสมาชิกในครอบครัวหลายคนเป็นโรคไขมันในเลือดสูง อาจตรวจระดับไขมันในเลือดได้ถึงแม้อายุไม่ถึง 35 ปี

* การตรวจร่างกายทั่วไป

เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ช่วยในการตรวจคัดกรองโรคหรือภาวะบางอย่าง เช่น โรคซีด เสี่ยงหัวใจผิดปกติ ตับมีไขมัน ภาวะบวม เป็นต้น นอกจากนี้ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงยังช่วยประเมินภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน และการวัดความดันโลหิตช่วยในการตรวจหาโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งการตรวจร่างกายดังกล่าวควรตรวจปีละครั้ง หรือทุกครั้งที่ไปพบแพทย์ด้วยเรื่องอื่น

* ตรวจสุขภาพช่องปาก

ควรได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากและฟันจากทันตแพทย์หรือทันตภิบาลเป็นประจำทุกปี ปีละ 1 ครั้ง

* ตรวจการได้ยิน

ควรได้รับการตรวจการได้ยินด้วยการใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ถูกันเบา ๆ ห่างจากรูหูประมาณ 1 นิ้ว ปีละ 1 ครั้ง

* แบบประเมินสภาวะสุขภาพ

- ความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
- ภาวะซึมเศร้า
- การติดยาเสพติดในผู้สูบบุหรี่ (ตรวจเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่)

- การดื่มแอลกอฮอล์ (ตรวจเฉพาะผู้ที่ดื่ม)
- การใช้ยาและสารเสพติด (ตรวจเฉพาะผู้ใช้สารเสพติด)



การตรวจสุขภาพเพิ่มเติมในกลุ่มวัยทำงาน (อายุ 18-60 ปี)

นอกจากการตรวจสุขภาพขั้นพื้นฐานดังที่กล่าวมาแล้ว วัยทำงานทั้งเพศหญิงและชายควรได้รับการตรวจสุขภาพเพิ่มเติมดังต่อไปนี้

* การตรวจตา

บุคคลตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจวัดสายตาและตรวจคัดกรองโรคต้อหิน ภาวะความดันลูกตาสูง และความผิดปกติอื่น ๆ โดยทีมจักษุแพทย์ อย่างน้อย 1 ครั้ง

* การตรวจทางห้องปฏิบัติการ หรือการตรวจแล็บ

- การถ่ายภาพรังสีทรวงอก (Chest x-ray)

ช่วยตรวจหาวัณโรค โรคปอดเรื้อรังบางชนิด หรือรอยโรคผิดปกติอื่น ๆ ในปอด (เฉพาะคนที่มีความเสี่ยง เช่น คนที่ไอเรื้อรัง เจ็บหน้าอก หรือมีอาการสงสัยว่าป่วยเป็นวัณโรค และมะเร็งปอด)

- ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)

ช่วงอายุ 18-60 ปี ควรได้รับการตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) 1 ครั้ง ซึ่งจะช่วยในการตรวจคัดกรองภาวะโลหิตจาง รวมทั้งอาจตรวจพบความผิดปกติอื่น ๆ เช่น เม็ดเลือดหรือเกล็ดเลือดผิดปกติ แต่หากเคยตรวจพบว่า ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดปกติก็ไม่จำเป็นต้องตรวจซ้ำอีก

- ตรวจระดับไขมันในเลือด

อายุ 20 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจระดับไขมันในเลือดทุก 5 ปี เพื่อช่วยประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

และหลอดเลือด

- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด

อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุก 3 ปี เพื่อช่วยตรวจกรองความเสี่ยงโรคเบาหวาน

- ตรวจปัสสาวะ

เพื่อช่วยตรวจคัดกรองโรคไตบางชนิด ที่ทำให้มีผลตรวจปัสสาวะผิดปกติ เช่น มีโปรตีน น้ำตาล หรือสารอื่น ๆ ในปัสสาวะ มีเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว หรือสิ่งผิดปกติอื่น ๆ ในปัสสาวะ เป็นต้น

- ตรวจอุจจาระ

บุคคลตั้งแต่อายุ 50 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจอุจจาระ เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง ปีละ 1 ครั้ง

- ตรวจวัดระดับกรดยูริก

เพื่อช่วยประเมินระดับกรดยูริกซึ่งอาจมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคเกาต์หรือนิ่วกรดยูริก (ตรวจเฉพาะคนที่มมีอาการปวดข้อ มีอาการข้ออักเสบ หรือข้อพิการ ซึ่งสุ่มเสี่ยงเป็นโรคเกาต์เท่านั้น)

- การตรวจการทำงานไต

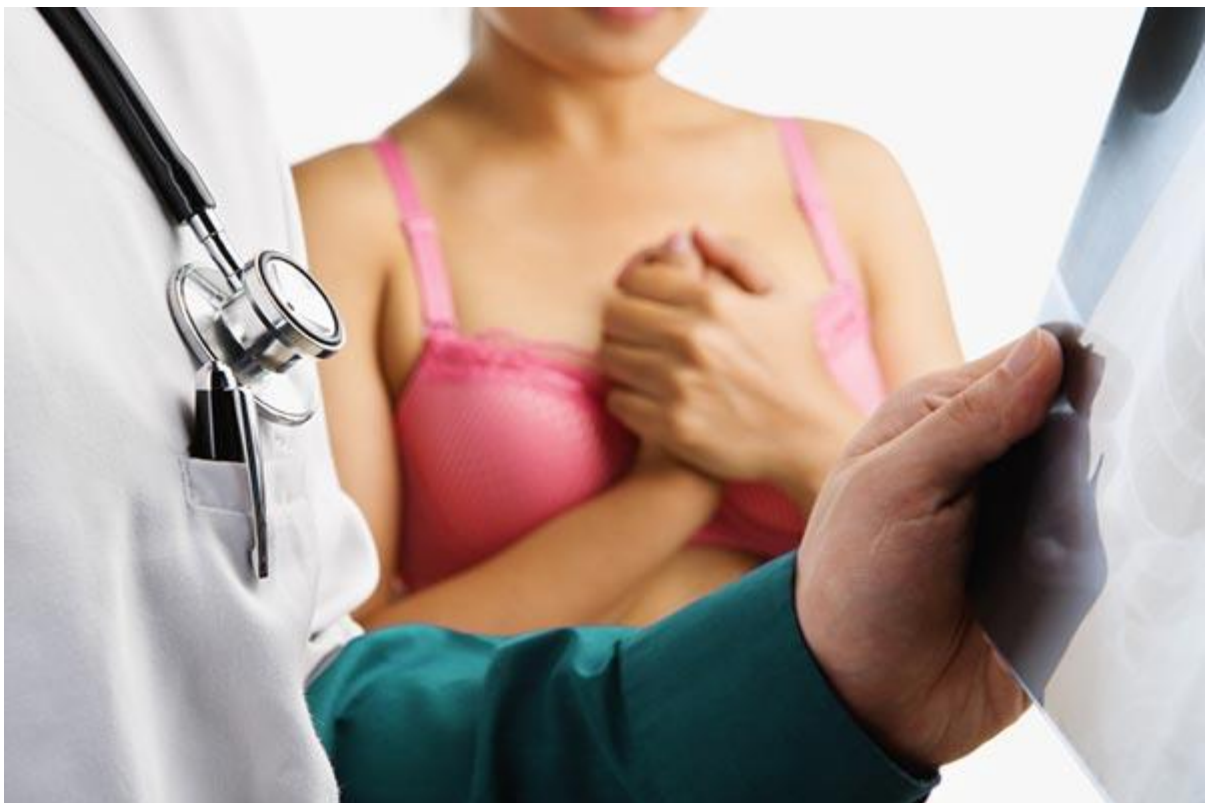
เพื่อเช็คสมรรถภาพการทำงานของไต

- การตรวจการทำงานตับ

เพื่อเช็คการทำงานของตับ

- ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg)

เฉพาะคนที่เกิดก่อนปี พ.ศ. 2535 ควรได้รับการตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) โดยตรวจเพียงครั้งเดียว



การตรวจสุขภาพเพิ่มเติมสำหรับเพศหญิง

นอกจากการตรวจดังกล่าวข้างต้นแล้ว ผู้หญิงควรตรวจเพิ่มเติมดังรายการต่อไปนี้

- ตรวจเต้านม

ผู้หญิงในช่วงอายุ 30-39 ปี ควรได้รับการตรวจเต้านมทุก ๆ 3 ปี จากแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุข ที่ได้รับการฝึกอบรม และอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจเต้านมเป็นประจำทุกปี

- ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

ผู้หญิงอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจคัดกรองด้วย Pap's smear ทุก 3 ปี หรือวิธีป้ายหาความผิดปกติโดยใช้กรดอะซิติก (VIA) ทุก 5 ปี ทว่าหากมีอายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจด้วยวิธี Pap's smear แม้ว่าจะเคยหรือไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ก็ตาม



การตรวจสุขภาพในกลุ่มสูงวัย (อายุ 60 ปีขึ้นไป)

นอกจากการตรวจสุขภาพขั้นพื้นฐานแล้ว ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงควรได้รับการตรวจเพิ่มเติม ซึ่งรายการตรวจสุขภาพเพิ่มเติมจะประกอบไปด้วย...

* การตรวจตา

บุคคลอายุ 60-64 ปี ควรได้รับการตรวจตาโดยทีมจักษุแพทย์ทุก 2-4 ปี แต่สำหรับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจตาโดยทีมจักษุแพทย์ทุก 1-2 ปี

* ตรวจอูจจาระ

ตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจอูจจาระ เพื่อคัดกรองมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง ปีละ 1 ครั้ง

* การประเมินภาวะสุขภาพ

โดยจะประเมินจากภาวะโภชนาการ ความเสี่ยงภาวะกระดูกพรุน การทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน และหากอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรได้รับการประเมินสมรรถภาพการทำงานของสมองเพิ่มเติม

การตรวจสุขภาพทางห้องปฏิบัติการ สำหรับผู้สูงวัย อายุ 60 ปีขึ้นไป

- ตรวจระดับไขมันในเลือดทุก 5 ปี
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุกปี
- ตรวจระดับครีเอตินีน (Creatinine) ในเลือดทุกปี เพื่อประเมินภาวะการทำงานของไต
- ตรวจปัสสาวะทุกปี
- หากอายุ 70 ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) ทุกปี

การตรวจสุขภาพเพิ่มเติมสำหรับผู้สูงวัยเพศหญิง

* ตรวจเต้านม

ผู้หญิงวัย 60-69 ปี ควรได้รับการตรวจเต้านมทุกปีโดยแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรม และสำหรับผู้สูงวัยเพศหญิงอายุ 70 ปีขึ้นไป ควรตรวจตามความเหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการตรวจสุขภาพ

* ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก

เพศหญิงอายุ 60-64 ปี ควรได้รับการตรวจคัดกรองด้วยวิธี Pap smear ทุก ๆ 3 ปี ส่วนหญิงสูงวัยอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจตามความเหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการตรวจสุขภาพ



การตรวจสุขภาพในกลุ่มหญิงมีครรภ์

โดยทั่วไปจะแนะนำให้หญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่ 5 สัปดาห์ขึ้นไป มาฝากครรภ์และควรไปตรวจตามนัดทุกระยะ ตั้งแต่อายุครรภ์ 5-12, 13-18, 19-26, 27-32 และ 33-38 สัปดาห์ ซึ่งการตรวจสุขภาพหญิงมีครรภ์จะประกอบไปด้วย

* การซักประวัติ

ตั้งแต่ข้อมูลส่วนบุคคลและสภาวะแวดล้อม ประวัติการเจ็บป่วย (โรคหรือภาวะผิดปกติที่เคยเป็น ประวัติการใช้ยาและผ่าตัด รวมทั้งประวัติการให้เลือด ฯลฯ) ประวัติทางสูติกรรม จำนวนครั้งที่เคยตั้งครรภ์ ประวัติการคลอด ภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์และการคลอด ประวัติการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ พร้อมทั้งพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

* ตรวจร่างกาย

หญิงตั้งครรภ์จะได้รับการตรวจร่างกายทั่วไป เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ตรวจชีพจร ตรวจการหายใจ และฟังเสียงหัวใจ ตรวจภาวะซีดและอาการผิดปกติอื่น ๆ รวมไปถึงตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน ตรวจลักษณะหัวนมและลานนม เพื่อดูความพร้อมในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

* ตรวจครรภ์

ประกอบไปด้วย การตรวจภายใน ตรวจวัดความสูงของยอดมดลูก และฟังเสียงหัวใจทารก

* การประเมินสภาวะสุขภาพ

โดยจะประเมินความเครียด ภาวะซึมเศร้า ตรวจคัดกรองการใช้บุหรี่ ดื่มสุรา การใช้ยาและสารเสพติด

* การตรวจทางห้องปฏิบัติการ

- ตรวจเลือด (หาหมู่เลือด ความเข้มข้นของเลือด และคัดกรองโรคเบาหวาน)
- ตรวจปัสสาวะ เพื่อคัดกรองการติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ และเช็คสารโปรตีนในปัสสาวะ

* ตรวจคัดกรองการติดเชื้อ/ภาวะผิดปกติที่ถ่ายทอดจากแม่สู่ลูกได้

เช่น การตรวจคัดกรองโรคซัลซิเมีย การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี HIV และโรคซิฟิลิส

* การตรวจอัลตราซาวด์

เพื่อช่วยคำนวณอายุครรภ์แฝด ภาวะพิการ และความผิดปกติบางอย่างของทารก

* การให้ยาเสริม

เช่น ยาโฟลิก ไอโอดีน ธาตุเหล็ก ยาบำรุงเลือด แคลเซียม

* การให้วัคซีน

ประกอบไปด้วย วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ โรคบาดทะยัก โรคไขหวัดใหญ่

นอกจากนี้บุคลากรทางการแพทย์ยังจะช่วยแนะนำเรื่องทันตสุขภาพ การใช้ยา พัฒนาการของทารกและโภชนาการของทารกที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การนวดกระชับความผูกพัน การดูแลสุขภาพแม่และลูกในครรภ์ การเตรียมตัวก่อนคลอด กระทบการคลอดและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และการตรวจสุขภาพคุณแม่หลังคลอดเมื่อครบ 6 สัปดาห์ด้วยนะคะ



การตรวจสุขภาพที่ไม่แนะนำ หรือไม่ได้มีความจำเป็นกับทุกคน มีอะไรบ้าง

อย่างที่บอกไปตอนต้นว่า การตรวจสุขภาพไม่จำเป็นต้องตรวจทางห้องปฏิบัติการร่วมด้วยเสมอไป ซึ่งการตรวจแล็บที่ไม่จำเป็นก็มีรายการดังต่อไปนี้

1. การตรวจสุขภาพด้วยเอกซเรย์ปอด

การเอกซเรย์ปอดเป็นการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่เรามักจะเจอกันเป็นประจำทุกครั้งที่ไปตรวจสุขภาพ ทั้งที่จริงแล้วการตรวจเอกซเรย์ปอดในคนที่แข็งแรงดี ไม่มีอาการบ่งชี้ว่าสมควรตรวจปอดมักจะตรวจพบโรคได้น้อยมาก อีกทั้งยังมีโอกาสให้ผลบวกลวงค่อนข้างสูง กล่าวคือ ให้ผลบวกว่าเสี่ยงเป็นวัณโรคทั้งที่ไม่ได้เป็น ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและเป็นการสิ้นเปลืองหากไปตรวจยืนยันเพิ่มเติม

ดังนั้นการเอกซเรย์ปอดจึงควรทำในกรณีที่มีความจำเป็นเท่านั้น เช่น ในคนที่ไอเรื้อรัง เจ็บหน้าอก หรือมีอาการสงสัยว่าป่วยเป็นวัณโรค และมะเร็งปอด

2. การตรวจคัดกรองโรคมะเร็งต่อมลูกหมากด้วยการตรวจระดับสารพีเอสเอในเลือด

ปัจจุบันจะไม่แนะนำให้ผู้ชายที่ยังไม่มีอาการของต่อมลูกหมากโตเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งต่อมลูกหมากด้วยการตรวจวัดระดับสารพีเอสเอในเลือด เนื่องจากผลตรวจอาจลวงและส่งผลให้ต้องรับการตรวจซ้ำที่ซับซ้อน เช่น การตัดชิ้นเนื้อไปตรวจหามะเร็ง อันอาจเพิ่มภาวะเสี่ยงติดเชื้อจากแผลได้อีก แต่แพทย์จะพิจารณาตรวจให้เฉพาะผู้ที่มีอาการปัสสาวะลำบาก หรือปัสสาวะไม่คล่องจากภาวะต่อมลูกหมากโต ซึ่งมีความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้

3. การตรวจระดับกรดยูริกในเลือด

การตรวจระดับกรดยูริกในเลือดส่วนมากจะตรวจเฉพาะคนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคเกาต์ เช่น มีอาการปวดข้อ ข้ออักเสบ ข้อพิการ เป็นต้น เนื่องจากการตรวจระดับกรดยูริกในเลือดค่อนข้างไม่แน่นอน เช่น ในบางคนพบว่ามี

กรดยูริกในเลือดสูงแต่ไม่มีความเสี่ยงเป็นเกาต์หรือโรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะแต่อย่างใด และในเคสเหล่านี้ก็อาจเสี่ยงต่อการได้รับยาลดกรดยูริก (ยาอัลโลพูรินอล) เกินจำเป็น ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการแพ้ยารุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ดังนั้นจึงไม่แนะนำให้ตรวจระดับกรดยูริกในเลือดกับผู้ที่มีการปกติทั่วไป

4. การตรวจระดับปียูเอีน (BUN) ในเลือด

การตรวจสุขภาพรายการนี้ไม่มีประโยชน์ต่อการคัดกรองภาวะไตเสื่อม แต่การตรวจคัดกรองภาวะไตเสื่อมจะแนะนำให้ตรวจระดับครีเอตินิน (Creatinine) ในเลือดทุกปี เพื่อประเมินภาวะการทำงานของไต สำหรับผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

5. การตรวจเอนไซม์ตับ

จากข้อมูลในปัจจุบันยังไม่พบประโยชน์ในการตรวจคัดกรองความผิดปกติของตับด้วยการตรวจระดับเอนไซม์ตับในเลือด ซึ่งได้แก่ SGOT, SGPT และ ALP ในคนปกติทั่วไป ฉะนั้นการตรวจเอนไซม์ตับจึงไม่ใช่รายการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและมีประโยชน์ค่ะ

6. การตรวจระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด

ทางการแพทย์พบว่า ไตรกลีเซอไรด์มีประโยชน์ต่อการประเมินความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือดน้อยมาก เมื่อเทียบกับการตรวจวัดระดับคอเลสเตอรอลรวม (Total cholesterol) และ HDL ซึ่งสามารถนำมาคำนวณค่าคอเลสเตอรอลที่หัก LDL ได้ ดังนั้นเราก็ไม่จำเป็นต้องเพิ่มรายการตรวจระดับไตรกลีเซอไรด์ในโปรแกรมตรวจสุขภาพก็ได้นะคะ แต่อย่าลืมตรวจวัดระดับไขมันรวม (Total cholesterol) ไขมันดี (HDL) และไขมันเลว (LDL) ในเลือดก็แล้วกัน

7. การตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)

ส่วนใหญ่หากไม่มีอาการของโรคเรื้อรังอย่างโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือมีอาการที่ต้องสงสัยว่าอาจเป็นโรคหัวใจ แพทย์จะไม่แนะนำให้ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจในคนทั่วไปค่ะ เนื่องจากผลการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจมีโอกาสดลาดเคลื่อนค่อนข้างสูง ดังนั้นรายการตรวจสุขภาพรายการนี้จึงจำเป็นแค่กับคนที่มีความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังอย่าง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

8. การตรวจสารบ่งชี้มะเร็งในเลือด (Tumor markers)

อาทิ สารซีอีเอ (CEA, carcinoembryonic antigen) เพราะให้ผลบวกสูง ทางแพทย์จะใช้ในการติดตามผลการรักษาและการกลับไปเป็นซ้ำของโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และลำไส้ตรง นอกจากนี้ยังมีรายการตรวจสารเอเอฟพี (AFP, alpha - fetoprotein) ในเลือด ซึ่งโดยปกติทางแพทย์จะใช้ตรวจในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งตับ เช่น เป็นโรคตับอักเสบเรื้อรัง หรือเป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบีหรือซี แต่ไม่แนะนำให้ตรวจคัดกรองมะเร็งตับในคนปกติทั่วไป

หลายรายการที่เราคิดว่าเป็นการตรวจสุขภาพที่จำเป็น บางทีก็ไม่ได้จำเป็นกับเราเสมอไป ดังนั้นหากจะไปตรวจสุขภาพครั้งต่อไป ก็เลือกตรวจเฉพาะรายการที่สำคัญและเหมาะสมกับช่วงอายุของเราดีกว่า ไม่เปลืองทั้งเวลาที่ต้องตรวจเพิ่ม และไม่เสียสตางค์ตรวจสุขภาพเกินความจำเป็นอีกด้วย